

8 نصائح طبية لصيف صحي بعيد عن الأمراض الشائعة



الأربعاء 9 أغسطس 2023 09:21 م

يحل فصل الصيف في معظم الدول العربية خلال هذه الأيام، وهو ما يرفع من درجات الحرارة، ويؤدي لتخفيف الملابس، وتبدل العادات في الطعام والشراب والنوم

نصائح طبية لصيف صحي

الطبيب إبراهيم طوبال علي، من مديرية صحة ولاية كوجا إيلي التركية، يقدم مجموعة من النصائح الطبية لتعيش صيفًا صحيًا بعيدًا عن الأخطاء التي قد تؤدي للمرض
ويقول الطبيب طوبال علي: "لكل فصل ميزاته وأجوائه وحتى تغذيته الخاصة به".
ويضيف: "مع دخولنا في فصل الصيف هناك محاذير من بعض الأمور التي إن تجنبناها نستطيع إضاء فصل الصيف بأقل قدر من الأمراض والاضرابات الصحية".
ويؤكد على أن "سبل الوقاية أفضل وأسهل بكثير من الوقوع في المرض وعلاجه".

8 نصائح طبية

وفيما يلي النصائح التي قدمها طوبال علي:

- 1- تجنب الوقوف لساعات طويلة تحت أشعة الشمس بشكل مباشر حيث يؤدي ذلك إلى الإصابة "ضربة الشمس" حيث يتسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم بشكل كبير بالتأثير على الجملة العصبية بشكل سلبي وبتخفيض ضغط الدم
وتتسبب كل ذلك بحالة إغماء، لذلك لابد من استخدام واقي الشمس لحماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية، واستخدام غطاء أو قبعة للرأس لتخفيف من الحرارة
- 2 - عدم الاستحمام بالماء البارد مباشرة بعد يوم حار، لأن هذا يؤثر سلبيًا على الأوعية الدموية والاستعاضة بالماء الفاتر لتجنب أي صدمة حرارية للجسم
- 3- ارتداء الملابس الداكنة يؤدي لامتصاص حرارة الجو وبالتالي ارتفاع حرارة الجسم بشكل أكبر، ولهذا مهم ارتداء الألوان الفاتحة والقطنية لتساعد على امتصاص العرق، وعكس أشعة الشمس وبالتالي تخفيف الحرارة
- 4- التركيز على شرب كميات كافية من الماء لتعويض خسائر الجسم منه، والذي يطرح عن طريق التعرق، والابتعاد قدر الامكان عن المشروبات الغازية الباردة، لأنها مشبعة بالسكريات الضارة
تجنب المكيفات والثلوج والسهر
- 5- تجنب الجلوس أمام المراوح أو المكيفات عندما تكون الملابس مبتلة سواء بالعرق أو بالماء، لأن ذلك سوف يعمل على تشنج عضلات الكتف والظهر والإصابة بأمراض داخلية مختلفة
- 6- تخفيف تناول المثلجات المشبعة بالدهون والسكريات، واستبدالها بالمثلجات التي يمكن صنعها في المنزل من الفواكه الصحية الطبيعية
- 7- ازدياد ساعات السهر يؤدي إلى اضطراب في الشهية والتغذية، لذلك لا بد من تنظيم عدد الوجبات الغذائية بما يلائم حاجتنا اليومية، والابتعاد عن الوجبات الليلية المضاعفة
- 8- ممارسة الرياضة الصحية صباحًا قبل فترة الظهر، وبعد المغيب، لتجنب التعرض لأشعة الشمس الحارقة