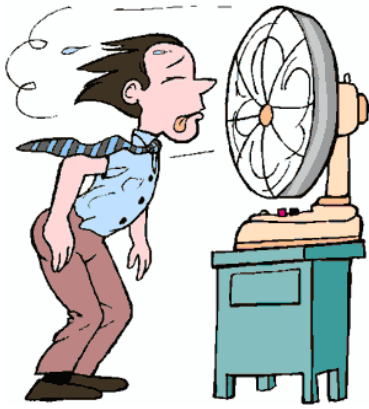


المحافظة على رطوبة الجسم وتفادي أشعة الشمس المباشرة في أيام الصيف الحارة

موسم الصيف أقبّل، وأن الأوان لنفكر في تفادي مسببات الجفاف والأمراض. وبالرغم من أن درجات الحرارة العالية تسود أجواء المملكة معظم أوقات السنة، فإنه يتوجب حتى على الأشخاص المعتادين على الجو الحار أن يفعلوا ما بوسعهم لاتقاء مخاطر درجات الحرارة المرتفعة خلال موسم الصيف.

وبينما قد يشكو الجميع من حرارة الصيف الحارقة، إلا أن هناك مجموعات من الناس تكون أكثر عرضة من غيرها لمضار الجفاف والأمراض المتعلقة بارتفاع درجة الحرارة، وهؤلاء ينبغي عليهم توخي الحيلة والحذر أكثر من غيرهم.



الأطفال: بحلول الإجازة الصيفية، يمضي الكثير من الأطفال أغلب وقتهم خارج المنزل للعب واللهو، وهذا يعني تعرضهم للأجواء الحارة وأشعة الشمس المباشرة. ولأن الأطفال يمتلكون مساحة كبيرة نسبياً من أجسادهم معرضة لأشعة الشمس مقارنة بكتل أجسادهم، فحرارة أجسادهم أكثر عرضة للارتفاع منها في الكبار حين تكون درجة الحرارة في المحيط أعلى من درجة حرارة الجسم، وهنا من الهام التأكد من تناول الكثير من السوائل لتجنب الجفاف، وعلى الآباء والأمهات تنظيم جرعات السوائل التي يحصلون عليها.

ممارسوا الرياضة والرياضيون: الأشخاص الذين يقضون ساعات طويلة في أداء التمارين أو يشاركون في المنافسات الرياضية تحت شمس الصيف الحارة، لا يتناولون كمية كافية من السوائل التي تعوضهم عما يفقدونه أثناء ممارستهم للتمارين. هناك مشروبات مركبة خصيصاً تحتوي على عنصر الصوديوم وبعض المعادن المهمة للجسم تساعد الرياضيين على تحمل الحرارة الشديدة خلال هذا الوقت من السنة. وينصح الخبراء هذه الفئة بتناول كميات أكبر من الكميات التي اعتادوا على تناولها في الأيام العادية أثناء ممارستهم للتمارين. ممارسة الهرولة الخفيفة في الهواء الطلق مهمة للصحة، ولا يجب الانقطاع عنها بسبب الأجواء الحارة، إلا أنه في حالة الحر الشديد حتى خلال فترة العصر أو كانت هناك عواصف ترابية، فإنه ينصح بعدم المجازفة والخروج إلى الهواء الطلق.

العاملون في المساحات المفتوحة: العمال من أمثال فنيي الحدائق، أو العاملين في البناء والتعمير، وضباط الشرطة وغيرهم ممن يقضون أغلب وقتهم في الخارج وسط الأجواء الحارة، ولا يستطيعون التوقف لبعض الوقت وتعويض ما يخسرونه من سوائل، وهكذا، فقد لا يتسنى لهم شرب كميات كافية من الماء خلال أيام عملهم، وهذا ينعكس عليهم بشكل سلبي ليس من حيث الجفاف فحسب، بل من ضربة الشمس كذلك. لذا فهم ينصحون أن يحملوا معهم مياهاً معبأة، والبقاء في الظل في حال احتياجهم لتبريد أجسادهم.

الكبار في السن: هناك خيط رفيع يفصل ما بين تأثير الحرارة المرتفعة على أغلب البالغين وطبيعة تأثيرها الأكثر سلبية على الكبار في السن. من المهم جداً على كبار السن أن يمارسوا التأقلم التدريجي مع درجات الحرارة والذي يركز على أهمية أن تبقى أجسادهم مرتوية بالماء.

الشرب من أجل الارتواء:

أفضل وقت لاستهلاك السوائل هو قبل الشعور بالعطش – حيث أن اللحظة التي يشعر بها المرء بالعطش يكون الجفاف قد بدأ يغزو جسده. ولذلك، من الأفضل أن يداوم الفرد على تناول السوائل وفق جدول منتظم في أيام الصيف الحار، وأن يحرص كذلك على تفادي المشروبات التي تحتوي على الكافيين أثناء الوجود خارج المنزل في أيام الحر، لكون هذه المشروبات تؤدي إلى إدرار البول ما يؤدي إلى جفاف الجسم. ويبقى المشروب المفضل لتروية الجسم الماء.



علامات وأعراض الجفاف:

- جفاف في الفم والشففتين
- صداع
- وهن، دوار، أو شعور بالإجهاد الشديد
- بول مركز يبدو لونه أغمق من المعتاد
- غثيان
- تشنجات عضلية

حماية نفسك من درجات الحرارة المرتفعة

لا تجعل حماسك للذهاب إلى الشاطئ والاستمتاع بالأجواء المشمسة يجعلك أكثر وعياً بمخاطر حر الصيف، وخصوصاً على الأطفال. إذا كان لا بد من الخروج، فينصح اتباع هذه التعليمات العملية لتفادي حر الصيف الشديد:

- الحرص على ارتداء ملابس خفيفة وفضفاضة، ومن المفضل أن تكون مصنعة بالكامل من القطن.
- استخدام مستحضر الوقاية من أشعة الشمس.
- تفادي أشعة الشمس المباشرة، خاصة ما بين الساعة 10 وحتى 3 عصراً.
- ارتداء قبعة إذا أمكن.
- إحضار مياه معبأة.

أما عند السباحة في البحر، فعليك تفادي التعرض المباشر لأشعة الشمس لوقت طويل. واستخدم مستحضر الوقاية من أشعة الشمس كل ساعتين. ولا تنس إحضار مستحضر الكالامين، الذي يعد حلاً مثالياً في حال عانى أي من أبنائك من حروق الشمس.



ربما يدفع البحث عن المتعة والاستجمام في فصل الصيف إلى السفر إلى بلاد ذات أجواء أكثر اعتدالاً، ومن المهم
بمكان تفهم أخطار الصيف الحار المحدقة. والآن، بما أنكم تعلمون ما عليكم فعله وما عليكم تفاديته، انطلقوا
واستمتعوا بفصل الصيف!

وفي حال كنتم بحاجة لمزيد من المعلومات حول حماية أنفسكم وعائلاتكم هذا الصيف، تفضلوا بزيارة موقعنا
الإلكتروني: www.bupa.com.sa أو اتصلوا بأحد أطباء بوبا العربية على الهاتف المجاني **800 440 4040**

(هذه المعلومات منشورة لغايات التوعية والتثقيف فقط، وهي لا تغني عن استشارة الطبيب المختص)