

7 طرق للتغلب على درجات الحرارة المرتفعة في الصيف



الثلاثاء 24 مايو 2016 11:05 م

يسبب ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة في فصل الصيف، العديد من المشاكل الصحية والجسدية لكثير من الناس

وهناك بعض الطرق التي تساعد على التغلب على هذه المشاكل :-

1- الماء

في الظروف العادية يجب أن تحرص على شرب الماء باستمرار، في مثل هذه الأجواء المناخية عليك أن تشرب كثير من الماء وألا تنتظر إلى أن تشعر بالعطش أغلب حالات الصداع والإرهاق في فصل الصيف تحدث بسبب الجفاف

2- تناول كميات قليلة من الطعام، وعدد أكبر من الوجبات

تناول كميات كبيرة من الطعام يزيد من درجة حرارة جسمك بسبب الميتابوليزم (التمثيل الغذائي). لكن تناول كميات قليلة من الطعام على أكثر من وجبة يقلل من درجة حرارة جسمك

3- عندما تكون خارج المنزل، انزل كل الستائر

الستائر تمنع دخول الشمس لمنزلك وانت بالخارج مما يخفض درجة حرارته

4- ضع المكيف أو المراوح في مكان مناسب

وضع المكيف أو المراوح في مكان قريب من أماكن جلوسك، يجعل التبريد أفضل وتوفير الطاقة أيضًا بصورة أفضل

5- ابتعد عن التعرض المباشر للشمس خصوصًا في أوقات ذروتها

6- إذا تعرضت للشمس حاول تغطية رأسك واستخدم الكريمات الملطفة والمضادة للشمس

7- ابتعد عن المشروبات التي تحتوي الكثير من السكر فهي تجلّك تفقد الكثير من السوائل وليس العكس