

## 10 نصائح طبية لتجنب أشعة الشمس وحرارة الصيف



الأربعاء 12 يوليو 2023 08:26 م

يعاني الكثير من ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، لما لها من آثار سلبية على أجواء العطلات وموسم الإجازات، فضلاً عن أضرارها على الصحة في حال التعرض لها طويلاً على شواطئ البحار وفي الشوارع والميادين العامة. الطبيب مختار فاتح بي ديلي مدير قسم المرضى الدوليين والمختص بأمراض الأطفال في مستشفى "ميديكال بوينت" بولاية إزمير التركية، يقدم بعض النصائح الطبية لتجنب مضر أشعة الشمس وحرارة الصيف، وفقاً لـ"الأناضول".

### تأثر جسم الإنسان بالموجات الحارة

وقال بي ديلي: "مع بدء العطلة الصيفية تقام الأنشطة والفعاليات الكثيرة، وخلال السنوات الأخيرة نجد أن موجات الحر في مناطق مختلفة من العالم أصبحت أكثر شدة، وتُعرف الموجة الحارة بأنها فترة من الطقس شديد الحرارة وتستمر أكثر من يومين". وأضاف: "يتأثر جسم الإنسان في الموجة الحارة وخاصة الأوعية الدموية للجلد والبشرة عموماً، ما قد يتسبب بأمراض عدة، إذ أن قلة أشعة الشمس تسبب نقص فيتامين (د) وهشاشة في العظام ومن جهة أخرى فإن زيادة التعرض للشمس يكون له تأثيران، أحدهما الأشعة فوق البنفسجية، والثاني الأشعة تحت الحمراء". وأردف: "نتعرض خلال ساعات النهار للأشعة فوق البنفسجية وخاصة في المصايف وعلى شواطئ البحار، وينتج عنها الإصابة بالحروق الشمسية، لذلك يجب عدم التعرض لفترة طويلة لأشعة الشمس وذلك لعدم الإصابة بالحروق الجلدية". وأشار الطبيب إلى أن "الوقاية تكون بالتعرض تدريجياً للشمس حتى يهيئ الجسم نفسه، بجانب اتباع هذه النصائح الطبية".

### 10 نصائح طبية للوقاية من أشعة الشمس وحرارة الصيف 1- ارتداء ملابس قطنية فضفاضة

يجب تجنّب التعرض لأشعة الشمس خلال ساعات الذروة في النهار، وارتداء ملابس قطنية فضفاضة ذات أكمام طويلة، فهذه الملابس تعكس أشعة الشمس الضارة وتمنع اختراقها للجلد، وتمتص جزءاً كبيراً من الأشعة فوق البنفسجية، وكذلك يجب ارتداء قبعة واسعة الأطراف.

### 2- نظام غذائي صحي

إن ارتفاع درجات الحرارة وزيادة تعرق الجسم يجعله عرضة للجفاف، ولذلك من المهم تناول الأطعمة الغنية بالماء والفيتامينات والمعادن الأساسية، منها اللبن الرائب وماء جوز الهند والذرة الحلوة والمانجو والبطيخ والخيار والتوت وعصير الليمون والطماطم والمشمش والتين والبرتقال والخوخ والعنب، وتجنب الأطباق الدسمة والدهنية لأنها تقلل من كمية الماء في الجسم.

### 3- تبريد الجسم وشرب المياه

ارتفاع درجات الحرارة صيفاً قد يسبب آثاراً جانبية سلبية على الجسم، وخاصة الذين يعانون أمراضاً مزمنة، لذا من المهم تبريد الجسم والإكثار من شرب الماء والسوائل المبردة وغير المحلاة، حيث يفقد الجسم الكثير من الماء عن طريق التعرق ما يؤدي إلى جفاف البشرة، لذلك يفضل شرب ما لا يقل عن 6-8 أكواب ماء يومياً.

### 4- ممارسة نشاط بدني يومي

العطلة الصيفية لا تعني الجلوس في المنزل وأخذ قسط طويل من الراحة. يجب ممارسة الأنشطة البدنية اليومية لمدة تقدر بحوالي نصف ساعة تقريبًا مثل السباحة والتي تُقدم فوائد رائعة في الحفاظ على نشاط الجسم وتبريده، وكذلك المشي السريع والبطيء والمنتظم في الصباح الباكر أو المساء، وركوب الدراجة.

## 5- النوم الكافي

عدم الحصول على عدد ساعات نوم كافية يعرض الجسم للضعف والتعب، وصعوبة التركيز، وارتفاع نسبة السكر في الدم، بالإضافة لأمراض أخرى، لذا الحرص على النوم نحو 7 ساعات كل ليلة مع أخذ قيلولة في ساعات الذروة نهائيًا.

## 6- استخدام كريمات واقية من أشعة الشمس

وضع الكريمات الواقية من الشمس على البشرة والجسم بشكل كامل حسب الأجزاء التي ستعرض للأشعة مثل الرقبة واليدين والرجلين والأذنين والظهر، مع تكرار ذلك كل ثمانين دقيقة على الأقل إذا كان التعرض للشمس مستقرًا، والرجال الذين يعانون من الصلع يجب عليهم وضع الواقي أو ارتداء قبعة.

## 7- تجنب بخاخ واقية الشمس للأطفال

يمكن أن يتعرض الأطفال للخطر حال استنشاق رذاذ بخاخ واقية الشمس عن طريق الخطأ، فهو يحتوي على مكونات مهيجة للرئة مثل ثاني أكسيد التيتانيوم الذي يزيد خطر الإصابة بسرطان الرئة، ويمكن استخدامه للجسم، وفي حال وضعه على الوجه يمكنك رشه على اليد أولاً ومن ثم دهنه على الوجه بعيداً عن الأنف والفم.

## 8- استخدام نظارة شمسية

النظارات الشمسية هي السلاح المثالي لحماية المنطقة المحيطة بالعين من أشعة الشمس الضارة، فيجب عدم التخلي أبداً عن ارتدائها وذلك لمنع ظهور البقع الداكنة والهالات السوداء.

## 9- تجنب الاستحمام بماء ساخن

عند التعرض لأشعة الشمس الحارة يجب تجنب الاستحمام بالماء الساخن، لأنه يزيد احتمالية تعرض البشرة للجفاف وزيادة الالتهابات التي تصيب الجلد، فيجب خفض درجة حرارة الماء أثناء الاستحمام، مع شطف الجسم بالماء البارد في نهاية الاستحمام لتضييق المسام وتقليل احتمالية ظهور البثور.

## 10- الجلوس في أماكن الظل

رغم أن الجلوس تحت أشعة الشمس يبدو جميلاً وممتعاً لكثيرين، فإن أماكن الظل تتسم بكونها أكثر إنعاشاً للجسم وأكثر صحة أيضاً؛ لأنه حتى في أماكن الظل، يصل إلى جسم الإنسان نحو 40% من الأشعة فوق البنفسجية الضارة.