إليك بعض النصائح الهامة لتجنب ضربة الشمس القاتلة خلال فصل الصيف

حذر خبراء الصحة، من المخاطر الحقيقية لضربة الشمس مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، فيما أشاروا إلى أن "تلك المخاطر تزداد إذا كان الجو رطبا أو حارا".

وقال الخبراء، بحسب تقرير نشرته "ديلي ميل" ،اليوم الخميس، إن: "بعض الفئات معرضة للخطر بشكل خاص، مثل كبار السن والأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، لأن هذه الحالات تعيق قدرة الجسم على تنظيم درجة حرارته".

ويتمثل الخطر الرئيسي في عدم الاعتياد على الحرارة العالية.

ولكن البروفيسور روب غالواي، يقدم طرقا للوقاية من ضربة الشمس، خاصة أنه عالج حالات مماثلة مهددة للحياة.

وفي البداية، أوضح غالواي أن "أجسامنا تعمل في ظروف درجات الحرارة تصل إلى 37 درجة مئوية"، مبينا

انه "تبدأ الإنزيمات والبروتينات المهمة جدا لعمليات مثل إرسال الإشارات العصبية حول الجسم، في الانهيار مع ارتفاع درجات الحرارة عن هذا الحد".

وأوضح "يمكن أن يكون لهذا عواقب وخيمة حيث تموت الخلايا، ويتم إطلاق مركبات سامة وتبدأ الأعضاء فعليا في التوقف عن العمل".

وتابع: "لتجنب ذلك، تمتلك أجسامنا آليات لاستشعار وتنظيم درجة حرارة الجسم إلى نحو 37 درجة مئوية قدر الإمكان. ولهذا السبب نتعرق عندما يكون الجو حارا في الخارج، حيث أن العرق الذي يتبخر من الجلد له تأثير تبريد على الجسم"، مستدركا بالقول: "لكن في بعض الحالات، لا تكون هذه الآليات فعالة، وعلى سبيل المثال، في الظروف الحارة والرطبة، يكون الهواء مليئا بالرطوبة بالفعل، ما يمنع العرق من التبخر بكفاءة".

ولفت إلى أنه "عندما لا يتبخر العرق، فإنه لا يستطيع تبريد الجسم، ما يسبب ارتفاعا خطيرا في درجة حرارة الجسم"، مشيرا إلى أنه "غالبا ما تكون العلامة الأولى لضربة الشمس الارتباك، لأن خلايا الدماغ هي الأكثر حساسية للتغيرات في درجة الحرارة كما تشمل الأعراض الأخرى الدوخة والغثيان والصداع وسخونة الجلد واحمراره والجاف، وكذلك تسارع النبض والإغماء".

وبهذا الصدد، يقول غالواي: "إذا كنت تخطط لقضاء عطلة في ظروف حارة، فإن التأقلم مع الحرارة العالية أمر بالغ الأهمية، لذا يمكن استخدام الساونا قبل العطلة كاستراتيجية وقائية فعالة"، مؤكدا انه "ينبغي الابتعاد عن الشمس في الصيف، حيث تصل درجات الحرارة إلى 30 درجة مئوية، ويمكن الخروج في المساء عندما يكون الطقس أكثر برودة".

وبالإضافة إلى واقي الشمس والقبعة، يقول غالواي إنه: "ينبغي ارتداء ملابس ذات ألوان فاتحة مصنوعة من القطن"، مشيرا إلى أنه "لا بد من شرب الماء بكميات أكبر بكثير من المعتاد، مع تجنب القهوة والكحول لأن كليهما من مدرات البول كما يمكن ارتداء سترات ثلجية قبل الخوض في التمارين الرياضية في الهواء الطلق".

وأكد انه "يجب عليك أيضا تجنب الأدوية المضادة للالتهابات مثل فولتارول وإيبوبروفين، حيث يمكن أن تضعف وظائف الكلى وتلحق الضرر بالأمعاء، ما يجعلك أكثر عرضة لضربة الشمس".