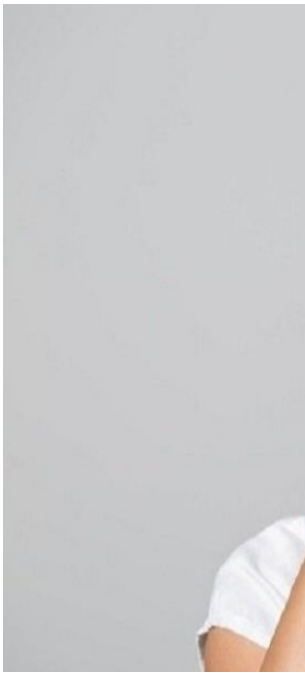
بعض الإرشادات للتغلب على تقلبات "الضغط الجوي"... تعرفوا عليها



يزداد خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية في فترات انخفاض مستوى الضغط الجوي، وفقا للدكتورة لودميلا لابا أخصائية أمراض الباطنية.

وتشير الطبيبة، إلى أن "تقلبات الضغط الجوي لا تؤثر في الحالة الصحية للشباب الأصحاء، في حين قد تؤثر سلبا في حالة بقية الفئات".

وتقول: "التوازن العام للضغط لدى البشر هو مثل الأوعية التي تتواصل مع العالم الخارجي. لذلك، عندما ينخفض الضغط الجوي، يرتفع الضغط الداخلي. وفي مثل هذه اللحظات يزيد خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية".

ووفقا لها، التأثير الكبير للطقس يكون على الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية وكذلك الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم ومشكلات في الأوعية الدموية.

وتنصح الطبيبة "عدم تجاهل الأدوية التي وصفها الطبيب أثناء فترة تقلبات الضغط الجوي، وتناول أطعمة صحية وتناول الشاي الدافئ".

وتقول: "الشاي دائما مفيد للجسم لأن تدفق الدم في الأوعية الدموية يتحسن عند إضافة السوائل إلى الأطعمة".

ولا تنصح باستبعاد القهوة في هذه الحالة من النظام الغذائي ولكنها تؤكد على ضرورة الامتناع عن تناول "الكحول"، لأن الكحول يوسع الأوعية الدمويية بسرعة ولكنها تتضيق لاحقا، ما يؤثر "سلبا" في القلب والأوعية الدموية.