

9 نصائح لأصحاب الأمراض المزمنة في الحر ☀️ وتحذيرات إلى 6 فئات



الأحد 11 يوليو 2021 12:39 م

بالتزامن مع الارتفاع الشديد في درجات الحرارة، يكون أصحاب الأمراض المزمنة في خطورة شديدة، بسبب احتمالية إصابتهم بالجفاف الذي يمكن أن يؤدي لوفااتهم ☹️

ويحدد الأطباء أمراض الباطنة والجهاز الهضمي، هؤلاء المرضى، وهم: مرضى ارتفاع سكر الدم وضغط الدم، وقصور شرايين القلب التاجية، وجلطات المخ، والقصور الكلوي المزمن، وفشل وظائف الكبد المزمن، والأورام السرطانية الخبيثة، مؤكداً أنه كلما تقدّم سن المريض، وتفاقمت شدة المرض المزمن، أصبح هناك خطورة عليه ☹️

ويقدم الأطباء عدة نصائح لهؤلاء المرضى، بهدف حمايتهم من الحر الشديد ☹️

نصائح لتجنب الحر الشديد

- تجنب التعرض للحر الشديد، وأشعة الشمس المباشرة، وقضاء النهار في مكان بارد، ويستحسن أن يكون مكيف الهواء ☹️

- المشي في الظل ☹️

- تناول 3 لترات من المياه، مع تعويض سوائل الجسم المفقودة بالعصائر الطبيعية بدون سكر ☹️

- استخدام واقيات الشمس sun block؛ للوقاية من أشعة الشمس فوق البنفسجية ☹️

- تناول الأطعمة الغنية بالسوائل مثل البطيخ، والخوخ، والخيار، والطماطم، والخس، والكرفس ☹️

- تجنب الأطعمة الحارة والمالحة التي تفقد الجسم سوائله ☹️

- ارتداء الملابس الخفيفة والقطنية ☹️

- الجلوس في الأماكن الباردة والرطبة ☹️

- تجنب الوجبات الثقيلة لأنها يمكن أن تسبب أضراراً عدة، تبدأ برفع درجة حرارة الجسم نتيجة زيادة تفاعلات الأيض الخلوي ☹️

وشدد طبيب أمراض الباطنة والجهاز الهضمي، على مرضى السكر الانتظام الجيد في العلاج؛ لتجنب الإصابة بغيبوبات ارتفاع السكر، التي يمكن أن تتسبب في جفاف، وقد يصبح مع الحر الشديد قاتلاً، حتى وإن تعرض المريض لوقت قليل ☹️