الخليج

الصحة ,

27 نوفمبر 2022 22:21 مساء

روشتة حماية الجسم من أمراض تقلبات الفصول

«القاهرة: «الخليج

تتسم التقلبات الجوية بعدم الاستقرار في درجات الحرارة، التي تتعاقب خلال موسم الخريف، انتظاراً لقدوم فصل الشتاء، حيث يشهد الطقس حالة من التأرجح ما بين ارتفاع متذبذب في درجات الحرارة خلال النهار، وتفاوت في البرودة أثناء الليل.

تجعل هذه الحالة كثيرين في حالة حيرة، بشأن كيفية اتباع قواعد التعامل الصحي مع هذه التقلبات، خاصة في ما يتعلق بالقدرة على تحقيق التكيف، وهو ما ينعكس سلباً على الجسم، مما يفتح الباب لاحتمالات الإصابة ببعض نزلات البرد أو الأمراض التنفسية على وجه الخصوص.

وتقدم وزارة الصحة المصرية عدداً من الإرشادات لتفادي أخطار هذه التقلبات، وتنصح باتباع بعض الإجراءات الشخصية لتجنب التأثيرات السلبية للتقلبات الجوية، ومن ذلك ارتداء ملابس مصنوعة من مواد توفر الدفء، بما

.تتناسب مع طبيعة ونوعية التقلبات الجوية

ويفضل كذلك تجنب التعرض المباشر للأمطار والرياح، مع تناول وجبات غذائية تقوي المناعة، وتمد الجسم بالطاقة، .وكذلك الإكثار من شرب الماء والسوائل، لأنها تساعد أعضاء الجسم على أداء وظائفها بكفاءة

وتنصح الوزارة بالحفاظ على إجراءات النظافة الشخصية، مثل غسل اليدين وتعقيمها بشكل دائم ومتكرر، مع الحرص على ارتداء الكمامة، خاصة في الأماكن المزدحمة، وداخل الأماكن سيئة التهوية. فالكمامة تحمي من نزلات البرد، ومن .«الفيروسات التنفسية، وخاصة من الإنفلونزا و«كورونا

وتشمل إجراءات الحماية ضرورة الحصول على لقاح الإنفلونزا، لأنه يحمي من التهابات الجهاز التنفسي البسيطة، ومن .نزلات البرد

يضاف إلى ذلك ضرورة الحصول على لقاح فيروس كورونا لمن لم يحصل عليه من قبل، وضرورة الحصول على .«الجرعات التنشيطية، للحد من انتشار عدوى «كورونا

وتعد ممارسة الرياضة سلاحاً فعالاً ووقائياً في مواجهة التقلبات الجوية، لأنها ترفع من مستوى اللياقة البدنية، وترتقي بالوظائف الحركية، وترفع كفاءة الأداء العضلي. كما تقوي الرياضة الدورة الدموية، وتحسّن من وظائف الرئتين .والجهاز التنفسي

بالإضافة إلى ذلك فإن ممارسة الرياضة تفيد في تقوية المناعة، وتساعد على النوم الصحي. ومن الضروري أيضاً أن .يحصل الإنسان على قسط وافر من النوم، لأنه يحسّن أداء مختلف أجهزة الجسم

وتنطبق هذه الإرشادات على الكبار والصغار، لكن الصغار يحتاجون إلى اهتمام خاص، نظراً لأنهم الأكثر تأثراً بالتقلبات الجوية، ولذا يفضل عدم اصطحابهم خارج المنزل، إلا بعد التأكد من اتباع الإرشادات الصحية، وفي مقدمتها تغذيتهم جيداً بأطعمة صحية، والحرص على ارتدائهم ملابس توفر لهم الحماية من التقلبات الجوية، مع ضرورة تغطيتهم .جيداً خلال نومهم، بأغطية تتناسب مع طبيعة ونوعية التقلبات الجوية

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©