

أمراض تشدد وتيرتها مع برودة الجو.. تعرف إليها



«دبي: الخليج»

مع بدء انخفاض درجات الحرارة وتساقط الأمطار، ينتشر العديد من الأمراض الموسمية بين الأفراد، من مختلف الفئات العمرية، وهو ما جعل البعض يتساءل عن أهم هذه الأمراض، وكيفية الوقاية منها مع تغيرات الطقس.

وبحسب عدد من الأطباء، فإن تغيرات الحالة الجوية من الدفء إلى البرودة، تجعل الفرد معرضاً للإصابة بالأمراض الفيروسية، وعلى رأسها الإنفلونزا والتهاب الحلق واللوزتين، كما أن تغير درجات الحرارة عند انتقال الشخص من مكان دافئ لآخر شديد البرودة، يتسبب في زيادة خطر الإصابة بهذه الأمراض.

وأوضحوا أن الإصابة بالتهاب الحلق واللوزتين، ترجع إلى الهواء البارد الذي يدخل الفم مسبباً الالتهابات، كما أن الأطفال أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض، وذلك لضعف جهاز المناعة لديهم، على عكس الكبار.

وتابعوا: إن أبرز أعراض نزلات البرد والإنفلونزا والتهاب الحلق واللوزتين، تتمثل في ارتفاع درجة حرارة جسم

المصاب، كما يعاني المصاب بالزكام من انسداد الأنف وسيلانه وضعف حاسة الشم، وصعوبة في التنفس لانسداد مجرى التنفس، ويشكو من الإرهاق والرغبة في النوم والصداع الشديد، مع الشعور بآلام في مختلف مفاصل الجسم، أما أعراض التهاب الحلق واللوزتين، فتشمل الشعور بألم شديد عند البلع والتقيؤ، وتضخم اللوزتين، ونزول إفرازات من الحلق، كما تتضخم الغدد الليمفاوية، وبالذات التي توجد أسفل الأذن وتحت الإبط.

وأكدوا أنه يمكن تجنب الكثير من أمراض الشتاء، من خلال الالتزام ببعض النصائح العامة، ومنها تهوية المنزل يومياً صباحاً من خلال فتح النوافذ، وتدفئة الجسم وعدم الانتقال بصورة مفاجئة من جو دافئ إلى آخر بارد، والحرص على ارتداء الملابس الثقيلة عند الخروج من المنزل، وفي حالة وجود هواء بارد، فإنه ينصح بتغطية الرأس والأذنين، مع ضرورة تناول الطعام الصحي، والإكثار من الخضار والفواكه، التي تحتوي على فيتامين سي، كذلك تناول المشروبات الساخنة كالإينسون والزنجبيل والقرفة والنعناع، وأنواع الحساء المختلفة، والإكثار من شرب الماء والعصائر الطبيعية، للمساعدة على تنشيط الدورة الدموية، مع تجنب المشروبات الباردة والمثلجة.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024"