

أمراض الصيف وطرق الوقاية منها



مع حلول فصل الصيف، تحتاج العديد من الأمراض جسم الإنسان، وذلك نتيجة ارتفاع درجات الحرارة. تعرف على هذه الأمراض وطرق الوقاية منها وعلاجها في حال الإصابة بها.

ما الأمراض التي تنتشر في الصيف؟

ارتداء ملابس خفيفة والذهاب إلى الشاطئ والعزومات المتعددة وارتفاع درجات الحرارة وزيادة الرطوبة في الجو هي بعض الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض فصل الصيف. هذه الأمراض تتمثل بالتالي:

أمراض الجهاز الهضمي: تناول الطعام بكثرة خارج المنزل خلال أيام الصيف يرفع من خطر الإصابة بالتسمم الغذائي ومشاكل الجهاز الهضمي. تناوله على الشاطئ تحت ظل درجات الحرارة المرتفعة، وتناوله في مختلف المطاعم، حيث يوجد زحمة قوية يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالتسمم الغذائي نتيجة زيادة عدد الفيروسات والبكتيريا في مختلف أنواع الطعام التي نحصل عليها. تناول هذه

الأطعمة الملوثة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل حقيقية في الجسم ومنها الإصابة بالإسهال الحاد، والذي يعتبر أحد مشاكل فصل الصيف الشائعة والمعاناة من الغثيان والقيء وزيادة التعرق، ما يؤدي إلى فقدان كمية كبيرة من سوائل الجسم وبالتالي يزداد خطر الإصابة بالجفاف الذي يؤدي إلى فقدان الوعي في حال كان قوياً

معالجة التسمم الغذائي: يحتاج إلى شرب كميات وفيرة من المياه، وذلك من أجل تعويض السوائل التي تم فقدانها من خلال الإسهال والقيء. الراحة والاستلقاء يساعدان أيضاً في علاجه. أما الأطعمة التي يمكن تناولها في حال الإصابة بالاضطرابات الهضمية الصيفية فهي الأرز المسلوق أو الباستا مع اللبن أو البطاطا المسلوقة. كما يمكن تناول شاي الزنجبيل الذي يعمل على التخفيف من الغثيان، ويحد من المشاكل الهضمية الشائعة. وينصح بعض الخبراء تناول القليل من عصير البرتقال عند المعاناة من التسمم الغذائي. حيث يعمل هذا النوع من العصير على مكافحة الفيروسات والجراثيم في الجسم ويمنحه أيضاً شحنة من الطاقة إذ أنه غني جداً بالفيتامين "سي".

الوقاية منه: يمكن الوقاية من التسمم الغذائي باتباع بعض الخطوات خلال أيام الصيف. هذه الخطوات تتمثل بالتالي:

- اختيار مطاعم موثوق بها وبنظافتها.
- تجنب تناول الدجاج واللحم عند الوجود على الشاطئ واللجوء فقط إلى الأطعمة الخفيفة كالسلطة والفواكه وسندويش الزعتر إذ أن خطر التسمم من خلالها يكون أقل.
- الانتباه إلى الطعام الموجود على البوفيه إذ أنه يعتبر الأخطر. في حال الرغبة بتناول طعام البوفيه يفضل اختيار المعجنات فقط لأنها الأقل خطورة.
- الحرص على طهو الأطعمة في المنزل على درجة حرارة عالية.
- عدم تركها خارج البراد لفترة طويلة.
- عدم تركها مكشوفة.

- الانتباه من استخدام ألواح التقطيع نفسها للخضار واللحوم إذ أنه يجب تخصيص لوح تقطيع لكل نوع من الطعام على حدة.

- غسل الخضار والفواكه جيدا باستخدام المعقم الخاص بهذا النوع من الأطعمة.

- شرب كمية كبيرة من السوائل والمياه.

أمراض الجهاز التنفسي: تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن ارتفاع درجات الحرارة يسهم في زيادة خطر الإصابة بالأمراض التنفسية وخصوصاً عند كبار السن. كما أنه في ظل ارتفاع درجات الحرارة يزداد مستوى حبوب اللقاح في الجو وباقي المواد الموجودة في الهواء، والتي تسبب مشاكل في الجهاز التنفسي وتزيد من خطر الإصابة بالحساسية. كما أن حدىة نوبات الربو تزداد خلال فصل الصيف بسبب زيادة نسبة الغبار بالجو.

كما أن الانتقال المفاجئ من درجة حرارة عالية إلى درجة حرارة منخفضة، أي الانتقال من الحر إلى الأماكن المبردة بواسطة التكييف يزيد من خطر الإصابة بالإنفلونزا.

كما أنه من الملاحظ أن مرض الالتهاب الرئوي يزداد كثيراً في منطقة الخليج العربي بسبب هذه النقلة المفاجئة في درجات الحرارة. ومن بين أعراض الالتهاب الرئوي نذكر السعال وصعوبة التنفس وارتفاع في درجة حرارة الجسم. وتجدر الإشارة إلى أن الأطفال يعتبرون من الفئة العمرية الأكثر تعرضاً لهذه المشاكل الصحية خلال فصل الصيف.

معالجة أمراض الجهاز التنفسي: في حال وجود ارتفاع في درجة الحرارة يمكن تناول الأدوية التي تحتوي على الباراسيتمول والتي تساعد على تخفيض الحرارة المرتفعة.

أما بالنسبة إلى السعال وصعوبة التنفس، يفضل استشارة الطبيب لإعطاءك الأدوية المناسبة بحالتك الصحية. وفي حال معاناة طفلك من مشاكل الجهاز التنفسي، يفضل عرضه فوراً على الطبيب ليقدّم له العلاج المناسب. أما إذا كنت تعاني الربو، يجب إبقاء الأدوية المخصصة لك في متناول يديك لاستخدامها عند الحاجة، بالإضافة إلى ذلك، أمراض الجهاز التنفسي تحتاج إلى شرب كميات وفيرة من المياه والسوائل الساخنة لأنها تساعد على التخفيف من حدتها.

الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي: يمكن الوقاية من هذه الأمراض عبر اتباع النصائح التالية:

- الانتباه من التعرض المباشر للهواء البارد بعد التعرض لدرجات الحرارة العالية خصوصاً في حال التعرق.

- تجنب الخروج من المنزل في حال ارتفاع درجات الحرارة لأكثر من 40 درجة مئوية.

- تناول مكملات الفيتامين "سي" والتي تساعد على تحسين عمل الجهاز المناعي بالجسم، وبالتالي مقاومة الفيروسات التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث مشاكل في الجهاز التنفسي.

- شرب كميات كبيرة من السوائل.

الأمراض الجلدية: الطفح الجلدي والحروق الجلدية والفطريات هي بعض المشاكل الجلدية التي تحدث خلال أيام فصل الصيف. تحدث هذه المشاكل بسبب زيادة نسبة التعرق بالجسم ما يساعد على انتشار البكتيريا على الجلد التي تؤدي بدورها إلى حدوث الفطريات.

كما أن الوجود لساعات طويلة تحت أشعة الشمس يمكن أن يسبب الأضرار للجلد ويحدث ظهور بقع داكنة عليه وإصابته بالحروق الجلدية.

علاج الأمراض الجلدية: ظهور الفطريات على الجلد، يحتاج إلى استشارة الطبيب المتخصص الذي في إمكانه تحديد نوع الفطريات المصاب بها وإعطاؤك الدواء المخصص لهذا النوع من الفطريات. أما الحروق الجلدية التي تحدث بسبب التعرض الطويل لأشعة الشمس فهي يمكن التخلص منها من خلال بعض العلاجات الطبيعية. وضع القليل من خلاصة نبتة الألوا فيرا على مكان الحرق يساعد في التخفيف منه بشكل فعال جداً. كما يمكن وضع القليل من النشاء المخلوط مع ماء الورد على مكان الحروق للتخفيف من آلمها.

الوقاية من الأمراض الجلدية: يمكن الوقاية من أمراض الصيف الجلدية من خلال اتباع هذه الخطوات:

- تغيير الملابس مرات عدة في اليوم.

- اختيار أنواع ملابس قطنية لأنّها الأفضل للبشرة خلال الصيف.

- استخدام مزيلات التعرق باستمرار.

- عدم التعرض لأشعة الشمس بين الساعة 10 صباحاً والساعة الرابعة بعد الظهر.

- استخدام الكريم الواقي من الشمس ذي درجة حماية عالية بشكل يومي.

أمراض العيون: تحدث أمراض العيون بسبب ارتفاع درجة الحرارة والبعض منها ينتقل من خلال أحواض السباحة. غالباً ما يتورم الجفن العلوي للعين نتيجة الإصابة بأمراض العيون ويسبب آلاماً مزعجة للشخص الذي يعانيه.

علاج أمراض العيون: في حال الإصابة بأمراض العيون يفضل استشارة الطبيب لإعطاءك العلاج المخصص بحالتك الصحية.

الوقاية من أمراض العيون: اتباع بعض الخطوات يساعد في الوقاية من أمراض العيون التي تحدث خلال أيام فصل الصيف. هذه الخطوات تتمثل بالتالي:

- استخدام قطرة مطهرة للعيون بعد الخروج من حوض السباحة مباشرة.

- اختيار نوع نظارة شمسية ذي حماية عالية من الأشعة ما فوق البنفسجية.

- وضع النظارة الشمسية باستمرار.

- وضع قناع من الخيار على العيون مرتين إلى ثلاث في الأسبوع، حيث يساعد هذا القناع على سحب الحرارة التي توجد في العيون. هذا القناع يتمثل بتقطيع الخيار البارد إلى دوائر ووضع شريحة من الخيار على كل عين لمدة 15 إلى 20 دقيقة.

- الحصول على ساعات كافية من النوم، ما يساعد على إراحة العين.