

أمراض الصيف .. كيف تحمي نفسك ؟

الاتصال بالطوارئ. ولا يوجد قلقبالغ بالنسبة لضغط الدم المرتفع المصاحب لمرض السكر، لأن ضغط الدم عادة يمكن التحكم فيه بكل سهولة خلال فصل الصيف، فحرارة الجو تساعد على توسيع الشرايين، وبالتالي يقل الضغط، ولكن يجب على المريض عدم التوتر والإرهاق الذي من شأنه رفع ضغط الدم، كما يجب الابتعاد عن أكل المأكولات بكثرة حتى لا تؤدي لاحتباس الماء في الجسم، ولابد أيضاً من الانتباه للقدمين وعدم المشي حفاظاً على الشواطئ تحسباً لحدوث أي جرح في القدم، وعدم ارتداء الأحذية المغلقة في فصل الصيف حتى لا تؤدي للفطريات القدمين خاصة مع الرطوبة العالية في الجو.

ومن المشاكل الأخرى في فصل الصيف لمرضى السكر هو نقل دواء الأنسولين، فعليهم أن يحافظوا على برودة جرعات الأنسولين عند السفر، أو في أوقات تواجدهم بالبحر بوضع قارورات الأنسولين في آلة تبريد محمولة لأنها تحتاج للتبريد من أجل الحفاظ على جودتها، كما من الضروريأخذ جهاز فحص السكر والشرائح في السفر في حقيقة خاصة، فالقليل من التخطيط والانتباه بإمكان مريض السكر أن يستمتع بالصيف.

والعصير الطازج، وعدم شرب المشروبات الغازية، لأنها تحتوي على نسبة سكر عالية تزيد من العطش وتضر بالجهاز الهضمي. ويمكن استبدال الفغازات بالتمر هندي والعرقسوس والكركديه كما في عادات بعض الدول، وهي عادة صحية جداً لأن هذه النوعية من المشروبات تكافح ميكروبيات الجهاز الهضمي.

الصيف ومرضى السكري أكد الأطباء ان مريض السكري في الصيف حالة خاصة، لأنه يحتاج لعناية كبيرة، من حيث فحص السكر باستمرار عندما يكون المريض خلال رحلة أو إجازة، إذ إن ارتفاع السكر أو انخفاضه بعد ارتفاع الحرارة قد يؤدي إلى مشكلة حقيقة في الجو الحار، وعليه في هذه الحالةتناول كميات كبيرة من السوائل والابتعاد عن العصائر المحلاة.

يُنصح مرضى السكري بمحارسة التمارين الرياضية عندما تكون درجات الحرارة معتدلة، لأن الحرارة قد تؤدي إلى حدوث ضربة حرارية (ما يشبه ضربة الشمس) والتي تهدد أشد خطورة وتتطلب علاجاً طارئاً.

ومن أمراضها: ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم ويصبح الجلد دافئاً ممداً مع فقدان الوعي، وأحياناً تشنجات عصبية وهناك

■ ينصح الأطباء
■ بعدم التعرض
■ المباشر لأشعة
■ الشمس وتجنب
■ مأكول الأذاج

بالاضافة إلى غسل المدين حال
العوده الى المنزل، والاقلاق من
لدهون الوجبات السريعة،
واستبدالها بالخضار
والفاكهه الطازجه مع العلم
أن بعض الفواكه لها أهميه
كبيرة في فصل الصيف، مثل:
الذوق الذي يساعد على الحد
من الإسهال الناتج عن أمراض
الصيف، كذلك البطيخ والذى
يحتوي على نسبة عالية من
ماء، لذلك فهو مرطب ومبرد
 أيضاً، وهناك الجوافة التي بها
نسبة عالية من فيتامين «سي»
والذى يرفع المناعة. ومن
الفواكه المقيدة دائمآ التناول
الذى يعد ضرورة متكاملة، إذ
يحتوى على عناصر غذائية
واحماض عضوية تعمل
على تنشيط الامعاء وتنعم
لإمساك المرزن، بالإضافة
إلى الإكتثار من شرب السوائل

**لزham التى مؤدي إلى انتقال
لعدوى بسهولة ..**
**لتجنب مشاكل الجهاز
الهضمي**
يمكن اتباع بعض التعليمات
لتناول من سلامة الأطعمة،
بالتالي تجنب الإصابة
بأمراض الجهاز الهضمي
منها: حفظ الأطعمة جيداً في
درجة قبرير م المناسبة.
وعدم تناول الأكل قبل
تناول غير مضمونة النظافة.
التأكد من نظافة مياه الشرب
خلال السفر والرحلات.

سائل صحبة لاقتنى إلى
عالية التعامل مع المتغيرات
ناتجية في فصل الصيف
عدم تناول أي أطعمة خارج
بيت، وبخاصة الأطفال حتى
تكون هناك نتائج عكسية
ظهور البرد على حياتهم
صحيحة مباشرة.

ويضيف الأطباء: «إن
وقاية خير من العلاج
من الأهمية الابتعاد عن أي
زارات للأماض وبخاصة
أراض الحساسية والأماض
عدية والابتعاد عن أماكن

بر الأمراض التي تنتشر في
الفصل، لأن أمراض المعدة
كل خاص من أكثر الأمراض
عنيفة وبحكم طبيعة الصيف
سعير ينقل العدوى حيث
جماعات ويعتبر الأطفال أكثر
نرا من غيرهم بالأمراض.
ضرار أشعة الشمس
يُنصح الأطباء بعدم
عرض المباشر لأشعة
الشمس لأنها إحدى مسببات
أمراض الرئيسية في فصل
صيف، مع ضرورة الرجوع
لمختصين فور حدوث أي

أكثُر الأمراض
تشاراً في هذا
فصل مشاكل
جهاز التنفس

يقول الأطباء: يشهد فصل الصيف انتشاراً للعديد من الأمراض، وبخاصة أمراض الجهاز التنفسى، وكذلك الأمراض الجلدية، وإن أغلب أمراض الصيف يرتبط بالعادات والسلوكيات والقصورفات، كان يقوم الناس بارتداء بعض الملابس الخفيفة، مما يؤدي لإصابتهم بالكثير من الأمراض التي لها علاقة بالجهاز التنفسى.

التسمم الغذائي

تنتشر في فصل الصيف بعض الأمراض المرتبطة بالتسمم الغذائي، نتيجة تناول الأطعمة خارج المنزل من جهة، وبالتالي فإنها تكون غير نظيفة، أو تناول هذه الأطعمة على شاطئ البحر مما يساعد على حدوث التسمم، حيث إن أمراض المعدة من

الحشرات والزواحف، فضلاً عن الإرذحام الشديد. مما يجعل الصيف موسمًا للكثير من الأمراض، كالإسهال والدوسنثاريا والجحاف والنزلات المعوية والحساسية بانواعها وأمراض الرمد والأمراض الجلدية العديدة.

أمراض أكثر انتشاراً

تعد النزلات المعوية أكثر الأمراض انتشاراً في الصيف لظهور السفر، وتناول الأطعمة خارج المنزل، وتظهر الأعراض على شكل ارتفاع درجة الحرارة، وغثيان، وألم بالبطن، وإسهال شديد ومتواصل، وهو ما يعني حدوث هبوط خاصية لدى الأطفال والشيوخ، وفي هذه الحالة لا بد من تناول السوائل بكثرة لتعويض فقد السوائل والأملاح ومراجعة الطبيب.

عادات تولد الأمراض

قراءة مكونات الأغذية قبل شرائها .. تحذير الحساسية

فظهرت في الآونة الأخيرة العديد من أنواع الحساسية تجاه بعض الأطعمة، بسبب التعديل الوراثي للأغذية أو البيئة المحيطة بها من جهة أخرى.

وتعتبر حساسية الفم والحلب من أكثر الأسباب انتشاراً، وهي مشكلة موجودة منذ زمن بعيد، لكن لم يكن إدراكها أمر سهلاً ناتجة الخلط بين أنواع الحساسية وأعراض أخرى تحمل نفس الأعراض، كبعض التهابات مثلاً، والحكمة وأحجار الجلد وسبلان الأنف.

وهناك الأشد قوة، والنتائج عن حساسية بعض الأشخاص للماكولات البحرية، وبفتح عنها تورم الشفتين، وتحاج إلى إبرة لتدارك المرض.

ونوع آخر منها تقليل تناوله متاخرة، أي ما يقارب يومين أو أكثر، وفي هذه الحالة ينصح الإطماء دائماً بتجرب الطعام أول مرة، وانتظار النتائج قبل تناوله مرة أخرى.

وقد يكون الانتفاخ والإسهال عند تناول عنصر غذائي معين سبباً في حساسية الجسم من هذا العنصر، لذلك يتضح بقراءة مكونات المستحضر الغذائي قبل شرائه.

ومن الممكن أن تحتوي اللحوم المصنعة والعصائر المعلبة على بروتين الغلوتين، وهو من مسببات الحساسية، حيث أسلمة القeliac

الطماطم تقى من علامات الشيخوخة

كشفت نتائج دراسة بريطانية أن الطماطم في الجلد من الانكماش الشيفوخة، ودعت الدراسة إلى تناول الطماطم كمادة ذاتية، فضلاً عن استخدامها في صنع المراهم المغذية للجلد، وللحفاظ على الشباب، التمارنة، ووقاية الجلد من الانكمash والشيفوخة، بدعوك «خبراء» ليس إلى تناول الطماطم فحسب بل إلى استخدامها كحرم للجلد، حسب دراسة بريطانية.

الدراسة التي أجرتها باحثون على سيدات تراوحت أعمارهن بين 40 و60 عاماً، استمرت 3 أشهر، وقسم فيها الباحثون المشاركات إلى مجموعتين الأولى تناولت طعامها المعتمد والمجموعة الثانية تناولت الطماطم أو معجونها.

وأصبح جلد المشاركات اللاتي تناولن الطماطم أقل تأثيراً بالأشعة فوق البنفسجية بنسبة تصل إلى 50 بالمائة، بحسب نتائج الدراسة، التي أكدت أيضاً أن تناول الطماطم يساعد في تأخير شيفوخة الجلد وانكمشه.

وارجع الباحثون ذلك إلى احتواه الطماطم على مادة «لاكوبين - lycopin» التي تعتبر أقوى المواد المضادة لشيفوخة الجلد وتكون التجاعيد، ودعا الباحثون في جامعة لندن إلى استخدام الطماطم كمراهم مغذية للجلد إضافة إلى تناولها.

