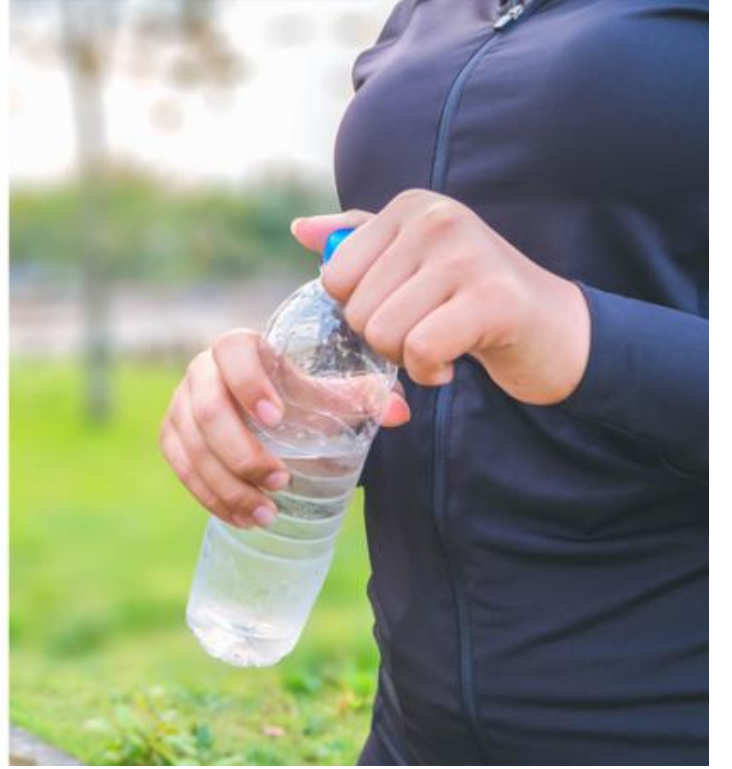
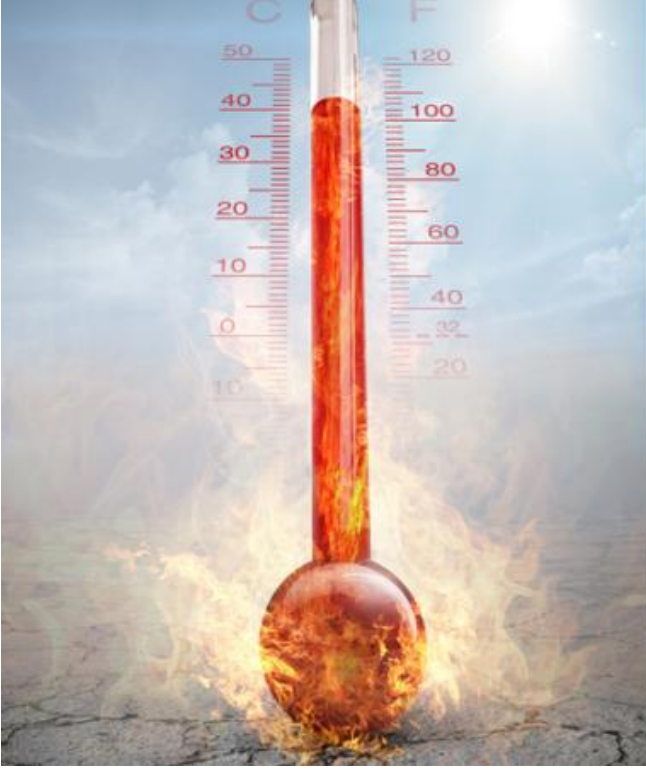


أمراض الصيف..ضريبة ارتفاع حرارة ورطوبة الطقس



تحقيق: جيهان شعيب

أقبل الصيف بطقسه الحار، وأجوائه مرتفعة الرطوبة، ولأن درهم وقاية خيرٌ من قنطار علاج، يحذر الأطباء من التعرض المباشر لأشعة الشمس، ويطالبون بأخذ الاحتياطات الوقائية اللازمة، تجنباً للإصابة بأعراض ارتفاع الحرارة، ومنها الشعور بالكسل، وفقدان التركيز، وهبوط الدورة الدموية، وينصحون وفقاً لتقرير نشرته صحيفة «فرانكفورتر روندشاو» الألمانية، بوضع كف اليد تحت الماء بين الحين والآخر، والاستعانة بمنديل مبلل، والمسح على الرقبة عدة مرات في اليوم، وتهوية أماكن العمل بشكل جيد في ساعات النهار المبكرة، وقبل العاشرة صباحاً؛ للاستفادة من الهواء البارد. ويشدد الأطباء على ضرورة شرب لترين إلى ثلاثة لترات من الماء يومياً، نظراً لفقدان الجسم الكثير من السوائل، والأملاح المعدنية، نتيجة زيادة التعرق في الأيام الحارة، كما ينصح خبراء التغذية بالجمعية الألمانية للطب الغذائي وفقاً لتقرير «فرانكفورتر روندشاو»، بالإكثار من تناول الخضراوات، ومنتجات الألبان الخالية من الدهون والأسماك، بالإضافة إلى وضع كميات إضافية من الملح على الطعام؛ لتعويض الأملاح المفقودة.

حول أمراض الصيف، وطرق الوقاية والحماية من الإصابة بها، يقول د. محمد عماد عيلو، أخصائي عيون: يتميز الطقس الصيفي في منطقة الخليج العربي بارتفاع درجات الحرارة، والرطوبة الشديدة، كما يشهد بين الفينة والأخرى عواصف هوائية تثير الرمال، والغبار مما يكون له تأثيرات مباشرة على الجسم بشكل عام، وسطح العين بشكل خاص؛ حيث تشيع في هذه الفترة التهابات الملتحمة التحسسية، الناجمة عن التعرض للعوامل المؤذية لسطح العين، كالغبار، والأشعة فوق البنفسجية، التي يكون تركيزها عالياً في هذه المنطقة الجغرافية، كما تتفاقم في هذه الظروف الأعراض، والعلامات الناجمة عن جفاف سطح العين، فيشعر الكثيرون عندئذ بإحساس الحكّة، والحرقة، والشعور بوجود جسم أجنبي على سطح العين، وصولاً إلى احمرار العين، وتشوش، واضطراب الرؤية، لاسيما عند الاستخدام الطويل للأجهزة الإلكترونية.

لذا ينصح في مثل هذه الأوقات باتباع مجموعة من النصائح، وطرق الوقاية، التي تساعد في تخفيف حدة الأعراض، وهي الابتعاد قدر الإمكان عن التعرض المباشر لأشعة الشمس، والعواصف الغبارية، وارتداء نظارة شمسية ذات نوعية جيدة، تتميز بعدسات خاصة تمتص، وتحجب تأثير الأشعة فوق البنفسجية عن العين، وغسل سطح العين بالماء البارد عند التعرض للغبار، أو لأي جسم أجنبي؛ إذ يعمل الماء البارد كمقبض طبيعي للأوعية الدموية، ويعطي إحساساً بالراحة، مع الاستخدام المتكرر للقطرات المرطبة لسطح العين، التي تحمي سطح العين، وتساعد على ترميمه، وتعطي إحساساً بالراحة.

التلبك المعوي

وتوضح د. زينب صبري، أخصائية أمراض باطنية، أن مشاكل الجهاز الهضمي من أمراض الصيف الشائعة، الملحوظة عند البالغين، نتيجة اعتياد الأكل من المطاعم، ومع تزايد درجات حرارة الطقس، وتناول الوجبات السريعة؛ حيث يزداد التلبك المعوي، والإسهال أحياناً، ويكون مصحوباً بارتفاع في درجات الحرارة، وقد يؤدي إلى فقدان السوائل والإعياء؛ لذا من الضروري اختيار الوجبات الصحية، والخفيفة، والغنية بالنشويات، كالأرز، والبطاطا المسلوقة، والزبادي الغني بالبكتيريا النافعة للمعدة، والتي تقلل من تكاثر البكتيريا الضارة، وتعمل على إراحة المعدة، وتقليل سوء الهضم، المصحوب بالتلبك المعوي، وتسهم في تسريع الشفاء، ويجب إحضار الوجبات، من مطاعم نظيفة؛ لتجنب الإصابة بأي من الأعراض الصحية، التي تعالج بأخذ مسكنات الألم، ومضادات القيء، وتعويض السوائل.

التهابات لثوية

وتلفت د. سنان أمجد لطفي، أخصائية جراحة الفم والوجه والفكين، إلى أن ارتفاع حرارة الطقس يؤثر بشكل عام على كل أجهزة جسم الإنسان؛ حيث يسبب اضطراباً في وظيفة عدد من الأجهزة، إذا لم يأخذ الإنسان الاحتياطات اللازمة للوقاية من الضرر الناتج عن ذلك، فيما يؤثر على مناعة الإنسان بشكل عام، حيث يضعف المناعة جراء التعرض لدرجات حرارة عالية، بينما في حال فقدان كميات كبيرة من السوائل بسبب التعرق الزائد، فمن الممكن أن يدخل الفرد في حالة مهددة للحياة.

وتقول: من الممكن أن يتأثر الفم والأسنان بارتفاع حرارة الطقس، فيحدث جفاف الفم واللثة، والغشاء المخاطي الفموي، وبالتالي التهابات في اللثة، وخراجات لثوية شديدة قد تسبب فقدان الأسنان، ويحدث أيضاً نتيجة جفاف الفم تشقق في الشفاه، وجروح وتقرحات في الغشاء المخاطي الفموي، وأيضاً جفاف وتقرحات في اللسان والبلعوم، وبالتالي صعوبة في البلع والكلام، وكذلك حدوث رائحة فم كريهة، بسبب قلة ترطيب الفم باللعاب، وفي بعض الحالات الشديدة قد تتضرر الغدد اللعابية، وينخفض إفراز اللعاب الذي يرطب الحفرة الفموية، كما تؤثر الحرارة المرتفعة على الأسنان، مسببة حساسية شديدة، بسبب الجفاف، وبالتالي آلام شديدة على الأسنان.

ويلجأ أغلب الناس للتخلص من الحرارة الشديدة إلى أكل المأكولات والعصائر المثلجة، التي من الممكن أن تسبب

نخوراً وتأكلاً في الأسنان، وتصدعاً في طبقة المينا، مما يزيد حساسية الأسنان، وقد يزيد التعرض لحرارة الجو المرتفعة، من التوتر الذي يؤدي بدوره إلى الكَرْ والضغط على الأسنان، والفكين، محدثاً ضرراً في الفكين، واضطراباً في وظيفة عضلات المضغ، وأيضاً حدوث صرير في الأسنان؛ لذا يجب على الإنسان عند التعرض لحرارة شديدة، شرب كميات كبيرة من الماء بشكل منتظم، حتى يتم ترطيب الحفرة الفموية، وأيضاً شرب العصائر الطبيعية؛ لتعويض نقص المعادن، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، نتيجة التعرق، كما يجب الالتزام بتفريش الأسنان بالمعجون، والمضمضة الفموية، بالمضامض المعقمة؛ للقضاء على الجراثيم المسببة للنخور السنية، والالتهابات اللثوية.

الاحتباس الحراري

وبحسب د. فاطمة الزهراء، أخصائية أطفال، فإن: أطفالنا هم أعز ما لدينا، ومع دخول فصل الصيف، وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة، يكونون عرضة للإصابة ببعض أمراض، منها ضربات الشمس المباشرة، والاحتباس الحراري، والنزلات المعوية، وما يصاحبها من قيء متكرر، وإسهال، وارتفاع في درجة الحرارة، وربما يصاحبها الجفاف، إلى جانب حساسية الجلد، والتعرق الزائد، والطفح الجلدي الفيروسي، والفطري، والتهاب ملتحمة العين، وما يصاحبها من احمرار العين، وزيادة الدموع والإفرازات، والتهابات الجهاز البولي المتكررة، خاصة لدى البنات، والإصابة بالطفيليات والديدان.

ولتجنب هذه الأمراض الخطيرة يجب علينا عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة، خاصة وقت الظهيرة، وإعطاء الأطفال الماء والسوائل باستمرار، وتناول غذاء صحي طازج ومتكامل، ومعتدل السعرات الحرارية، وخالٍ من المواد الحافظة، والألوان الصناعية، مع الحرص على غسل الأيدي باستمرار، خاصة قبل الأكل، وبعده، وبعد الخروج من دورة المياه، مع الاهتمام بقص الأظافر، وتعويد الأطفال على روتين الاستحمام اليومي، واستخدام سائل الاستحمام، والمرطبات، والمستحضرات المناسبة لبشرة الأطفال، مع ارتداء الملابس القطنية المريحة، وتجنب الأماكن المزدحمة المغلقة، خاصة حمامات السباحة، وعدم التعرض المباشر للمكيف، خاصة بعد الاستحمام، أو أثناء تغيير الملابس، وعدم الإفراط في تناول الثلجات، أو العصائر الباردة.

نصائح واجبة

لمواجهة الصيف وتجنب أضراره، ينصح المختصون بارتداء الملابس القطنية، الخفيفة الفضفاضة، المصنوعة من الكتان الأبيض؛ لأنها المناسبة لمواجهة درجات الحرارة العالية، وتجنب الملابس القاتمة، التي تمتص الحرارة، وتزيد من حرارة الجسم، وتسبب التعرق، مع استخدام النظارات الشمسية التي يجب أن تكون من النوع الذي يحجب الأشعة فوق البنفسجية؛ لتقي العينين من الحرارة الشديدة للشمس، واستخدام كريمات الوقاية من الشمس؛ للمحافظة على البشرة رطبة، واستخدام مرطب للشفاه؛ إذ يمكن للحرارة الشديدة أن تتسبب في نزيفهما، والحرص على شرب المياه، والعصائر الخالية من السكر؛ لأنها تحافظ على النشاط، والمزاج الجيد في الحرارة، والحد من تناول الكافيين. وتناول الأطعمة التي تحتوي على مادة الكاروتين، مثل السبانخ، والفلفل، والكرنب، والخضراوات والفاكهة؛ لاحتوائهما على الكثير من الفيتامينات، والمعادن والسوائل، كما أن الطعام الحار يساعد على زيادة التعرق الذي يبرد معه الجسم، وكذا الأطعمة منخفضة الدهون، ويجب تجنب التعرض للشمس وقت الظهيرة؛ حيث تبلغ درجة الحرارة ذروتها خلال هذه الفترة من اليوم، حيث تكون الأشعة فوق البنفسجية في أعلى معدلاتها، مع الركون للراحة من وقت لآخر؛ لكي يستعيد الجسم بعضاً من رطوبته.

ومن الحلول التي يمكن استخدامها أيضاً للتخفيف من حدة الحرارة دون استخدام تكييف الهواء، تقليل عدد قطع الملابس، ووضع كمادات الماء البارد على نقاط النبض وهي المعصم، والجبهة، والظهر، والعنق، وفتح نوافذ المنزل ليلاً؛ للسماح للهواء بالتجدد، وتهدئة الحرارة المرتفعة، وتعليق منشفة مبللة أمام نافذة مفتوحة، بما يساعد في تخفيف

درجة حرارة الغرفة، والاستحمام بالماء البارد مرات عدة في اليوم، بما يخفّض من درجة حرارة الجسم، وتبريد القدمين وقت الشعور بالحر.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.