

## هل تؤثر تقلبات الجو على الحامل؟



« فصل الصيف وما يصاحبه من تقلبات الجو المحتملة في ارتفاع درجات الحرارة والغبار والرطوبة، جميعها عوامل تساعد على ظهور حساسية في الجسم، ما يتسبب في العطس، وضيق التنفس، ودموع العين، فالحساسية والسعال والزكام هي أحد الأمراض الشائعة أثناء الحمل وتكثر في فصل الصيف أو بعد موجة غبار وتقلبات مفاجئة في الجو، وكثير من النساء ربما لا يصبن بالحساسية والزكام إلا أثناء فترة الحمل رغم عدم اصابتهم المسبقة بهما.

التقينا بـدكتورة النساء والتوليد، لتوضح لنا ما هي الأمراض التي من الممكن أن تتعرض لها السيدة الحامل أثناء فترة الحمل بسبب تقلبات الجو.

• ما المشاكل التي يمكن أن تتعرض لها الحامل بسبب الجو الحار؟

المجهود البدني الزائد الذي تقوم به الحامل في الجو الحار، مع عدم تعويض فقد الجسم للسوائل، ومن أعراضه:

- العرق الشديد، وشحوب الوجه.

- التعب والضعف العام.

- الدوخة، والصداع.

- حدوث تشنُّجات بالعضلات.

- الغثيان أو القيء، والاضطراب والهلوسة.

- ارتفاع في درجة حرارة الجسم.

- صعوبة في التنفس، وسرعة النبض.

- عدم وجود عرق مع جفاف الجلد واحمراره.

• المخاطر التي تتعرَّض لها الحامل بسبب تقلبات الجو:

- الحامل لا تتحمل تقلبات الجو لأنَّ المناعة تضعف.

- ضيق التنفس من شدَّة الرطوبة.

- شدَّة السعال وبخاصَّة مَن تعاني من الربو.

- لابدَّ من التحكم بدرجة الحرارة والحرص على عدم ارتفاعها لكيلا يؤثر على صحَّة الأم وجنينها.

- قلة شرب الماء وازدياد فقد الجسم الماء بسبب شدَّة الحرارة يسبب جفافاً وخطراً على الجنين.

• نصائح للوقاية من تغيُّرات الجو المفاجئة:

- ارتداء الكمامة.

- البعد عن الأماكن المتوترة مناخياً.

- يفضل اقتناء أجهزة تنقية الهواء في المنزل.

- الإكثار من شرب الماء والسوائل. ▶