

# سلامتك في الصيف حتى يكون أحلى صيف..



يأتي كل سنة محملاً بالكثير من الدفء والإجازات. يذكرنا حضوره بالبحر والجبل والرحلات الممتعة، ويمدنا بكثير من الأخبار والحكايات، تصبح ذكريات نحكيها في ليالي الشتاء الطويلة.



- ارتداء الملابس الفاتحة التي تعكس الأشعة، والقبعات والنظارات الشمسية لحماية الرأس والأعين.
- عدم التعرّض للشمس بعد وضع العطور أو مستحضرات التجميل أو مزيل الرائحة، كي لا يلهب الجلد.
- ولذوي البشرة الحساسة، أكثرها من تناول الفيتامينات (ج-أه) والحبوب الغنية بالبيتاكاروتين قبل بدء فصل الصيف، مع تعريض البشرة للشمس بشكل تدريجي.
- في حال كانت الشمس مختبئة خلف الغيوم، فهذا لا يعني أنها غير موجودة، فأشعتها تخترق الغيوم أيضاً. لذا عليك ألا تسمح للشمس الغائبة شكلاً أن تخذلك.



زيادة العرق مناسبة تنشط فيها الكثير من الأمراض الجلدية



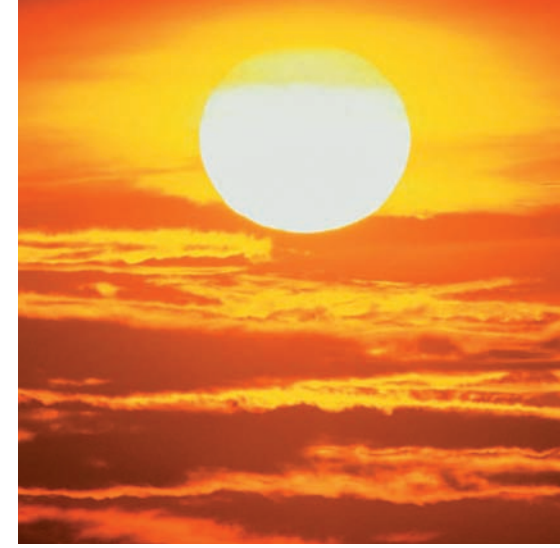
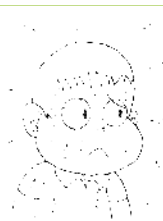
### حذار.. حرارة مرتفعة ورطوبة

- أول ما يتبادر إلى ذهنك حين يذكر فصل الصيف، حرارته المرتفعة ورطوبته المزعجة أحياناً. لذا احرص تماماً على هذه الأمور وبدون كسل:
- الاستحمام بالماء البارد مرتين أو مرة على الأقل.
- ارتداء الملابس القطنية.
- الاستحمام السريع فور الخروج من حمامات السباحة والبحر، للتخلص من الملح أو الكلور والكيماويات المضافة لمياه حمامات السباحة.

### غذاؤك سلاحك

لا شك أنّ الغذاء الصحي والسليم سيتكفل بجعل صيفك أكثر متعة، وسيخفف عنك الكثير من الأعباء والمتاعب الصحية، لا سيما أنك على أبواب شهر الصيام. وفي فترة الصيام، حاول أن تقلل من الأطعمة المشبعة بالدهون والسكريات الحرارية، لأنك ستشعر بالتخمة، وستشكّل هذه الأطعمة عبئاً ثقيلاً على الجهاز الهضمي، ولن تحقق لجسمك الفوائد الصحية المرجوة.

التعرّض الطويل للحرارة في فصل الصيف، يؤدي إلى فقدان السوائل من الجسم، بسبب التعرّق الشديد، وأعراض هذه الحالة تشمل شحوب الوجه وبرودة الجسم، وجفاف الفم، والتعب والإعياء، والصداع والشعور بالدوار.



هذا القرص، صاحب الوجه الذهبي هو عنوان الحياة، وإشراقه يرمز للأمل. فهو يمدنا بالضوء والدفء، والتعرّض المعتدل له يساعد في تخفيض ضغط الدم، ويحفز النشاط الجسماني، ويمنح الفيتامين (د)، ويقتل بعض أنواع البكتيريا الضارة على الجلد.. غير أنه في فصل الصيف يصبح أكثر حدّة وقسوة منه في أي فصل آخر، وقد يشكّل تهديداً خطيراً للصحة ما لم نتخذ وسائل الحماية اللازمة.

### المخاطر وسبل الوقاية

التأثيرات الضارة لأشعة الشمس قد تظهر بسرعة، أو بشكل تراكمي بعد سنوات من التعرّض لها، مثل:

١- ضربة الشمس: التي تأتي بعد التعرّض الطويل للشمس في ذروة حدتها، فيفشل الجسم في ضبط حرارته، وتستمر هذه الحرارة في الارتفاع حتى تصل إلى ٤١ درجة مئوية، مما يشكّل خطورة شديدة على الإنسان. ومع هذا الارتفاع يشعر المريض بزوغان ودوخة، يصاحبهما أحياناً قيء وإسهال، مع انخفاض ضغط الدم، يؤدي أحياناً إلى دخول المريض في غيبوبة أو غيرها من الآثار الخطيرة.



٢- الحروق الجلدية، ودرجتها قد تكون بسيطة أو حادة، مع العلم أن البشرة الفاتحة هي أسرع احتراقاً من البشرة السمراء، لكن ذلك لا يعني أن البشرة السمراء لا تصاب بهذه الحروق.



٣- النمش والكلف: وهي بقع صغيرة يتفاوت لونها من البني الداكن إلى الأسود، وتظهر على الوجه والرقبة واليدين وتحت العيون.



٤- سرطان الجلد: وهو الخطر الأكبر، وتؤكد الدراسات أن ٩٠ بالمئة من الإصابات بسرطان الجلد مردّها إلى التعرّض الزائد لأشعة الشمس، وخاصة بين ذوي البشرة الفاتحة، وتظهر عادة في الوجه والأذنين والرقبة والساعدين.

### ما الحل إذا؟

منظمة الصحة العالمية وضعت بعض التدابير الوقائية، التي تحمي من التأثيرات الضارة لأشعة الشمس، أهمها: - تجنّب التعرّض للشمس في أوقات الذروة، وهي من الحادية عشرة ظهراً حتى الرابعة بعد الظهر. ولا بأس إن كان اللعب في الظلّ خلال هذه الأوقات.





## الحشرات ضيوف ثقيلة



أما إذا كانت اللسعة شديدة، وحدثت أعراض مثل القيء، أو صعوبة في التنفس أو الطفح الجلدي أو الغثيان.. فيجب طلب النجدة أو الإسعاف بسرعة، والذهاب إلى المستشفى لتلقي العلاج الملائم.

عند الخروج إلى أماكن فيها بعوض لا تنس أن تغط جسمك كله بالملابس قدر الإمكان. وأن تستعمل الكريم الطارد للبعوض، ودهن الأجزاء الظاهرة من الجسم به.

- الحشرات أيضاً تحب الاستمتاع بالصيف، فتتسلل من مخابئها، وتبدأ نشاطاتها التي قد تزعجنا، لا سيما عند الخروج للتنزه في الحدائق والبراري أو إلى الشاطئ.. وربما نعود إلى البيت بعدد من إصابات اللسع واللدغ والعض.

وقد تحقن الحشرة بعض السم داخل الجلد، أما ردّة فعل الجسم فهي تعتمد على مدى حساسيته لهذا السم، ومعظم الأعراض التي تحصل غالباً ما تكون بصورة هرش، أو حكة وألم، وتورم بسيط يختفي خلال أيام قليلة. لذا، في حال شاء حظك أن تتعرض لللدغة، ما عليك سوى أن:

- تنتقل من المكان الذي تعرّضت فيه للسع، كي لا تتكرر اللسعات.

- إذا دخل إلى جلدك أداة اللسع كزباني النحلة، عليك أن تزيله وأن تطهر جلدك بمطهر.

- استخدم كريماً يحتوي على الكورتيزون أو «الكلامين» على الموضع المصاب عدّة مرّات حتى تخفّ الأعراض.

## قنديل البحر



هو من المخلوقات الهلامية الرخوية الضعيفة، وحجمه يتراوح بين الصغير والمتوسط، ولونه قد يكون أبيض شفافاً أو أزرق. يعيش هذا الكائن، الذي يشكّل مصدر إزعاج لمرتادي الشواطئ، في المياه المالحة، ويشكّل الماء ٩٥ بالمئة من جسمه، وعلى الرغم من عدم امتلاكه للقلب أو العيون أو جهاز عصبي مركزي، إلا أنه يمتلك سيالات عصبية تجعله يحسّ بأي خطر محقق به.

وحين يشعر القنديل بخطر يحيط به، يقوم بضرب فريسته بمجساته، فيشعر المصاب بحرقه شديدة في منطقة الإصابة، يليها احمرار ناتج عن حساسية الجلد.

هذا ما يُسمّى بلسعة القنديل، فما العمل في هذه الحالة؟

عليك أولاً أن تخرج من الماء، وحذار حكّ مكان اللسعة مهما رغبت في ذلك، كي لا تنفجر خلايا اللدغ الصغيرة جداً العالقة في الجلد، ثمّ تقوم بغسل المنطقة المصابة بالماء المالح وليس بماء الشرب، وإذا توافر معك الخل فرشّه عليها لأنّه الدواء الأكثر فعالية لمثل هذه الحالة، أو يمكنك أن تفرك مكان الإصابة بالرمل الجاف، ويبدن مبلتين. وبعد هذه الإسعافات الأولية لا بدّ من التوجه إلى الوحدات الطبية لتلقي العلاج الملائم.

## لا للعطش!



الخيار من أشهر الخضراوات التي تدفع الشعور بالعطش.



مع دخول شهر رمضان في فصل الصيف، يزداد شعور الصائم بالعطش، حيث يمتدّ الصيام إلى أكثر من ١٤ ساعة في اليوم، يفقد خلالها الجسم كميات كبيرة من الماء، فيصبح بعد الإفطار بأمرّ الحاجة إلى تعويض فوري وكاف ممّا فقدته الأنسجة من سوائل.

فمن هم حلفاؤنا ضد معاناة العطش خلال شهر الصوم؟

- الماء: سيّد المشروبات، الذي ينصح العلماء بتناول ليتر ونصف ليتر منه يومياً.
- عصائر الفواكه الطبيعية: التي تحتوي على الأملاح، لا تلك المحتوية على مواد مصنّعة وملوّنة اصطناعياً، لأنّها تسبّب أضراراً صحيّة.
- الخضراوات والفواكه الطازجة: يمكنك تناولها بعد الإفطار وعلى السحور، فهي فضلاً عن مذاقها الطيب واحتوائها على مضادات الأكسدة، ستزوّدك بكميات وافرة من الماء والألياف التي تمكث فترة طويلة في الأمعاء؛ ممّا يقلّل من الإحساس بالجوع والعطش.
- تأخير السحور: إن تناول السحور الخفيف بعد منتصف الليل، حتّى يتمكّن الصائم من مقاومة العطش والجوع.
- تجنّب الأطعمة المالحة والتوابل: لما تسبّب به من زيادة في العطش، فالتوابل مثلاً وأثناء تناولها تمتص الماء من الفم والمعدة فتضاعف حاجتك إلى شرب الماء بعدها.
- تفادي الشمس: على الصائم أن يتّقي التعرّض المباشر للشمس لمدة طويلة، وأن يكثر الاستحمام بالماء والصابون كي يبرد الجسم.
- الراحة: أخذ قسط من الراحة تتلاءم مع كمية الجهد المبذول.



بشكل عام، فإنّ شرب الماء المشح لا يمنحك الشعور بالارتواء، فيدفعك إلى شرب المزيد منه، وبالتالي إلى زيادة إفراز العرق، وإجهاد الكلى..

لذا، اشرب الماء البارد غير المتلج، فهو يعشك، ويشعرك بالارتواء بكميات أقل، وخصوصاً في شهر رمضان، فإن الإفطار على ماء بارد هو عادة غير صحيّة أبداً.



تؤكد الدراسات أن المأكولات الصيفية، مثل الآيس كريم، هي أغذية قليلة الفائدة للجسم، وتحتوي على سعرات حرارية مرتفعة، قد تفيض عن حاجته خلال

يوم كامل، وهو ما يسبّب عبثاً عليه، لأنّه يضطرّ إلى مضاعفة جهده كي يقوم بهضمها، وهو ما يؤدي إلى جهد عضلي يرفع حرارة الجسم. وتناولها بعد الإفطار يجب أن يتم من دون إسراف، ومن دون تناول حلويات أخرى معها.

## إنتبه

- يُقال إن القناديل تنشط في حال كان البحر هادئاً، أمّا العكس فهو الصحيح .
- لا تستخدم الكحول على موضع اللسع ، لأنّه يزيدّها احتراقاً .
- لا تلمس هذه الكائنات ولو كانت ميتة، لأنّ الخلايا السميّة تحافظ على مفعولها لمدّة من الزمن .
- أترك السباحة لعدّة ساعات حتّى يهدأ الألم والحرق .

## وأخيراً.. لا تنسَ مخاطر السباحة



- تمنحك السباحة الثقة والشعور بالعافية.. ولكنها قد تنطوي على بعض المخاطر مثل الغرق أو بعض الإصابات الخطيرة، لذا، لا بأس من اتّخاذ بعض التدابير الضرورية لسباحة آمنة. فاحذر دائماً من:
- الغوص أو القفز في مياه لا يُعرف عمقها، لأنّ ذلك سيعرضك لإصابات خطيرة في الرأس والرقبة والظهر.
- الجري والركض أو القفز أو التدافع، فهذه التصرفات قد تؤدّي إلى حوادث خطيرة.
- الحرص على قراءة تعليمات استخدام بركة السباحة، فهذه التعليمات تهدف إلى الحفاظ على سلامتك بالدرجة الأولى.
- الحرص على عدم سباحة الأطفال بمفردهم، وبدون شخص بالغ معهم.

هكذا تتعاقب علينا الفصول، تطرق أبوابنا حاملة أمتعته الخاصة، فنستقبل الشتاء بالكنزات والمعاطف، ونستقبل الصيف باللباس الخفيف وعدّة البحر.. هو الصيف إذاً.. فاجعله كما قال الشاعر:

ما أُحيلى الصيف ما أكرمه  
ملاً الدنيا رخاء ورفاهها

هل لديك موضوع تحبّ أن تعرضه في صفحات ملف «أحمد»، شاركنا به وارسله عبر البريد الإلكتروني:  
ahmadmagazine@alhadaekgroup.com