صحتك والصيف

سلطنة عمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للشئون الصحية
دائرة التثقيف والإعلام الصحي

OSA/BOA/11428

٢٠١٤

المقدمة

تختلف عاداتنا اليومية من فصل إلى آخر، فبينما نكثر من الطعام الساخن في فصل الشتاء، نقوم بالعكس من ذلك في فصل الصيف حيث نكثر من الطعام البارد والسوائل.

الخبراء والأطباء ينصحوننا دائماً باتباع نظام غذائي ووقائي في كل فصل من فصول السنة. وبما إننا في فصل الصيف لابد لنا من الاستعداد لاتباع مجموعة من الإرشادات التي تهدف في النهاية إلى ممارسات صحية والاستمتاع بالصيف.

قد يكون الصيف الفترة المثالية لاسترداد العافية والحصول على بعض الراحة. فإجازات العمل، والنزهات إلى البحر أو الجبل، والحصول على مقدار مهم من الأشعة الشمسية، وتناول الكثير من الخضار والفاكهة الطازجة، والإكثار من شرب الماء (بفعل ارتفاع درجات الحرارة) كلها عوامل تؤثر إيجاباً في الصحة. إلا أن الصيف مليء في المقابل بالمخاطر المؤذية للصحة. نزودك هنا بلمحة عن أبرز هذه المخاطر والحلول المناسبة لتفاديها.

العادات الصحية في الصيف

مع حلول فصل الصيف تبدأ حرارة الجو بالارتفاع تدريجياً وتشتد الحرارة في أوج الصيف، ويشرع الناس بالاستمتاع بالجو الحار والتنزه والقيام بالأنشطة المختلفة في الهواء الطلق، متجاهلين آثار التعرض للشمس الساطعة لفترات طويلة..، مما يعرضهم لمخاطر صحية مختلفة.

عليه وجب ضرورة إتباع الإرشادات الصحية التالية من أجل الوقاية من المخاطر الصيفية:

- مراعاة تنظيف منقي الهواء وفتحات التكييف جيداً قبل دخول الصيف، للتخلص من الأتربة المتراكمة عليه.

- تفادي تعرض الأطفال لبرودة المكيف الشديدة، خاصة الأطفال حديثي الولادة، كذلك يراعى عدم الخروج المباشر من هواء وجو التكييف البارد للهواء والجو الساخن الخارجي، لتفادي متاعب الجهاز التنفسي.

- عند استخدام تكييف السيارة يجب تشغيل المحرك وتكييف السيارة وترك جميع نوافذ السيارة مفتوحة لدقائق معدودة.. للتخلص من الأتربة والعوادم والمواد الضارة المتراكمة على فتحات تكييف السيارة.

- تفادي التعرض المباشر لأشعة الشمس الحارقة .. خاصة بين الظهيرة والعصر.. لتفادي التعرض لضربات الشمس.

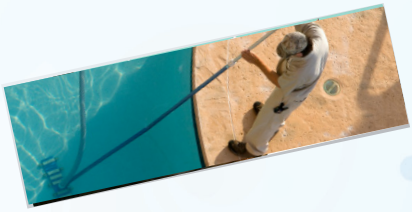
- وقاية العين وحمايتها بارتداء نظارة شمسية طبية (عاكسة للأشعة فوق البنفسجية) والابتعاد عن الأماكن المزدحمة.

- مراعاة عدم ترك الأطفال داخل السيارة.

- شرب الماء النظيف في الصيف بكثرة وعصائر الفواكه الطبيعية المحضرة منزلياً وتفادي أو الإقلال من المشروبات الغازية.

- لا مانع من شرب المشروبات المثلجة المأمونة التحضير والمصدر .. مع تنظيم مواعيدها مع مواعيد الوجبات الغذائية (الإفطار، الغداء، العشاء)، حيث أنها لا تطفئ العطش ولا تغني عن الماء؛ لأن المشروبات الغازية ترفع من مستوى سكر الدم، مما يزيد من الإحساس بالعطش.

- تفادي السهر الزائد أثناء الليل والنوم الطويل أثناء النهار .. فذلك باعث للكسل والخمول وقتل الحيوية والنشاط.



- ضرورة الاهتمام بنظافة الجسم عامة، والجلد خاصة بكثرة الإستحمام في الصيف سواء في البيت أو في حمامات السباحة المأمونة النظافة (التغيير المستمر لماء المسبح، وإضافة نسبة الكلور الملائمة، والنظافة المستمرة) والإستحمام بالماء البارد أو الفاتر أو الدافئ أو الساخن، حسب ما يهوي الإنسان. وعند الإستحمام بالماء الساخن، يجب تفادي الخروج مباشرة لتيارات الهواء البارد أو التكييف شديد البرودة.

- الاهتمام في الصيف خاصة بغسل الأيدي بانتظام بالماء والصابون لتفادي الأمراض المنقولة عن طريق الأيدي.

أمراض الصيف

الأمراض الصيفية وكيفية الوقاية منها:

ان مصطلح «أمراض الصيف» غير دقيق طبيا، لأن هذه الأمراض يمكن أن تحدث في أي وقت خلال العام، ولكن حدوثها يزداد بشكل كبير في فصل الصيف بسبب ارتفاع درجات الحرارة، والتعرض المستمر للتيار الهوائي من المكيفات والمراوح، وارتفاع معدلات الرطوبة.

وتنقسم أمراض الصيف الرئيسية إلى:

- أمراض الجهاز الهضمي.
- أمراض الجهاز التنفسي.
- ضربات الشمس.
- أمراض الجلد.

وسنشير هنا إلى أهم المشاكل الصحية شيوعاً في فصل الصيف.

الصيف وأمراض الجهاز الهضمي:

الإسهال:

يساعد الجو الحار البكتيريا وسائر الميكروبات على النمو والتكاثر، مما يؤدي إلى سرعة فساد المأكولات والمشروبات، فتتخمر بسرعة، وبالتالي يزداد حدوث أنواع التسمم الغذائي، والنزلات المعوية، وغيرها من الأمراض، خاصة في وجود الذباب الذي يعتبر من أهم العوامل الناقلة للجراثيم والطفيليات إلى المأكولات والمشروبات فيصيبها بالتلوث أو تأتي العدوى من أيدي الطهاة الذين يحضرون هذه المأكولات.

فهذا كله قد ينتج عنه الإصابة بما يعرف بالإسهال الصيفي وهو أحد أكثر أنواع أمراض الجهاز الهضمي حدوثاً وشيوعاً خلال فترة الصيف.

ويمكن تجنب أمراض الإسهال خاصة أثناء السفر في الإجازة الصيفية باتباع الإرشادات التالية:-

- الحرص على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل البدء في إعداد الطعام وقبل تناوله وبعد استخدام المرحاض.

- الحرص على استخدام المياه النظيفة المعلبة في الشرب، وغسل

الفواكه والخضراوات، أو غلي الماء لمدة خمس دقائق ثم تبريده واستعماله إذا لم تتوفر تلك المياه المعلبة.

- عدم تناول الأطعمة المكشوفة، خاصة من الباعة المتجولين.

- بالنسبة للأطفال الرضع يفضل للأم الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حيث أن حليب الأم آمن لا يصيبه التلوث كما يزيد من مناعة أجسام الأطفال الرضع.

الصيف وأمراض الجهاز التنفسي:

يؤثر فصل الصيف وارتفاع درجة حرارة الجو على الجهاز التنفسي، حيث يزداد تشبع الهواء ببخار الماء وتقل نسبة الأكسجين، مما يؤدي إلى زيادة أزمات الشعب الهوائية والأزمات الربوية والحساسية والربو الشعبي.

إن الانتقال المفاجئ من حرارة مرتفعة (في الخارج) إلى برودة ناتجة مثلا عن المكيف في المنزل أو العمل أو السيارة، يمكن ان يجعل الجهاز التنفسي عرضة للإصابة ببعض أنواع الفيروسات والبكتريا التي تتسبب في حدوث التهابات رئوية يصاحبها سعال وبلغم وضيق في التنفس. وقد تصبح المكيفات نفسها مصدرا للميكروبات إذا لم تجر عليها الصيانة الدورية، أو تنظف باستمرار.

- وللوقاية من أمراض الجهاز التنفسي في الصيف ينصح:

- عدم التعرض المباشر لهواء المكيف.
- تجديد هواء الغرفة بإستمرار لتنقية الهواء.
- تجنب الأماكن المزدحمة والمغلقة، خاصة المقاهي التي تساعد على سرعة انتشار عدوى الجهاز التنفسي.

الصيف وضربات الشمس:

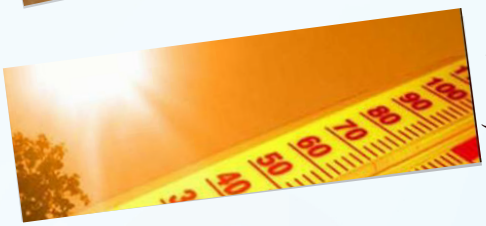
إن ضربات الشمس هي من أخطر أمراض الصيف على الإطلاق، فضربة الشمس يمكن أن تصيب أي شخص يبقى في طقس حار ورطب لفترة طويلة جداً، حيث يفشل العرق في تبريد الجسم بسبب توقف مراكز تنظيم الحرارة بالمخ مؤقتا عن العمل فترتفع درجة حرارته لتصل إلى ٤٠ درجة مئوية احياناً، مع احمرار في الوجه، واحمرار والتهاب في العين، وإرهاق، يصاحبه صداع في الرأس، وتقلصات عضلية، بالإضافة إلى الشعور بالدوار والهذيان، وقد يفقد الشخص وعيه من دون سابق إنذار، مما يستوجب معالجة المصاب بسرعة حتى يتم تقليل احتمالية اصابته بأي مضاعفات قد تؤدي إلى الوفاة أحيانا.

وللوقاية من ضربات الشمس:

- تجنب العمل أو اللعب تحت أشعة الشمس المباشرة.
- استخدام واقي الشمس قبل الخروج والتعرض لأشعة الشمس.
- شرب كميات كبيرة وكافية من الماء والسوائل.
- تجنب أكل وجبات الطعام الثقيلة والدسمة.
- ارتداء الملابس الخفيفة مع تغطية الرأس وتجنب تعرضه بشكل مباشر للشمس.

الصيف والأمراض الجلدية :

الامراض الجلديه من المشاكل الصحيه المهمه التى تؤرق الجميع فى فصل الصيف وذلك بسبب العديد من العوامل التى تساعد على انتشار ها مثل ارتفاع درجه الحراره وزياده العرق ما يؤدى الى تكاثر الاتربه والميكروبات بالاضافه الى سهولة الاختلاط فى حمامات السباحه والشواطئ وغيرها من الفعاليات .



لنضارة الجلد وحمايته من الشمس عليك إتباع التالي:

- تجنب التعرض الطويل للأشعة الشمس وخاصة في وقت الظهيرة.

- ارتداء الملابس القطنية الفضفاضة والفاتحة اللون والحرص على تغيير الملابس الداخليه بصفه مستمره.

- الحرص على استعمال المظلات البيضاء او اغطية الراس كما ننصح باختيار نظاره شمسيه مناسبه .

- إلبس حذاء مناسب بحيث يكون واسعا مع الحرص على عدم ارتداءه لفترات طويله وخاصة اذا كان مقفولا.

- تناول الطعام المتوازن وخاصة الفواكه والخضراوات.

- الحرص على شرب كميات مناسبه من المياه والسوائل فى الصيف بحيث لا تقل عن ٨ او ١٠ اكواب يوميا.

- التوقف عن التدخين والكحوليات.

- استخدام كريم للحمايه عند التعرض المباشر للشمس وخاصة على الشواطئ .

- الالتزام بقواعد النظافه الشخصيه مثل: غسيل الايدى جيدا والاستحمام اليومى وعدم استخدام الادوات الشخصيه للاخرين.

- استشارة الطبيب عند الشعور باى اعراض مرضيه.

ومن أكثر المشاكل الجلدية شيوعاً:

- حروق الجلد: قد تحدث حروق واحمرار في الجلد نتيجة التعرض للشمس وقد تسوء الحالة فتتكون حويصلات مائية مؤلمة تحت الجلد وخصوصا عند أصحاب البشرة البيضاء. وتزول هذه المخاطر بعد فترة وجيزة من الابتعاد عن أشعة الشمس في أغلب الأحوال.

- ظهور التجاعيد: قد يؤدى التعرض المستمر لاشعه الشمس خاصة عند إرتفاع درجه الحراره الى ظهور التجاعيد ما يجعل المرء يشعر بعدم نضاره الجلد والشيخوخه.

- إلتهابات الثنايا: تحدث هذه الالتهابات بين ثنايا الجلد خصوصا فى منطقة الفخذين أو فى مطوى الإبطين نتيجة للبكتيريا أو الفطريات وتظهر خصوصا لدى مرضى السكرى أو ممن يعانون من السمنه.

التينيا : تعتبر التينيا من الأمراض الفطرية التي يشيع حدوثها في فصل الصيف مثل تينيا الإبط والفخذ حيث تظهر كبقع حمراء حلقيه تتسع بمرور الوقت وقد توجد حويصلات مائيه دقيقه أو بثور صدديه صغيره ، وتينيا الفطر المبرقش او الملون وتظهر بلون داكن أو لون فاتح وقد تكون على شكل بقع بنيه اللون أو سمراء وبيضاء. اكثر الاماكن عرضة للإصابه بهذا النوع هى الصدر والرقبه وأعلى الظهر والذراعان.

تمثل تينيا القدم واليد الغالبيه العظمى من حالات الإصابه الفطريه الجلديه وتنتقل العدوى بهذه الفطريات عن طريق استعمال أدوات المرضى او عن طريق حمامات السباحه أو الملامسه وتساعد السمنه وازدياد العرق على الاصابه بهذه الفطريات وللتخلص من هذه التينيا يجب اتباع قواعد النظافه الشخصيه مع الإلتزام بإرشادات الطبيب.

الصيف والشواطئ:

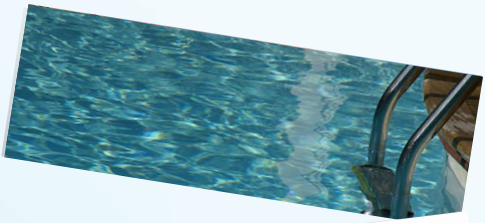
إن كثرة التعرض لأشعة الشمس في الأماكن المفتوحة كالشواطئ صيفا تؤدي إلى أمراض جلدية؛ أهمها الحساسية، وأكثرها خطورة سرطان الجلد الذي قد يحدث على المدى الطويل نتيجة كثرة التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية.

وللحفاظ على صحة بشرتك ينصح بالآتي:

- عدم التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة، خاصة خلال فترات الذروة من الساعة العاشرة صباحا إلى الرابعة عصرا.

- استعمال واقيات أو كريمات (دهانات) تمتص الأشعة الضارة، ويفضل أن تكون الدرجة المكتوبة على العلبة (عامل الحماية «spf» تزيد على ١٥)، وذلك لضمان درجة كبيرة من الحماية. كما يجب استخدام هذه الكريمات بطريقة صحيحة وذلك بدهنها على الأماكن المكشوفة من الجسم بكمية كافية قبل الخروج من المنزل بنصف ساعة وتكرار استخدامها كل ساعتين.

- يجب عدم السماح للأطفال بقضاء ساعات طويلة في الماء حتى ولو كانت أجسامهم مغمورة داخل الماء، لأن ذلك لا يحميهم من آثار التعرض لأشعة الشمس التي يمكنها اختراق سطح الماء لعمق نصف متر تقريبا.



الصيف وأحواض السباحة:

تعيش بعض الجراثيم والبكتيريا في مياه حمامات السباحة والبحار، فيتعرض من يتواجد فيها إلى الإصابة بأمراض عديدة، فالسباحة في مياه ملوثة قد تسبب الإصابة بالأمراض المعوية والجلدية.

ويعتقد البعض أن مياه حمامات السباحة آمنة ونظيفة كونها معقّمة بماء الكلورين، إلا أن هناك بعض الجراثيم والبكتيريا التي لا تتأثر بتلك المادة بسرعة منها بكتيريا الإيكولاي، والتواجد داخل تلك المياه أو الشرب منها كفيلة بنقل تلك البكتيريا.

كما أن السباحة في مياه ملوثة قد تسبب الإصابة بالأمراض المعوية، وقد تؤدي إلى ظهور حساسية وفطريات على الجلد، كما أن تلك المياه قد تسبب التهاباً في الأذن وتهيجاً في العينين، لذلك يجب الامتناع عن الشرب من مياه أحواض السباحة أو من مياه البحر.

مع ضرورة الاستحمام بماء نظيف قبل وبعد النزول إلى حوض السباحة، وعدم ارتياد المسبح في حال الإصابة بالإسهال أو بمرض جلدي معد.

الصيف والسفر:

تختلف الأخطار الصحية عند مرحلة الإعداد للسفر عنها عند ركوب وسيلة السفر، وكذلك عند الوصول إلى وجهة السفر. ولقضاء رحلة صيفية ممتعة، عليك باتباع بعض الإرشادات الضرورية:

قبل السفر...

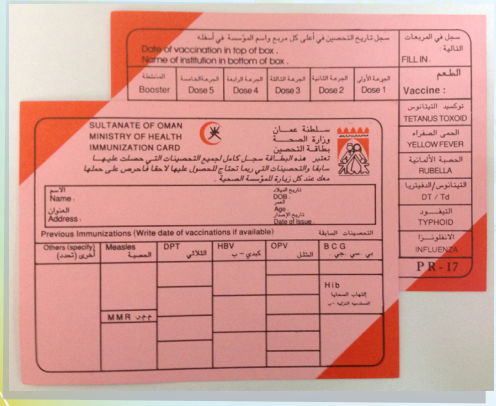
- قبل تحديد البلد الذي تنوي السفر اليه يجب أن تتعرف على المشاكل الصحية التي قد تقابلك وكذلك على الاستعدادات الصحية المتاحة داخل البلد، ولذلك ننصح بمراجعة مراكز الرعاية الصحية الأولية ومطالعة المواقع الطبية العالمية للتعرف على أهم المشاكل الصحية والاستعدادات الصحية التي تسبق السفر في كل بلد على حدة وخاصة عند انتشار بعض الأمراض المعدية مثل الملاريا أو الحمى الصفراء أو الايدز والالتهاب الكبدي، وأخذ التطعيمات والأدوية الوقائية اللازمة إن وجدت.

- ننصح جميع المسافرين وبخاصة أصحاب الأمراض المزمنة مثل مرضى القلب والضغط والسكر بزيارة المركز الصحي قبل السفر بفترة كافية للتأكد من استقرار

الحالة وعلاج أي مضاعفات مرضية قبل السفر. كما ننصحهم بحمل الأدوية الضرورية وبخاصة أدوية السكر والضغط بشكل كافٍ.

★ ننصح المرضى بالسفر مع العائلة أو مجموعة من الأصدقاء كما يجب اصطحاب بطاقة مدون عليها تشخيص الحالة والأدوية الضرورية واطلاع أحد المشاركين في الرحلة على حالتهم الصحية.

★ يجب التعرف على المشاكل الصحية وكذلك على الخدمات الصحية المتاحة في البلد التي ستسافر اليها.



★ أخذ التحصينات الضرورية قبل السفر لبعض البلدان (التهاب السحايا والحمى الصفراء) وأيضاً أدوية للوقاية ضد الملاريا.

احتياطات خاصة للحوامل والرضع:

الحامل: على الرغم من أنه لا يوجد ما يمنع الحامل من السفر في الغالبية العظمى من الحالات إلا أننا ننصح باستشارة الطبيب حول الاحتياطات الواجبة قبل السفر وأثناءه والوقت المناسب للسفر. كما يجب التأكد من أن البلد الذي ستسافرين إليه تتوفر به الرعاية الصحية والتأمين الصحي للأم والرضيع بعد الولادة .

الرضع والأطفال: ننصح باستشارة شركات الطيران حول توقيت السفر والمميزات التي تقدمها لطفلك وكذلك استشارة الطبيب حول قدرة الرضيع والصغير للسفر كما يجب التأكد من استكمال جدول التطعيمات للصغار.

أثناء السفر:

لا تستهتر بالشروط الصحية بعد وصولك:

- **أينما كانت وجهتك، وحيثما حللت، انتبه إلى صحتك، احرص عند وصولك على أخذ يوم أو يومين من الراحة، قبل أن تنغمس في سلسلة طويلة من الأنشطة.**

- **اشرب كمية كافية من الماء كي تحافظ على رطوبة جسمك، خاصة إذا كان الطقس حاراً.**

- **حاول أن تتحاشى الأطعمة النيئة والمكشوفة، فهي أكثر عرضة للفساد بفعل الحرارة والتعرض للجراثيم.**

- **تحاشى ضربات الشمس بارتداء قبعة، وباستخدام مراهم الوقاية من أشعة الشمس باستمرار عند خروجك من الفندق، وبعد غروب الشمس يفضل ارتداء ملابس تغطي بها ذراعيك وساقيك لتتفادى لدغات الحشرات.**

بعد العودة من السفر:

فور العودة من السفر ننصح الجميع وبصفة خاصة أصحاب الأمراض المزمنة بمراجعة المركز الصحي للتأكد من استقرار الحالة وعدم وجود أعراض مرضية أو معدية.

بالصحة....صيفي نشاط ومتعة