

حذروا من الإصابة بالجفاف ومن فقدان الأملاح المعدنية أطباء لـ «الانباء»: الجو الحار يسبب الطفح الجلدي وحساسية الجهاز التنفسي.. والوقاية بالسوائل

كتبت: زينب أبو سيمو

بالماء، فلابد من تناول العصائر المختلفة لتعويض السوائل والأملاح المعدنية التي يفقدها جسم الإنسان في الجو الحار.

وحول كثرة أمراض الجهاز التنفسي والأنف وما إذا كانت بسبب الغبار فقط أم أن للحرارة دور في ذلك، أوضح الأطباء أن درجات الحرارة العالية تسبب جفافاً في الأغشية المخاطية التي تبطن الأنف والبلعوم، والمجاري التنفسية ما يسبب الحساسية ويقاومها في الجهاز التنفسي ولذلك لا يقتصر الضرر على الغبار فقط، بل للحرارة الدور الأساسي فيما يعانيه الناس أحياناً من حساسية مزمنة ومن التهابات تنفسية متعددة.

وإلى التفاصيل:

ما إن دخل فصل الصيف حتى قفزت درجات الحرارة إلى أكثر من 45 درجة مئوية وتكاد تتعدى الـ 50 درجة في بعض ساعات النهار، وهو ما يؤثر سلباً على صحة الناس، خصوصاً المضطربين منهم لقضاء جزء من وقتهم خارج المنزل أو المكتب.

«الانباء» توجهت إلى عدد من الأطباء من مختلف الاختصاصات لتتق على مخاطر ارتفاع درجة الحرارة وسبل الوقاية من الجفاف وفقدان السوائل والأملاح والفيتامينات، والتوصائح التي يمكن لهم أن يقدموها للقراء، فأكدوا على أن أهم مخاطر ارتفاع درجات الحرارة هو الجفاف الناتج عن فقد كمية كبيرة من السوائل، موضحين أن التعرق يسبب فقداً كبيراً للماء ولأملاح المعدنية التي يطرحها الجسم، ولذلك يجب التركيز على تناول السوائل باستمرار وعدم الاكتفاء

د.بشار علي ديب
أخصائي الجلدية
والليزر والتجميل:

التأثير الأكبر لارتفاع

درجات الحرارة ربما يصيب المريض بحالة ضخمات عرقية، وربما يصاب بحالة احتباس بالجلد فيظهر العرق على شكل طفح بالجلد، لذلك لابد من وجود التكيف الجيد والفعال والحرص على شرب الماء بكثرة وشرب السوائل الباردة وبالنسبة للشمس ربما سببت آذى للجلد فهي سلاح ذو حدين.

فالجهد بحاجة للشمس لتغطية فيتامين D وفي نفس الوقت ربما تؤذيته مسببة له سرطاناً وذلك في أعمار متقدمة، لذلك يجب التعرض للشمس بكمية معتدلة لا تزيد على ربع ساعة باليوم فهو جيد لصنع فيتامين D وليس أكثر من ذلك.

وفي الكويت لدينا نقص فيتامين D بصورة شائعة رغم أن الكويت بلد مشمس، ولكننا لا نتعرض للشمس، فنحن إما في البيوت أو في السيارات، فلا نستطيع أن نتحمل الشمس في صيف الكويت أكثر من ربع ساعة وربما تحتاج البشرات السمراء نصف ساعة فكلمنا كاتبة البشرية سمراء احتاجت إلى الشمس أكثر وفي أوروبا فسي البشرات البيضاء، يحتاجون وقتاً أقل لتصنيع فيتامين D فيكفيهم عشرة دقائق فقط.

د.مطلق السيجان
استشاري الأنف والأذن والحنجرة:

ارتفاع درجة الحرارة لا يؤثر على الأذن، ولكن تأثيره على الحلق والبلعوم كبير، فيما أن جو الكويت حار وجاف، فيسبب جفاف الأغشية المخاطية سواء من البلعوم أو الأنف أو الحلق.

وجفاف الأنف هذا يمكن أن يسبب نزيفاً عند الأطفال والكبار لأن جفاف الأغشية المخاطية يجعلها صلبة وجافة وأي حركة بسيطة يمكن أن تجرحها وتسبب نزيفاً شديداً.

كما أن ارتفاع الحرارة ربما يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم، وسبب نزيفاً في الأنف وجفافاً في الحلق والتهابات به.

جفاف الحلق والأنف يقلل الأنف فيتنفس الشخص عن طريق الفم مسبباً مشاكل في الرشح أو تشققات في الفم فيشعر كأن لديه ألماً فيهما كما أن التنفس من الفم يكون مصدراً لدخول البكتيريا مسبباً التهابات على اللثة أو الشفتين أو الأغشية المخاطية للبلعوم.

د.طارق نهاد أخصائي طب وجراحة العيون:

أهم شيء للحماية من أشعة الشمس هو ارتداء النظارات الشمسية ووضع القطرات المرطبة باستمرار فهي تمنع جميع أمراض سطح العين كالزفرة، والتهابات القرنية والملتحمة، والجفون.

أما ما تسببه الحرارة في العين فهي الحساسية ملتحمة العين ويمكن أن تؤثر على النظر وتسبب الجفاف.



د.سهيل الشمري استشاري أمراض الجهاز العصبي



مريم التركي أخصائية التغذية العلاجية



د.أبو بكر المرعي استشاري أمراض النساء والولادة



د.محمد البدر استشاري الجهاز التنفسي



د.مطلق السيجان استشاري الأنف والأذن والحنجرة



د.بشار ديب أخصائي الجلدية والليزر والتجميل

د.بشار علي ديب
أخصائي الجلدية
والليزر والتجميل:

التأثير الأكبر لارتفاع درجات الحرارة ربما يصيب المريض بحالة ضخمات عرقية، وربما يصاب بحالة احتباس بالجلد فيظهر العرق على شكل طفح بالجلد، لذلك لابد من وجود التكيف الجيد والفعال والحرص على شرب الماء بكثرة وشرب السوائل الباردة وبالنسبة للشمس ربما سببت آذى للجلد فهي سلاح ذو حدين.

فالجهد بحاجة للشمس لتغطية فيتامين D وفي نفس الوقت ربما تؤذيته مسببة له سرطاناً وذلك في أعمار متقدمة، لذلك يجب التعرض للشمس بكمية معتدلة لا تزيد على ربع ساعة باليوم فهو جيد لصنع فيتامين D وليس أكثر من ذلك.

وفي الكويت لدينا نقص فيتامين D بصورة شائعة رغم أن الكويت بلد مشمس، ولكننا لا نتعرض للشمس، فنحن إما في البيوت أو في السيارات، فلا نستطيع أن نتحمل الشمس في صيف الكويت أكثر من ربع ساعة وربما تحتاج البشرات السمراء نصف ساعة فكلمنا كاتبة البشرية سمراء احتاجت إلى الشمس أكثر وفي أوروبا فسي البشرات البيضاء، يحتاجون وقتاً أقل لتصنيع فيتامين D فيكفيهم عشرة دقائق فقط.

مريم التركي:
الأخصائية التغذية
العلاجية:

التركيز على السوائل

العاملون في المناطق الحارة وفي المناطق المفتوحة في جو الكويت الحار يجب أن يركزوا على السوائل وليس الماء، لأننا في درجات الحرارة العالية عن طريق العرق لا نفقد فقط سوائل بل نفقد سوائل ومعادن وسكر أي أننا نفقد مواد أخرى غير الماء فنحتاج لتعويضها ماء وسوائل أخرى موجودة فيها عناصر مركزة من فيتامينات ومعادن أكثر كالعصائر أو الفواكه، فالذين يعملون في البيئات الحارة المفتوحة يجب عليهم شرب لتر ونصف اللتر، على الأقل، أو لترين من الماء أو السوائل وهي ليست القهوة والشاي بل سوائل سكر وفيتامينات، ومعادن كعصير البرتقال أو عصير آخر، وأفضل العصائر عصير البطيخ، فهو من أفضل العصائر التي تعطي طاقة

د.بشار:
ارتفاع الحرارة
يصيب المريض
باحساس
في الجلد.. فيظهر
العرق على شكل
طفح جلدي

د. السيجان:
يسبب الجو الحار
جفاف الأغشية
في المخاطية في
البلعوم والأنف
والحلق.. ويحدث
نزيفاً في الأنف

د.البدر:
استنشاق الهواء
الحار يهيج الغشاء
المخاطي المبطن
للأنف وللجهاز
التنفسي..
ويقاوم الحساسية

بنسبة كبيرة من بخار الماء قد يسبب صعوبة في التنفس بسبب ثقل الهواء الرطب، وما يسببه من جهد على الرئتين.

وأمام تأثيرات التغيير المناخي، سألنا د.محمد البدر ما إذا كان فصل الشتاء يحمل مخاطر أيضاً على الجهاز التنفسي أوضح أن العواصف الرعدية تفاقم أمراض الحساسية بسبب انتشار حبوب اللقاح في الهواء، نتيجة هذه العواصف، معلاً ذلك أن حبوب اللقاح موجودة على مدار العام، فالنباتات الطبيعية تزهر في صيفا والشتوية تزهر في فترات معينة من فصل الشتاء.

والعواصف الرعدية تعمل على نقل حبوب اللقاح في الهواء إلى أماكن بعيدة وتنتشرها، كما أن سقوط الأمطار تصاحبه عادة زيادة في نسبة انتشار الفطريات، وهي من المسببات الرئيسية للحساسية.

وخلال الجو الماطر يحمل الهواء الكثير من الفطريات المختلفة التي تسبب

للأنف وللجهاز التنفسي بشكل عام ما يساعد في تفاقم الحساسية في الجهاز التنفسي والأنف كما أن ارتفاع درجة حرارة الجو يؤدي إلى ابتعاث العديد من الغازات السامة المهيجة للأغشية المخاطية مما يقاوم هذه المشكلة.

الهواء الرطب.. والتنفس

وحول ارتفاع نسبة الرطوبة في الصيف أوضح أن الهواء الرطب المشبع

لما يحمله من رمال وأتربة، والعناصر العديدة المسببة للحساسية كالبكتيريا والفيروسات وحبوب اللقاح، موضحاً أن العواصف الرملية تنتشر بشكل كبير في المنطقة العربية عموماً وفي دول الخليج على وجه الخصوص وتعتبر عوامل أساسية للإصابة بالربو.

كما أن الجراثيم المختلفة التي تحملها هذه العواصف من بكتيريا وفيروسات شديدة التأثير على المسنين والأطفال وعلى الذين يعانون من ضعف المناعة. وأضاف: تحمل العواصف الرملية عادة كميات كبيرة من حبوب اللقاح ما يسبب الحساسية المعروفة بالتهاب الأنف والصدر والكثير من المشاكل الصحية، مشيراً إلى أن حساسية الأنف في حال عدم علاجها تتحول إلى الربو، حتى لدى المرضى الذين ليس لديهم تاريخ سابق من الإصابة بهذا المرض.

وحول تأثير ارتفاع درجة الحرارة أكد أن استنشاق الهواء الحار يسبب تهيج الغشاء المخاطي المبطن

في نفس اللحظة فيه سكر بسيط سريع الامتصاص، مليء بالفيتامينات والمعادن، مخزن لهم وبالطبع التمر والماء يغني عن كل ذلك.

د.سهيل الشمري
استشاري أمراض الجهاز العصبي:

أعراض مرض «MS» تتأثر بارتفاع درجة الحرارة الداخلية أو الخارجية للمريض فعلى سبيل المثال قد يعاني المريض ضعفاً في الإبصار أي غشاوة، خلال الاستحمام بماء حار وتخفي هذه الأعراض بعد أن يبرد الجسم، لذلك ننصح المرضى المرتفعة التي قد تكون بسبب التغيرات المناخية، أو التفاعلات الداخلية، كما يحدث عند تمارين الرياضة المفرطة.

الغبار.. والحساسية

وحول علاقة فصل الصيف وارتفاع درجة الحرارة وما يرافقه من غبار أكد د.محمد البدر استشاري الجهاز التنفسي أن الغبار من أهم مسببات الحساسية

د.المرعي:
لا يوجد تأثير
للحرارة العالية
على الجنين وإنما
التأثير
على الحامل..
لأنها ستفقد
سوائل كثيرة

التركي:
على العاملين
في المناطق الحارة
التركيز
على السوائل..
لأنهم يفقدونها عن
طريق العرق

د.الشمري:
قد يعاني مريض
الـ MS ضعفاً
في الإبصار..
وغشاوة خلال
الاستحمام
بماء حار

