حرارة الصيف تضر صحتك: نصائح طبية ضرورية للتعامل معها

تشير الدكتورة أولغا فورمان إلى أن، حرارة الصيف تسبب الانزعاج للكثيرين، وتزيد من حساسية الجسم للطقس بشكل ملحوظ.

ووفقا لها، حساسية الطقس هي رد فعل مفرط من الجسم تجاه الظروف البيئية المتغيرة المرتبطة بعمل الجهاز العصبي اللاإرادي، الذي ينظم عادة العمليات الداخلية تلقائيا- يزيد معدل ضربات القلب أثناء التوتر، ويخفض ضغط الدم أثناء الاسترخاء.

ويتأثر الأشخاص الذين حالتهم النفسية غير مستقرة أصحاب المزاج السيء، وكذلك أولئك الذين يعانون من الاكتئاب واضطراب النوم كثيرا بتغيرات الطقس، بحيث حتى التقلبات البسيطة في الطقس يمكن أن تسبب لهم توعكات خطيرة.

فمثلا عندما ترتفع درجة الحرارة إلى 35-30 درجة مئوية وأعلى، تنشط آليات الحماية في الجسم -ينشط الجهاز العصبي الودي، ويزداد التعرق لتبريد الجسم. ولكن استمرار الحرارة فترة طويلة تسبب مشكلة

خطيرة.

وتقول:"عندما تعمل الغدد العرقية بنشاط لعدة أيام متتالية، يفقد الجسم ليس الماء فقط، بل ومعادن مهمة أيضا. وهذا يؤثر على استثارة الجهاز العصبي وعمل القلب. وقد ينخفض بعد ثلاثة أيام من الحر مستوى ضغط دم الشخص وقد تبدأ اضطرابات في نبض القلب".

وتوصي الطبيبة باتباع ما يلي في الطقس الحار:

- ارتداء ملابس مناسبة: خفيفة، فضفاضة، مع قبعة دائما.

- نظام ترطيب: ليس شرب 2- 2.5 لتر قياسيا، بل يجب وفقا لمعادلة 30 مليلتر لكل كيلوغرام من الوزن.

- تبريد الجسم: يجب رش المناطق المكشوفة من الجلد بالماء، وارتداء وشاح رطب على الرقبة.

- التغذية: من الضروري تجنب الأطعمة الحارة والدهنية، التي تزيد من إنتاج الحرارة الداخلية بنسبة 20- بالمئة.