



مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف تنتشر العديد من الأمراض الموسمية المرتبطة بهذا الفصل من العام. وتكثر العديد من الأمراض التي سرعان ما تنتشر لاسيما بين الأطفال ذوي المناعة التي لا تستطيع مقاومة انتشار هذه الأمراض. أطباء تحدثوا لـ «الأنباء» عن انتشار أكثر من 4 أمراض بصورة رئيسية تتمثل في أمراض: التسمم الغذائي والنزلات المعوية والحساسية والجفاف. وتكثر نتيجة لارتفاع درجات الحرارة بالإضافة إلى عدم اتباع إرشادات الوقاية اللازمة. ولهذه الأمراض مجموعة مشتركة من العوارض أكد عليها الأطباء المتخصصون في ضرورة اتباع إرشادات الوقاية في المقام الأول. وإذا استمرت أعراض المرض، هنا لابد من الذهاب إلى المستشفى واستشارة الطبيب المختص. فإلى التفاصيل:

أكدوا أن التسمم الغذائي والنزلات المعوية على رأسها وحساسية الأنف والعيون تليها

«أطباء» لـ «الأنباء»: 4 أمراض رئيسية تكثر صيفا. فكيف نتفادى الإصابة بها؟

الأمراض في الصيف



وجراحة العيون وعمليات الليزر وزراعة عدسات تصحيح النظر استأذن طيب وجراحة العيون بجامعة القاهرة د.محمد وجيه الديب أن من أكثر الأمراض إصابة خاصة مع التعرض لأشعة الشمس القوية، وكذلك أجهزة التكيف، وكذلك حساسية العيون للأتربة.

وقال إن عوامل الطقس تصيب بالجفاف والحساسية خاصة مع وجود أتربة عالقة والتي تسبب حساسية في الجيوب الأنفية والشعب الهوائية والعيون، كما يصيب العين بالتهابات ميكروبية والتي يندرج تحتها عدد من الالتهابات منها الفيروسية والبكتيرية والفطرية. وأضاف أن علاج هذه الأمراض يتم حسب الإصابة فالجفاف يكون علاجه بالابتعاد عن الأمور التي تزيد من معدل تبخر الدموع قدر المستطاع، مثل الوقوف في الشمس، لتفادي التعرض المباشر لهواء المكيف، وكذلك البعد



د.مرزوق العازمي



د.أحمد الفضلي

الطفل للطبيب، والأعراض تكون أهمها الخمول بشكل عام وقلة الدموع عند البكاء، وجفاف الشفاه والفم من الداخل، وغور العيون، وقلة مرات التبول للطفل، وهنا يجب اصطحاب الطفل للمستشفى لتعويضه بشكل سريع بالمحاليل التعويضية سواء عن طريق الفم أو الوريد. بدوره أكد استشاري طب

من أكثر الأمراض إصابة بين الأطفال، وأن وضع الأطفال صعب جدا خاصة مع محاولة الحفاظ على نظافة أيديهم وعدم التقاط الأشياء الملوثة ووضعها في فمهم. وقال إنه يجب الحفاظ على نظافة الأطفال وخاصة الأيدي بشكل جيد وكذلك كل ما يجيب بهم من ألعاب ولهايات وأغراض يتم استخدامها بشكل متكرر، بالإضافة



د.راندا عبدالله



د.محمد وجيه الديب

وتسببت في المرض من قبل لابد وأن يحدث التفاعل بظهور الأعراض من انسداد الأنف وصعوبة التنفس، والحكة والبلغم وغيرها. من جهته، أكد استشاري أطفال وطب طوارئ أطفال الحاصل على البورد الكندي والأميريكي في طب الأطفال والزمالة الكندية في طب طوارئ الأطفال د.مرزوق العازمي أن النزلات المعوية

من جانبها، أكدت اختصاصي أنف وأذن وحنجرة د.راندا عبدالله أن حساسية الأنف والتهاب الجيوب الأنفية تعتبر من أكثر أمراض الصيف حدوثا نتيجة تغير درجات الحرارة ما بين التعرض للحرارة الشديدة في الطقس العادي بالشارع، ثم الدخول إلى الأماكن المبردة حرارتها بالتكيف مما يؤثر على بطانة الأنف وقد يصيب بالحساسية.

وبينت أن الحساسية قد تكون بشكل مزمن ولكن لفترات متقطعة حيث تصيب المريض في نفس الفترة من العام مع تغير الفصول ودرجات الحرارة، وإن أهم جزء في علاج حساسية الأنف هو تجنب المسببات، ومن ثم يأتي دور العقاقير العلاجية من مضادات حيوية وبخاخات الرزاز للأنف ومضادات الحساسية.

وقالت أن الطقس يعد عاملا أساسيا في الإصابة بالحساسية، حيث أن البيئة المحيطة مادامت بها أتربة وشوائب وتغير كبير في درجات الحرارة يحدث تأثير وتفاعل للحساسية، بينما يلاحظ أنه إذا انتقل المريض إلى مكان أو بلد آخر ليس به هذه العوامل تتحسن حالته دونما أخذ عقاقير، وهذا لأن الحساسية هي تفاعل ردود فعل تفاعلية للمضادات الموجودة في دم الإنسان والتي حينما يتعرض لمهيجات تعرض لها في السابق

تحقيق: حنان عبدالعبيد

بداية، قال رئيس مركز هيا الحبيب للجهاز الهضمي، استشاري أمراض الجهاز الهضمي والكبد د.أحمد الفضلي: أن التسمم الغذائي، والنزلة المعوية تعد من أكثر الأمراض إصابة خلال هذه الفترة من العام، وأن المرض ينتقل عن طريق تناول الطعام الملوث الذي يحتوي على كائنات حية معدية، بما في ذلك البكتيريا والفيروسات والطفيليات. وأشار إلى أن الكائنات المعدية أو السموم يمكن أن تلوث الغذاء في أي مرحلة من مراحل المعالجة أو الإنتاج، وكذلك يمكن أيضا أن يحدث التلوث في المنزل إذا تم تناول الطعام أو طهيته بشكل غير صحيح، مشيرا إلى أن أعراض التسمم الغذائي، يمكن أن تبدأ في غضون ساعات من تناول الطعام الملوث، وغالبا ما تشمل الغثيان والقيء أو الإسهال.

وقال أنه في بعض الأحيان يكون التسمم الغذائي معتدلا ويحل دون علاج، بينما مع البعض يكون هناك ضرورة للذهاب إلى المستشفى. وأضاف أن الوقاية من التسمم الغذائي والنزلة المعوية تكون باتباع طرق حفظ وطهي الطعام بشكل لائق وآمن وصحي، وكذلك غسل الخضراوات والفواكه التي يتم تناولها دون طهي بشكل جيد ومتكرر.

أشارت إلى ضرورة حمل مظلة أو غطاء للرأس وشرب كميات كبيرة من المياه أو السوائل واستخدام الكريما المناسبة إذا اضطررنا للتعرض لها

د.ريم عبدالمعز لـ «الأنباء»: عوامل ضرورية لتجنب مخاطر الشمس الحارقة

كيف تتجنب الإصابة بضربات الشمس؟

- عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس قدر الإمكان وفي حال الضرورة يجب استخدام غطاء للرأس أو مظلة
- ارتداء الملابس الواسعة الفضفاضة ذات الألوان الفاتحة لأن الملابس الغامقة تمتص أشعة الشمس
- الإكثار من شرب السوائل بكثرة بكميات تصل من 3 إلى 5 لترات يوميا في الظروف العادية
- التوجه السريع والمباشر لأقرب مستشفى في حال ارتفاع درجات الحرارة المصاحبة لخلل في الوعي
- عدم بذل مجهود زائد أو ممارسة أنشطة رياضية مكثفة في أوقات الذروة والحرارة العالية والاستحمام بماء فاتر قدر الإمكان



طبيعيا من الشمس إلى حد ما، حيث تقوم هذه الصبغة بحماية البشرة من الأضرار الشديدة التي قد تصيب بشكل أكبر أصحاب البشرة الفاتحة.

وأشارت إلى أن التعرض المباشر لأشعة الشمس قد يصيب البشرة بالحروق التي تكون بدرجات معينة، وعلاجها يكون على حسب درجة الحرق، سواء درجة أولى أو ثانية أو ثالثة باستخدام الكريم الخاص بمعالجة الحروق، ومن الممكن أن يستخدم كريم يحتوي على كورتيزون موضعي مخفف للعلاج.

وهنا نستعرض عددا من النصائح لتجنب الإصابة بضربات الشمس: عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس قدر الإمكان، وفي حال الاضطرار للتعرض للشمس بشكل مباشر يجب استخدام غطاء للرأس أو مظلة. الحرص على التواجد في أماكن جيدة التهوية وعدم ترك الأطفال أو كبار السن في سيارات مغلقة بمفردهم. الحرص على لبس الملابس الواسعة الفضفاضة ذات الألوان الفاتحة لأن الملابس الغامقة تمتص أشعة الشمس. الإكثار من شرب السوائل بكثرة بكميات تصل من 3 إلى 5 لترات يوميا في الظروف العادية. الاستحمام بماء فاتر قدر الإمكان يوميا، وعدم استخدام كريمات لخلق مسام الجلد لأنها تضر بالبغدة الدهنية للجلد. ترطيب الجسم باستخدام رذاذ المياه وخاصة في جانبي الجسم لأنه يساعد على العرق. عدم بذل مجهود زائد أو ممارسة أنشطة رياضية مكثفة خصوصا في أوقات الذروة والحرارة العالية. التوجه السريع والمباشر لأقرب مستشفى في حال ارتفاع درجات الحرارة المصاحبة لخلل في الوعي. التقليل من استخدام المكيفات الصحراوية لأنها تساعد على زيادة نسبة الرطوبة في الجو وتقلل من تبخر العرق والذي يلعب دورا مهما ورئيسيا في تنظيم حرارة الجسم.



د.ريم عبدالمعز (مستين غوزال)

حنان عبدالعبيد

شددت اختصاصية الأمراض الجلدية والتجميل والليزر د.ريم عبدالمعز على ضرورة عدم التعرض للشمس بشكل مباشر خلال فترة القبط، مؤكدة ضرورة تناول كميات كبيرة من المياه في هذه الأيام لتجنب الإصابة بالأمراض، معقدة العوامل التي يجب اتخاذها لتفادي الإصابة بضربات الشمس.

وقالت د.عبدالمعز، في تصريح لـ «الأنباء»، إنه نظرا للطقس القاسي الذي تمر به البلاد خلال هذه الفترة فمن الأفضل تجنب الخروج أوقات القبط وعدم التعرض للشمس بشكل مباشر، ومن يضطر إلى ذلك خاصة في الفترة من العاشرة صباحا إلى الثالثة عصرا يجب أن يتخذ احتياطات واجبة لسلامته من التعرض لضربة أو حروق الشمس، ومن أهمها استخدام مظلة ويفضل أن تكون بلون فاتح أو أبيض لتعكس أشعة الشمس، وكذلك أخذ كميات كبيرة من المياه وتناول كمية وافرة لتأقيا للإصابة بالجفاف، ومن المهم أيضا وضع كريم واق من الشمس، وهو الأمر الذي قد يغفل عنه الكثيرون خاصة الرجال الذين يعتقدون أن بشرتهم تتحمل درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك استخدام واقي الشمس له طريقة معينة في الاستخدام، حيث إن له مدة محددة تقدر بساعتين وبعدها يجب غسل الوجه ووضع طبقة جديدة حيث أنه يصبح غير فعال على البشرة بعد انتهاء الوقت ويجب تجديده كل ساعتين، كذلك فإن اختيار الكريم الواقي يجب أن يكون عن طريق الطبيب ليكون مناسباً للبشرة ودرجة الحماية التي يجدها الطبيب. وأشارت إلى أن أصحاب البشرة الفاتحة هم أكثر حساسية للشمس من أصحاب البشرة الداكنة، مبيحة أن الشمس تكون مضرّة لبشرتهم بشكل بالغ قد يصل إلى سرطان الجلد، مضيفة أنه لابد لأصحاب البشرة الفاتحة الحرص على الوقاية من الشمس.

وأوضحت أن أصحاب البشرة الداكنة لديهم قدرة أكبر على تحمل الشمس لأن لديهم صبغة الميلانين تحسّن الجلد وهو تعد واقيا داخليا