

پیشگیری و درمان عرق سوز شدن در اربعین

عرق سوز شدن یکی از مشکلاتی است که معمولاً افراد در گرما با آن مواجه می‌شوند. این عارضه زمانی رخ می‌دهد که به علت مسدودی غدد تعرق بدن، عرق تولید شده به سطح پوست نرسد. این اتفاق باعث می‌شود تا عرق تبخیر نشود و در نتیجه مشکلاتی مثل حساسیت‌های پوستی برای شخص به وجود آید. این مشکل می‌تواند برای شخص بسیار ناراحت‌کننده و دردناک باشد. عرق سوز شدن منجر به التهاب، تاول، قرمزی و خارش در آن ناحیه خواهد شد.

چرا پوست بدن عرق سوز می‌شود؟

مشکل عرق سوز شدن پوست زمانی رخ می‌دهد که عرق تولید شده توسط غدد تعریق، به دلیل مسدود بودن منافذ سطحی پوست، امکان خروج و تبخیر شدن نداشته باشد. این مسأله سبب می‌شود قطرات عرق در لایه‌های زیرین پوست بماند و التهابی سطحی روی پوست ایجاد کند که به آن بثورات گرمایی یا عرق سوز گفته می‌شود.

عرق سوز شدن پوست در حالت عادی مشکل بسیار رایجی است که با خنک کردن بدن، نوشیدن آب کافی، دوش آب سرد یا راه‌حل‌های ساده خانگی برطرف می‌شود اما در برخی موارد به دلیل حمله باکتری‌های مولد بیماری که از قبل روی سطح پوست وجود دارند، عفونی می‌شود. در چنین مواقعی علاوه بر درمان‌های اولیه نیاز به استفاده از آنتی‌بیوتیک خواهد بود که البته تشخیص آن به عهده پزشک است.

روش‌های جلوگیری از عرق سوز شدن پوست

از قرار گرفتن طولانی در معرض هوای گرم خودداری کنید عرق سوز شدن بر اثر شدت تعریق و انسداد مجاری عرق روی پوست ایجاد می‌شود. بنابراین ساده‌ترین راه برای جلوگیری از بروز این مشکل آن است که در روزهای گرم تا حد امکان در معرض تابش نور خورشید قرار نگیرید.

نوشیدن آب کافی

این کار سبب می‌شود بدن خنک‌تر بماند و کمتر عرق بریزد. همچنین نوشیدن آب کافی باعث می‌شود تا پوست خشک و آسیب‌پذیر نشود.

لباس‌های نخی

سایش بیش از حد پوست بدن با لباس یا عدم تماس کافی پوست با هوا، باعث عرق سوز شدن پوست یا شدت یافتن این مشکل می‌شود.

دوش بگیرد

یکی از روش‌های جلوگیری از عرق سوز شدن روی پوست پس از انجام فعالیت‌های شدید بدنی، دوش گرفتن با آب معتدلی است که گرایش به سردی دارد. این کار در ابتدا منجر به خنک شدن بدن می‌شود و فعالیت شدید غدد تعریق را کاهش می‌دهد؛ سپس پوست بدن را تمیز کرده و منافذ آن را برای بیرون ریختن عرق باز می‌کند.

درمان عرق سوز شدن

- کمپرس با آب سرد یا قطعات یخ
- تمیز کردن پوست با محلول جوش شیرین
- مالیدن ژل آلوئه‌ورا روی نواحی عرق سوز شده
- قرار دادن پالپ خیار روی پوست
- مالش ماست روی پوست عرق سوز شده
- استفاده از پماد کالامین یا کرم هیدروکورتیزون

همراه داشتن داروهای مصرفی و داروهای گیاهی

حواس‌تان باشد که اگر خودتان یا هریک از اعضای خانواده داروی خاصی مصرف می‌کنند به میزان کافی از این داروها همراه داشته باشید. در کنار داروهای شیمیایی برخی داروهای گیاهی همچون عرق نعنا، خاکشیر، لیموترش و عسل از جمله چیزهایی است که بهتر است در کوله‌پشتی اربعین‌تان جای دهید به خصوص اگر کودک یا سالمند همراه شما هستند.

همراه داشتن تنقلات دوست‌داشتنی

در مسیر راهپیمایی اربعین موکب‌ها معمولاً غذاهای متنوعی به زوار ارائه می‌کنند و در این مسیر با مهمان‌نوازی ویژه عراقی‌ها مواجهیم اما حواس‌تان باشد در استفاده از این خوراکی‌ها زیاده‌روی نکنید و به خصوص اگر معده حساسی دارید باید بدانید که غذاهای عربی ادویه‌های زیادی دارد و ممکن است تحریک‌کننده باشد. بچه‌ها هم ممکن است در مواجهه با این غذاها نتوانند آنها را بپذیرند. به همین دلیل از تنقلاتی همچون آجیل، نخودچی، کشمش، گندمک و برنجک، چوب‌شور، پاستیل و بیسکویت در بسته‌های کوچک به عنوان میان‌وعده استفاده کنید. این تنقلات به خصوص برای کودکان مهم است.



پیش‌بینی حوادث احتمالی

سفر اربعین سفر ساده‌ای نیست و ممکن است در طول مسیر شما با مشکلاتی مواجه شوید. پس بهتر است برای مواجهه با شرایط احتمالی آمادگی لازم را داشته باشید. دروسایل و حتی لباس کودکان شماره تماس ایرانی یا عراقی خود یا همراهان را بنویسید تا اگر در ازدحام جمعیت او را پیدا نکردید، سایر زائران اطلاعاتی از شما داشته باشند و با شما ارتباط برقرار کنند.

بچه‌ها را خسته نکنید

مهم‌ترین مسأله در راهپیمایی خانوادگی اربعین حضور و درک این فضا است. بنابراین اگر خودتان یا بچه‌ها خسته شدید و حس کردید ادامه مسیر برای‌تان سخت است خودتان را به زحمت نیندازید و از ماشین‌هایی که در مسیر تردد می‌کنند کمک بگیرید و خودتان را به کرپلا برسানید. مطمئن باشید همان مدت زمان کوتاه حضور در مشایه و پیاده‌روی هم آثار معنوی و تربیتی خود را روی شما، خانواده و فرزندان‌تان دارد.

تدارک هدیه و اسباب‌بازی برای بچه‌ها

سه تا پنج روز سفر با پای پیاده می‌تواند خسته‌کننده و سخت باشد و حتی گاهی وقت‌ها حوصله بچه‌ها را سر ببرد. توصیه می‌شود برای آن‌که بچه‌ها را سرگرم کنید چندتکه اسباب‌بازی کوچک و سبک به همراه داشته باشید. همچنین خوب است از این اسباب‌بازی‌ها و هدایای همچون تل یا گل سر تعدادی برای هدیه دادن به بچه‌های دیگر به خصوص بچه‌های زوار عراقی یا دیگر کشورها به همراه داشته باشید تا هم در مودت بین زوار اثرگذار باشد و هم خاطره‌خوشی از سفر اربعین در ذهن بچه‌ها نقش ببندد.

