

كيف يمكن تجنب تأثيرات ارتفاع درجات الحرارة على صحة الإنسان؟



الأحد 14 يوليو 2024 08:27 م

مع تسجيل درجات الحرارة في العالم أرقاماً قياسية بفعل تغير المناخ وظاهرة النينو، تزداد معاناة الكثيرين صحياً من الحر الشديد الذي يضرب جميع أنحاء العالم، لاسيما المصابين بالصداع النصفي.

ونقلت صحيفة "واشنطن بوست" الأمريكية، عن مؤسسة الصداع النصفي في الولايات المتحدة قولها؛ إن ما يقدر بنحو 39 مليون أمريكي يعيشون مع الصداع النصفي.

وأكد نصف المصابين بالصداع النصفي أن الطقس هو أحد مسببات الصداع، وفقاً لإليزابيث لودر، رئيسة قسم الصداع في مستشفى بريغهام. وقالت الصحيفة؛ إن الخبراء يتفقون على أن الحرارة يمكن أن تكون عاملاً رئيسياً، بالرغم من أن ظهور الصداع غالباً ما يكون بسبب مزيج من العوامل البيئية المركبة.

وغالباً ما تكون درجات الحرارة المرتفعة مصحوبة بتغيرات في الضغط الجوي والتعرض المباشر لأشعة الشمس والرطوبة، ويمكن أن تؤدي هذه التغيرات البيئية إلى صداع لأولئك الذين يعانون من الصداع النصفي.

وقالت جيسيكا إيلاني، طبيبة الأعصاب ومديرة مركز الصداع في ميدستار جورج تاون؛ "إن التحولات الكبيرة في درجة الحرارة والطقس، لا تعمل بشكل جيد مع الصداع النصفي"، وفقاً للصحيفة.

كما يمكن أن يسبب الجفاف الشديد تقلص الدماغ وسحب الأوعية الدموية المبطنة للدماغ، ما قد يؤدي إلى ألم جسدي.

وبينت الصحيفة، أنه في الحالات القصوى، يمكن أن تؤثر الحرارة على وظيفة الخلايا العصبية في الدماغ، وفقاً لطبيبة الأعصاب ناربان كيسون، التي تشير إلى أن وظيفة الخلية المتغيرة تؤدي إلى زيادة النشاط في مراكز الألم في الدماغ.

ويختلف الصداع النصفي عن الصداع، إذ يعد الأخير أحد الأعراض الشائعة للعديد من الأمراض، فإن الصداع النصفي هو اضطراب عصبي يسبب الصداع. ويعاني الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بالصداع النصفي من الصداع؛ بسبب مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك الإجهاد والجفاف وقلة النوم، و الحرارة، وفق الخبراء.

وتعاني النساء من الصداع النصفي أكثر من الرجال، مثل الغثيان والتعب والدوخة وفرط الحساسية للضوء أو الصوت.

وينصح الخبراء في أثناء موجة الحرارة بتناول مشروب بارد أو الاستعانة بكيس ثلج لتبريد الجسم، وشرب الماء والمشروبات الباردة لمساعدة الجسم على تجديد نفسه والاستعانة بالمكيفات، وفقاً للواشنطن بوست.