

# في "عصر الغليان" .. 4 نصائح عاجلة تؤهل جسدك للتعامل مع ارتفاع درجات الحرارة



الاثنين 31 يوليو 2023 07:27 م

إن "عصر الغليان الحراري العالمي قد بدأ" .. هكذا قال الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو جوتيريش، بعدما شهدت العديد من دول العالم درجات حرارة قياسية خلال شهر يوليو الحالي

## تأهيل جسم الإنسان لارتفاع درجات الحرارة

وفي ظل هذه المعاناة، أوضح خبراء أن جسم الإنسان يمكن تأهيله لفكرة ارتفاع درجات الحرارة والتسامح مع هذه المشكلة، حتى لو لم يمر الشخص بمثل هذا الطقس شديد الحرارة من قبل

ونقلت صحيفة واشنطن بوست عن طبيب الطوارئ في كلية الطب بجامعة واشنطن، ستيفان ويت، قوله: "أجسادنا مذهلة، يمكنها التكيف مع الحرارة في ظل ظروف معينة".

كما لفت ويت إلى أن هذا التكيف يستغرق وقتًا ولا يكون عبر الخروج والتعرض للحرارة الشديدة بشكل مفاجئ وسريع، حتى لا يتعرض الشخص لتداعيات صحية

واستعرضت الصحيفة طرقًا آمنة لتعريض الجسم على التعامل بشكل أفضل مع ارتفاع درجات الحرارة

## كيفية تأهيل الجسد لتحمل درجات الحرارة

قال الأستاذ في علم وظائف الأعضاء، دابليو لاري كيني، إن أفضل طريقة لتأهيل الجسد هو بتعريضه بشكل آمن لفترات قصيرة من الحرارة والرطوبة

وزيادة مدة هذه الفترات بشكل تدريجي، مضيفاً أن هذه العملية تُعرّف بـ "التأقلم الحراري".

وأوضح أن هذا التأقلم يعمل على توسيع حجم البلازما في الجسم وزيادة كميات الدم، ما يعني أن القلب لن يكون مضطراً لبذل جهد مضاعف

وأن أجسامنا تحوي المزيد من السوائل التي تعوض عملية التعرق الضرورية للحفاظ على برودة الجسد

ويمكن لمن يعيشون في مناطق تشهد درجات حرارة منخفضة في الظروف العادية، أن تستغرق عملية تعوّد أجسادهم على الحرارة نحو أسبوع أو أسبوعين

ودعا كيني إلى ضرورة العمل على تأهيل الجسد للحرارة قبل وصول الموجات شديدة الحرارة بالفعل، لأن حينها ربما يكون الأوان قد فات لذلك

وتتوقف عملية تأهيل الجسد أو جعله متسامحًا مع الحرارة، على عدة عوامل، بينها العمر والحالة الصحية وما إذا كان الشخص يتناول أدوية معينة

وصرحت مديرة العمليات بمعهد كوري سترينجر في كونيكتيكت، إن تحسين اللياقة البدنية وتناول كميات كافية من السوائل يمكن أن يساعد أيضًا على تحمل درجات الحرارة

## 4 نصائح تؤهل جسدك للتعامل مع ارتفاع درجات الحرارة

ورصدت واشنطن بوست أربع نصائح من الخبراء حول عملية تأهيل الجسد للتعامل مع ارتفاع درجات الحرارة، وهي:

### النصيحة الأولى:

التمهل وخصوصًا بالنسبة للأشخاص الذين لا يمتلكون لياقة بدنية مرتفعة

حيث يمكن البدء بنشاط بدني منخفض مثل المشي لمدة تتراوح من 10 إلى 15 دقيقة في الشمس خلال اليوم الأول

### النصيحة الثانية:

ضرورة القيام بأنشطة بدنية خلال التعرض للحرارة، لحصد أكثر قدر من الاستفادة

### النصيحة الثالثة:

يجب الإنصات للجسد، فلو شعر الشخص بأنه متعب أو في حالة غير جيدة يفضل التوقف عن الأمر  
فبحسب كيني، هناك أجساد لا تتحمل مستويات حرارة أو رطوبة معينة، حتى لو كان الشخص في صحة جيدة

### النصيحة الرابعة:

يجب منح الجسد الوقت للراحة والتعافي من عملية التأهيل هذه، ومن الأفضل النوم في بيئة باردة كغرفة مكيفة على سبيل المثال  
حيث يمكن للجسد أن يكون أقل مقاومة للحرارة لو تم التخلي لمثل هذه الفترة من التعافي أو الراحة  
كانت المنظمة العالمية للأرصاد الجوية بالاشتراك مع خدمة كوبرنيكوس لمراقبة تغير المناخ، أصدرت تقريراً، الخميس، عن درجات الحرارة المسجلة في شهر يوليو الجاري  
ونقل الموقع الرسمي للأمم المتحدة أن البيانات كشفت أن الأسابيع الثلاثة الأولى من شهر يوليو كانت الأكثر حرارة التي تم تسجيلها على الإطلاق  
كما أن هذا الشهر في طريقه ليكون الأكثر سخونة على الإطلاق