

كيف تقى نفسك من ارتفاع درجات الحرارة أثناء الصيام؟ اعرف الإجابة × 7 معلومات



الأربعاء 23 مايو 2018 12:05 م

قالت الدكتورة مايسة شوقى، أستاذة الصحة العامة والطب الوقائى بكلية طب جامعة القاهرة، إن الموجة شديدة الحرارة التى تشهدها البلاد حالياً، وتبلغ فيها درجات الحرارة 42 - 45 درجة مئوية، تستلزم من المواطنين اتباع الإرشادات الصحية التى تحميهم من أضرار ارتفاع حرارة الجو واتخاذ اللازم، لاسيما فى شهر رمضان الكريم، الذى تمتد فيه ساعات الصيام إلى نحو 16 ساعة

وحددت مايسة شوقى 7 نقاط لمواجهة ارتفاع درجات الحرارة فى الصيام كالتالى:-

- 1- عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس الحارقة إلا للضرورة القصوى
- 2- ارتداء الملابس القطنية ذات اللون الفاتح "الأبيض"، والابتعاد عن الألوان الجاذبة للحرارة مثل الأسود والكحلى
- 3- ارتداء قبعة خفيفة أو استعمال شمسية فاتحة اللون، ونظارة شمس لحماية العين من الأشعة فوق البنفسجية، واستعمال كريم مرطب لحماية الجلد من الجفاف
- 4- تناول العصائر الفاترة والماء والشوربة فى بدء الإفطار بما لا يتجاوز كوبين، ثم استئناف تناول وجبة الإفطار بعد ربع ساعة، مع تقسيم الوجبة إلى 3 وجبات على الأقل
- 5- تناول الأطعمة التى تساعد الجسم على الاحتفاظ بالماء لفترة طويلة وتمنع العطش، وهى الخضراوات الورقية مثل الخس والجرجير والبنجر والسلطة الخضراء، وأن يحتوى طعام السحور على كمية جيدة منها، وينصح بتأخير السحور إلى ما قبل أذان الفجر
- 6- تناول قدر كاف من السوائل من 2 إلى 3 لتر يومياً، واعتبار الأمر بالغ الأهمية فى وقت الموجة الحارة تحديداً، وخاصة الماء المضاف إليه ملح الطعام مع وجبة الإفطار، ولتعويض فاقد الصوديوم فى العرق على مدار اليوم
- 7- تقسيم وقت راحة العمل إلى فترتين خاصة بالنسبة للعمال فى المصانع والمزارعين