

10 نصائح هامة لحماية طفلك من مضاعفات ارتفاع حرارة الجو



الثلاثاء 22 مايو 2018 01:05 م

يقدم الأطباء بعض النصائح الهامة لعدم حدوث مشاكل صحية للأطفال وحديثي الولادة اليوم مع ارتفاع درجات الحرارة .. تعرف عليها

أولا : لا تعرض طفلك لحرارة الشمس، فالمنزل أفضل مكان له في مثل هذه الأيام التي تجتاحها موجة الحر القاسية، حتى لا يصاب الطفل بالجفاف أو الالتهابات الجلدية، وإن كان من الضروري الخروج فليكن ذلك بعد غياب الشمس، وحتى لا يصاب بضربة شمس

ثانيا :قدّم لطفلك كثيرا من المشروبات، لوقايته من الجفاف الذي ينتج عن زيادة الحرارة مع نقص الماء في الجسم، ومن أمثلة هذه السوائل " الماء وهو أهم المشروبات ، واللبن ، وأنواع العصائر الطازجة المختلفة

ثالثا : الحرص على أن يرتدى طفلك الملابس القطنية ، والابتعاد عن الألياف الصناعية، لحماية جلده من أشعة الشمس و حدوث الطفح والالتهابات على جسمه

رابعا : يجب عليك تغيير الحفاضات، إذا كان يرتديها، من وقت لآخر وبشكل سريع، حتى لا تبدأ في التسريب وتساعد على الإضرار بجلده وإصابته بالالتهابات

سادسا : يجب أن يتعلم طفلك ارتداء " الایس كاب "، أو قبعة خفيفة من القطن على الرأس ،ويمكن استعمال المروحة اليدوية التقليدية، إذا كنت مضطرا للخروج مع طفلك

سابعا : استعمل فوطة قطنية مبللة بالماء لمسح وجه طفلك ويديه وساقيه لخفض حرارة جسمه وإحساسه بالانتعاش بين الحين والآخر .

ثامنا : الاستحمام ضروري بين الحين والآخر لترطيب جسم طفلك .

تاسعا : يجب الحرص على التهام الكثير من الخضروات والفواكه

عاشرا : تجنبى الحلويات المحتوية على نسبة عالية من السكريات والدهون

وبالنسبة للكبار، ينصح الأطباء بضرورة شرب الماء على فترات خلال فترة الإفطار وحتى السحور، وتجنب المشروبات عالية السكريات، مع تجنب الأطعمة المملحة، وكثيرة الدهون والسكريات، وعلى كبار السن تجنب المجهود بالذات تحت أشعة الشمس، والأماكن المغلقة سيئة التهوية