

10 طرق لتجنّب ضربة الشمس خلال الصيف



الاثنين 9 مايو 2016 05:05 م

يعتبر الجفاف وضربة الشمس أحد أخطار الطقس الحار، خاصة عند التنقل كثيراً أو قضاء اليوم بالخارج، حيث يؤدي التعرّق في ساعات الظهيرة إلى فقدان الجسم معادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم

ويجب عند الشعور بأعراض ضربة الشمس تبريد جسمك تدريجياً، واتباع هذه الطرق :-

- 1- اسمح لجسمك بالتكيف مع درجة حرارة الغرفة عن طريق الاسترخاء أولاً قبل تبريد الغرفة
- 2- في الخارج قم بتغطية رأسك بوشاح، واحرص على ارتداء الملابس القطنية أثناء التعرّض للشمس
- 3- احمل مظلة، واحرص على ارتداء نظارات شمسية لتغطية الوجه والعينين أثناء التعرّض للشمس
- 4- لا تأخذ حماماً مباشرة بعد العودة من الخارج أثناء الطقس الحار
- 5- اصطحب معك الماء أينما ذهبت خلال النهار
- 6- اشرب العصائر الطازجة الطبيعية (الليمون (الحامض) والماء من أفضل الخيارات التي تحافظ على ترطيب الجسم أثناء ارتفاع حرارة الجو ويمكنك إضافة بعض الملح والسكر لتعويض ما يفقده الجسم بسبب التعرّق
- 7- مزيج اللبن الرائب والماء مع مسحوق الكّون والملح من الخيارات الصحية التي تجدد ما يفقده الجسم من سوائل ومعادن اللبن والخيار صحن جانبي هام في الصيف
- 8- أضف إلى الماء البارد شرائح من المانجو المجفّفة والليمون وبعض الملح
- 9- تجنّب أكل الأطعمة الدسمة، والمقلية
- 10- ماء جوز الهند وسيلة جيدة لتعويض ما يفقده الجسم من سوائل ومعادن