

## مع ارتفاع حرارة الطقس ☀️ نصائح للحفاظ على صحتك من المضاعفات



الخميس 26 مايو 2022 01:11 م

مع ارتفاع درجات حرارة الطقس، يزداد فرص التعرض للعديد من المضاعفات الصحية، في حالة عدم توخي الحذر من المضاعفات، كإهمام بتناول الأطعمة الغنية بالألياف، وتقليل فرص الإصابة بالجفاف في الجسم، ولذا يقدم التقرير المنشور عبر موقع "health" العديد من النصائح المهمة، ومنها:

-أكثر من تناول السوائل كالماء والعصائر الطبيعية، فهي تقلل من حدة الشعور بالعطش الناتج عن الشعور بالمضاعفات الصحية، والمسببة للشعور بالجفاف، ولذا تناول 2 لتر من الماء يوميا ☑️

- في حالة المشي في الحر أي في أشعة الشمس فيجب عليك أن تكثر من السوائل الطبيعية التي تساعد في ترطيب الجسم، وتقليل التعرض لأي مضاعفات صحية تساهم بشكل كبير في التعرض للجفاف ☑️

- قلل قدر المستطاع من المشروبات التي تحتوي علي نسبة عالية من السكر، لأنها تزيد من شعورك بتقلصات المعدة، ولذا قلل منها واستبدالها بالمشروبات الطبيعية ☑️

-عليك ارتداء الملابس القطنية ذات اللون الفاتح، فهي تساهم بشكل ملحوظ في تقليل فرص التعرق الشديد، وتقلل من حدة فقدان الأملاح والمعادن التي يحتاجها الجسم، وأيضا عليك ارتداء قبعة قطنية علي الرأس لحمايتها من أي مضاعفات صحية عند التعرض لأشعة الشمس ☑️

-تقليل النشاط البدني يعد من أهم النصائح التي تساهم في الحفاظ علي صحتك خلال ارتفاع درجات حرارة الطقس ☑️