

تكثر به التقلبات الجوية ويرتبط ارتباطاً وثيقاً ببعض الأمراض

فصل الربيع ..استمتع بالجو بحذر

■ الجسم البشري

قادر على التأقلم

دائماً مع التغيرات

في درجات الحرارة

الخارجية

قد يبدو فصل الربيع لاعتدال الجو فيه فضلاً مناسباً للخروج والترح ، إلا أن الناس قد يقاؤون ببعض الأمراض التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بهذا الفصل مثل حساسية الصدر ..إلخ .

من ناحية أخرى فإن هذا الفصل تكثر به التقلبات الجوية من ارتفاع درجة الحرارة نهاراً ، وانخفاضها ليلاً بشكل يشعر به الناس بالاختلاف الشديد بين الليل والنهار ودرجات الحرارة بهما.ما هي الأمراض المرتبطة بهذا الفصل ؟ وكيف نستطيع السيطرة عليها ؟ وما هي الأطعمة التي تساعد على ذلك ؟ كل هذا ما سنعرفه في التقرير الآتي ..

تقلبات الطقس وتفاعل جسم الإنسان معها يرى خبراء أن الجسم البشري قادر على التأقلم دائماً مع التغيرات في درجات الحرارة الخارجية ما يجعله قادراً على مواجهة ما يعرف بحساسية الطقس. الخبراء ينصحون بالخروج في الأجواء المختلفة لتدريب الجسم على مواجهة هذه التقلبات.

حساسية الطقس تؤثر على الجهازين العصبي والهرموني إن صفاء السماء قد لا يروق لمن يعانون من الحساسية تجاه تغيرات الأحوال الجوية لما تسببه لهم من صداع ودوار أو تقيح. وتقول هيئة الطقس الألمانية إن ما يتراوح بين 30 إلى 50 في المائة من كل الألمان يعانون من هذه الحالة. وقالت كريستينا كوب المتخصصة الطبية لدى هيئة الأرصاد الجوية الألمانية «إن الحساسية تجاه حالة الطقس أمر ثبت علمياً في السنوات الأخيرة».

وفي الواقع يكون لدى معظم الناس ردود أفعال تجاه تغيرات الطقس. إلا أن الجسم البشري مستعد للحفاظ على درجة حرارة 37 درجة مئوية وهو ما يعني أنه سوف يتفاعل دائماً مع التغيرات في درجات الحرارة الخارجية. وقالت كوب «دائماً لا يلاحظ أحد أياً من ذلك

ولكن تلك الأليات المعتادة تؤثر على الجهازين العصبي والهرموني بالجسم». حساسية الطقس مرتبطة بالتحولات المناخية حساسية الطقس أكثر شيوعاً في الربيع أو الخريف حيث توجد احتمالات لحدوث تغيرات مفاجئة في حالة الطقس وما يسميه العاملون في مجال الطقس بحساسية الأحوال الجوية يتعرف عليها الشخص العادي ببساطة في شكل أوجاع وآلام. وتقول إيفا وانكا متخصصة الأرصاد الجوية وتعمل في عيادة جامعة لودفيج ماكسميليان في ميونيخ « إن حساسية الطقس ليست علة مثل الصداع النصفي. ولكن ظروف جوية معينة تضخم الحالات مثل صعوبة التركيز ومشاكل النوم أو آلام المفاصل».

ويواجه معظم الناس المشكلة بشكل أكثر حدة قبل حدوث أي تغيير في الطقس. ففي حالة وجود تغيير من جبهة باردة إلى جبهة دافئة، فإن درجة الحرارة وضغط الجو سوف يتغيران ويمكن أن يؤديا إلى مشاكل». ولذا فإن المشاكل أكثر شيوعاً في الربيع أو الخريف حيث توجد احتمالات لحدوث تغيرات مفاجئة في حالة الطقس، ولكن المشكلة يمكن أن تظهر أيضاً خلال عواصف الصيف. ومن الأمثلة الجيدة للتفاعل بين تغير حالة الطقس وجسم الإنسان هو تأثير تنظيم درجة الحرارة على ضغط الدم حسبما تقول كوب. «فالهواء البارد عادة يأتي على خلفية نظام الضغط المنخفض،ولأن ذلك يجعل أي منطقة أكثر برودة مما كانت عليه، فإن الجسم يحاول تعويض فقدان الحرارة، واحد وسائل تحقيق ذلك يتمثل في تقليص أو الضغط على الأوعية الدموية

■ ينصح الخبراء بالخروج في الأجواء المختلفة التي تتراوح بين البرد والحد لتدريب الجسم

على مواجهة هذه التقلبات

عندما نقوم باختيار الطعام بطريقة صحيحة فإننا نكون بذلك قادرين على الحصول

على الفوائد الصحية الموجودة به

قرب سطح الجلد والذي يرفع ضغط الدم لفترة قصيرة، الأمر الذي يلاحظه «أي فرد يعاني بالفعل من ارتفاع ضغط الدم».

البقاء في البيت لا يحل المشكلة وينصح الخبراء بالخروج في الأجواء المختلفة التي تتراوح بين البرد والرياح والأمطار لتدريب الجسم على مواجهة هذه التقلبات

ولاكتشاف أي أنظمة جوية أكثر تأثيراً، يجب على الشخص الاحتفاظ لنفسه دفتر لتسجيل ملاحظاته به. وفي هذا السياق يقول الجيولوجي والمؤلف بيتر جوبيل«نستطيع أن تتبع مسار مشاكل معينة والحساسيات التالية للظروف الجوية الخاصة بيوم معين». وأضاف« غالباً ما يكفي أن ننظر إلى السماء وتناكد ما إذا كانت الشمس مشرقة أو ما إذا كانت هناك سحب. وبعد برهة من السهل أن نشاهد العلاقات السببية بين الصحة والطقس.

ولكن بمجرد اكتشاف الأمر لن يكون هناك عذر للبقاء في البيت بمجرد أن تبدو الأحوال الجوية مثيرة للمشاكل، وتقول وانكا «المشكلة هي أن الكثير من الناس يعضون أوقانا كثيرة في غرف مغلقة» وهو ما يعني أن أجسام الناس نادراً ما تسجيب للتعامل مع التغيرات في درجة الحرارة.

■ ينصح الخبراء بالخروج في الأجواء المختلفة التي تتراوح بين البرد والحد لتدريب الجسم

على مواجهة هذه التقلبات

عندما نقوم باختيار الطعام بطريقة صحيحة فإننا نكون بذلك قادرين على الحصول

على الفوائد الصحية الموجودة به

وتقول«هذا يعني إنه من الأفضل الخروج في الأجواء المختلفة التي تتراوح بين البرد والرياح والأمطار»الأمر الذي يساعد على تدريب الجسم.

مع بداية الربيع ينطلق المجتمع والتواصل مع الجميع نحو الطبيعة كافرار لقماءات وعائلات وذلك لغضاء التزهات

المتعة والتواصل مع الأرض واستنشاق الهواء العليل. هذه المتعة لا تضاهيها أية متعة، لذلك ومن أجل تجنب الإصابات الفائضة عن الحاجة وفي لا يتم إفساد نزهتكم وقضاء معظمها في غرف الطوارئ جمعنا من أجلكم نصائح سريعة حول كيفية التعامل مع أشعة الشمس في موسم الربيع! احذروا شمس فصل الربيع الربيع هو بمثابة انطلاق وخروج من الخمول والعنت والبرد نحو التجدد والشباب والأسل. تلك هي الدعايات الحرفية للربيع ولكننا ومن جهة طبية وصحية قد لا نتوافق مع كلمات الأغنية التي تطالبت بإقبال جميع المواضع لأن الربيع الذي نحن في أوجه يحمل تحديات صحية كثيرة! الربيع هو مرادف لتقلبات الطقس قد تنقلب 180 درجة خلال ساعات قليلة، لذا يتوجب علينا في حال كنا مقبلين على عمل شاق تحت أشعة الشمس في يوم حار أكثر من المعتاد في الفترة

مجدد للمطر ومن بعدها أيام خماسينية. ومن أكثر الظواهر الصحية التي نعرفها في هذا الموسم، التفاعلات الإرجية أو بلغة أبسط...الحساسية على أشكالها. من نوار الأشجار والورود والأغبرة وتلوث الجو عامة وانتشار الذباب والحشرات...إضافة الى نزلات البرد الناجمة عن الاعتقاد بأن حضور الشمس يعني أن الجو حار وملامح للتخفيف شبه التام من طبقات الملابس، أما الحالة العكسية تماماً والتي نحن بصدها فتمثل بالأيام الحارة فعلاً والتي يمكن أن تفاجئنا في بداية أبريل مثلاً ونحن غير جاهزين لها، معتقدين أنه بما أن «الدنيا ربيع» فالشمس وحرارتها ليست خطيرة ويمكننا السير ساعات وساعات تحت وطأة حرارتها واشعتها دون أدنى وقاية لرووسنا وبشرتنا، لننتعجب بعدها من إصابتنا بما يعرف بضربة شمس أو الجفاف في عز الربيع وحتى في أوله.

يجدر بنا للوقاية من ضربات الشمس في فصل الربيع متابعة النشرات الجوية باهتمام أكبر من مواسم أخرى، لأن معطيات الطقس قد تنقلب 180 درجة خلال ساعات قليلة، لذا يتوجب علينا في حال كنا مقبلين على عمل شاق تحت أشعة الشمس في يوم حار أكثر من المعتاد في الفترة

المعينة من السنة، أن نتجهز لذلك جيداً عبر إبقاء كمية كافية من الماء بمقربة منا متعة للتجفاف وكذلك ارتداء أقمشة باردة وفاتحة تقي البشرة من أشعة الشمس الحارقة والأهم من كل ذلك، اعتناق قبعة أو غطاء مناسب للرأس، وعدم المكوث في الشمس لفترات متواصلة في ساعات الذروة أي بين العاشرة صباحاً والرابعة عصراً.

أهم 10 أطعمة لفصل الربيع عندما نقوم باختيار الطعام بطريقة صحيحة فإننا نكون بذلك قادرين على الحصول على الفوائد الصحية الموجودة به، كما أن اختيارنا للأطعمة التي تناسب كل فصل من فصول السنة وكل طقس يساعدنا على تحسين مزاجنا وزيادة التركيز والطاقة والجلد والتمثيل الغذائي أيضاً، من خلال موقع ثقف نفسك سوف ترشدك هنا إلى أهم الأطعمة التي تناسب فصل الربيع.

1 – مكسرات الجوز وهي مناسبة لتحسين المزاج حيث أنه يمتلك بمادة التريبتوفان وهو حمض أميني يساعد على تكوين السيروتونين وقد أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الجوز تكون معدلات تحسين المزاج لديهم مرتفعة وإلى جانب ذلك فإنها تساعد كذلك على تحمل الإجهاد.

2 – الأسبراجوس «ثبات الهليون» وهو مناسب لتحسين المزاج وهو يعد من أفضل الخضراوات كمصدر لحمض الفوليك، فيتامين بي الهام لتخليق الناقلات العصبية كالدوبامين والسيروتونين والنورادرينالين وهي تقيد بقد كبير على تحسين المزاج. 3 – ثوم الربيع وهو مناسب لإنقاص الوزن

4 – البقوليات والاسفاد من هذا التوم تكمن في مادة الأليسرين التي تعطي التوم رائحته النفاذة حيث أنها تساعد على تحفيز الشعور بالشبع مما يقلل من كمية الطعام التي يتم تناولها مما يساعد على إنقاص الوزن. 5 – البقوليات وهو مناسب لإنقاص الوزن كالفول حيث أنه يساعد على الألياف والتي تحتاج قدراً من الطاقة حتى يتم هضمها مما يساعد على إنقاص الوزن 6 – الخرشوف وهو مناسب للتحسين المزاج حيث أنه يمتلك بمادة التريبتوفان وهو حمض أميني يساعد على تكوين السيروتونين وقد أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الجوز تكون معدلات تحسين المزاج لديهم مرتفعة وإلى جانب ذلك فإنها تساعد كذلك على تحمل الإجهاد.

6 – الخرشوف وهو مناسب لإنقاص الوزن كالفول حيث أنه يساعد على الألياف والتي تحتاج قدراً من الطاقة حتى يتم هضمها مما يساعد على إنقاص الوزن 7 – الخرشوف وهو مناسب للتحسين المزاج حيث أنه يمتلك بمادة التريبتوفان وهو حمض أميني يساعد على تكوين السيروتونين وقد أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الجوز تكون معدلات تحسين المزاج لديهم مرتفعة وإلى جانب ذلك فإنها تساعد كذلك على تحمل الإجهاد.

■ صفاء السماء قد

لا يروق لمن يعانون

من الحساسية تجاه

تغيرات الأحوال

الجوية

بالمغنسيوم وهو عنصر حيوي وفعال لأكثر من 300 من التفاعلات الكيميائية ي الجسم التي تساعد على توليد الطاقة، كما أنه يوفر ما يقرب من 77 بالمئة من الماغنسيوم الذي يحتاجه الجسم.

7 – سمك السلمون وهو مناسب جداً للجلد إذا كنت تعاني من التجاعيد فإن السلمون غني بالأحماض الدهنية وأهمها الحمض الدهني أوميغا 3 التي تساعد على تنديب الإنزيمات التي تقلل من يحدث ترهل الجلد، وبالإضافة لذلك فإن أوميغا 3 أيضاً يعمل على زيادة إنتاج الزيت في الجلد وزيادة ترطيبه مما يساعد على إبقاء البشرة ندية وخالية من حب الشباب 8 – الفراولة وهي مناسبة للجلد

تحتوي الفراولة على نسبة عالية من المواد المضادة للاكسدة التي تساعد على القضاء على الشقائق الحرة التي تسببها الملوثات والأشعة فوق البنفسجية ، وبالإضافة لذلك فإنها تحتوي على نسبة من فيتامين سي وهي بذلك تساعد على تقليل التجاعيد ومنع جفاف الجلد. 9 – البيض وهو مناسب للذاكرة

حيث أنه غني بمادة الكولين التي تساعد الجسم على إنتاج مادة الأسيتوكولين في المخ، وهي مادة هامة للقوية الذاكرة حيث أن البيضة تحتوي على ما يقرب من مائة وسبعة وأربعون مليجرام من الكولين كما يمكن الحصول على الكولين أيضاً من اللحوم الحمراء والمكسرات.

10 – التوت وهو مناسب للذاكرة حيث أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين قاموا بتناول التوت لمدة 12 يوماً مستمراً حصلوا على تحسينات كبيرة في الذاكرة، وهذا يرجع لاحتواء التوت على مادة الأنثوسيانين المضادة للاكسدة التي أشارت الدراسات إل أنها على زيادة النشاط والتواصل العصبي بين خلايا المخ وتقوية الذاكرة وزيادة القدرة أيضاً على التعلم

