



عرق سوز شدن در تابستان؛ پیشگیری و درمان

راهکارهای خانگی تسکین عرق سوز



استفاده از میوه
و سبزیجات تازه



جلوگیری از تماس پوستی
با پارچه یا پد پنبه‌ای



استفاده از پماد
هیدروکورتیزون



پرهیز از لباس
های تنگ



دوش سرد و استحمام
صبحگاهی



شستشو با آب
و صابون ملایم



کمپرس آب سرد



کمپرس دم‌کرده نعنا



نوشیدن مایعات کافی

پیشگیری از عرق سوز شدن در تابستان



پاشیدن نشاسته
آرد ذرت روی پوست



پرهیز از لباس‌های
پلی‌استر و نایلونی



مطلوب نگه‌داشتن
هوای خانه با کولر



استفاده از لباس
های نخی و گشاد



در خانه ماندن در
ساعات اوج گرما



دوش گرفتن بعد
از فعالیت بدنی

توجه: در صورت مؤثر نبودن راهکارهای فوق یا بروز عرق سوزهای شدید به پزشک مراجعه کنید.