



أمراض الشتاء

تثار بعضُ المشاكل الصحيّة، مثل الربو وألم الحلق والقروح الفمويّة، بسبب الطقس البارد. وفيما يلي بعض النصائح كي تساعدَ الجسمَ على التعامل مع أمراض الطقس البارد.

١- الزُّكام

يمكن القيام ببعض الإجراءات للوقاية من الزُّكام عن طريق الغسل المنتظم لليدين. يمكن لهذا الإجراء أن يقضي على الفيروسات والجراثيم التي التقطتها اليدين من خلال ملامسة الأسطح المعرضة للمس الآخرين، مثل مفاتيح الإنارة ومقابض الأبواب. كما يعدُّ هذا الإجراء مفيداً للمحافظة على نظافة المدرسة أو المنزل وموجوداتهما، وخاصّة في حال وجود شخص مريض في الصف أو المنزل.

النصيحة الرئيسيّة:

في حال الإصابة بالزكام، يجب استعمال مناديل ذات استخدام لمرة واحدة عوضاً عن المناشف التقليدية، وذلك لتقليل من العدوى.

٢- ألم الحلق

يشيع حصول ألم الحلق في فصل الشتاء، وغالباً ما يكون بسبب عدوى فيروسية. تشير بعض الأدلّة إلى أن التغيّرات في درجات الحرارة (كالانتقال من غرفة حارة إلى أخرى باردة) قد تؤثر في الحلق أيضاً.

النصيحة الرئيسيّة:

هناك علاج سريع وبسيط لألم الحلق، وهو الغرغرة بماء دافئ ومالح. لا يؤدّي هذا الإجراء إلى شفاء العدوى، ولكن له خواص مضادةً للالتهاب، ويمكن أن يكون له آثار ملطفة. ولذلك، يمكن إذابة ملعقة صغيرة من الملح في كأس من الماء المغلي والمعاد تبريده.

٣- الربو

يعدُّ الهواء البارد أحد أهمّ محرّضات نوبات الربو، والتي تتظاهر بأزيز وضيق في التنفس. ينبغي أن يأخذ الأشخاص المصابون بالربو مزيداً من الحذر في فصل الشتاء.

النصيحة الرئيسيّة:

يجب المحافظة على البقاء في المنزل في الطقس البارد جداً، أو عند هبوب رياح قوية. وفي حال الاضطرار للخروج من المنزل، يجب ارتداء وشاح يغطّي الصّدر والأنف. ولا بدّ من الاهتمام بتناول الأدوية في موعدها المحدّد، والاحتفاظ ببخاخ الربو بالقرب من الشخص في درجة حرارة معتدلة.



٤- الفيروسات المعوية

يُعرف أيضاً بمكروب الشتاء المسبب للقيء. والفيروس المعوي مكروب شديد العدوى، يصيب المعدة. قد يُصيب الإنسان في أي وقت من السنة، ولكنه أكثر شيوعاً في فصل الشتاء وفي أماكن التجمعات البشرية، مثل المدارس أو الفنادق. هذا المرض مزعج، ولكنه غالباً ما يُشفى في غضون يومين.

النصيحة الرئيسية:

عندما يُصاب المرء بمرض يُسبب القيء والإسهال، فمن الضروري أن يتناول كميات كبيرة من السوائل ليمنع التجفاف. يعد الأطفال وكبار السن معرضين لخطر الإصابة بالتجفاف بشكل خاص. يمكن تناول سوائل منع التجفاف المتوفرة في الصيدليات لمنع أخطار التجفاف.

٥- ألم المفاصل

يقول الكثير من الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل إن مفاصلهم أصبحت مؤلمة أكثر خلال فصل الشتاء. في الحقيقة، فإن أعراض التهاب المفاصل هي وحدها التي تتأثر بالبرد، مثل الألم وصلابة المفصل، ولا يوجد دليل علمي يثبت أن البرد يؤدي إلى تضرر المفصل.

النصيحة الرئيسية:

تجنب التعرض للبرد الشديد، كما أن التمارين الرياضية تحسن من المزاج والحالة النفسية مما يسهم في التقليل من درجة الإحساس بالألم.

٦- القرحات الفموية

يعلم الكثيرون أن القرحات الفموية علامة على أننا لسنا على ما يُرام، أو نمربضغوط نفسية. يمكن تقليل احتمال الإصابة بالقرحة الفموية عن طريق العناية بنفسك خلال فصل الشتاء.

النصيحة الرئيسية:

يمكن القيام بأنشطة يومية تجعل الشخص أكثر راحة وبعداً عن الضغوط النفسية، مثل الاستحمام أو ممارسة رياضة المشي في الحديقة العامة أو مشاهدة برنامج تلفزيوني يحبه.

٧- النوبات القلبية

تكثر مشاهدة النوبات القلبية في فصل الشتاء. وقد يرجع ذلك إلى أن البرودة الشديدة تزيد من ضغط الدم، وتؤدي إلى مزيد من الجهد على القلب. كما أنه ينبغي على الجسم أن يعمل بمزيد من الجهد لكي يحافظ على درجة حرارة الجسم في الطقس البارد.

النصيحة الرئيسية:

لابد من المحافظة على درجة حرارة معتدلة في المنزل، وإبقاء درجة حرارة الغرفة التي يستخدمها المرء بحدود ٢١ درجة مئوية، واستخدام أكياس الماء الساخن أو الشراشف الكهربائية كي يبقى دافئاً في السرير. ويجب ارتداء ثياب مناسبة لدرجات الحرارة المنخفضة عند الخروج من المنزل، والحرص على ارتداء قبعة للرأس ووشاح وقفازات.



٨- الأيدي الباردة

تعدُّ ظاهرة رينو ظاهرةً شائعةً، حيث يتغيَّر لونُ أصابع اليدين والقدمين، وتصبح مؤلمةً جداً في الطقس البارد. يمكن أن تصبح الأصابع بيضاء، ومن ثمَّ زرقاء، ومن ثمَّ حمراء، مع حس نخز ووخز فيها. تعدُّ تلك علامةً على ضعف الدوران الدموي في الأوعية الدموية الدقيقة في اليدين والقدمين. في الحالات الأشد، يمكن أن تفيده الأدوية، ولكنَّ معظم الأشخاص يتعايشون مع ذلك.

النصيحة الرئيسية:

يجب تجنُّب التدخين أو تناول المشروبات المحتوية على الكافيين، حيث إنَّها قد تزيد من شدَّة الأعراض، والقيام على الدوام بارتداء قفازات وجوارب وأحذية سميكة عند الخروج من المنزل في الطقس البارد.

٩- البشرة الجافة

البشرة الجافة هي حالة شائعة، وغالباً ما تزداد سوءاً في فصل الشتاء، حيث تنخفض رطوبة الجو. ينبغي ترطيب البشرة جيِّداً خلال فصل الشتاء. وعلى العكس من الاعتقاد الشائع لدى العامة، فإنَّ المرهم والكريمات المرطبة لا يجري امتصاصها من قبل البشرة، ولكنَّها تعمل كمادة عازلة تمنع تبخُّر المزيد من الماء عبر الجلد. إنَّ أفضل وقت لتطبيق المرهم المرطب هو بعد الاستحمام، حيث تكون البشرة مرطبة جيِّداً، وقبل النوم.

النصيحة الرئيسية:

يفضل أخذ حمام معتدل على الحمام الساخن، حيث يؤدي الحمام الساخن إلى تجفاف البشرة وظهور حكَّة فيها، كما يبدو والشعر بسببه باهتاً وجافاً.

١٠- الأنفلونزا

تعد الأنفلونزا قاتلاً رئيسياً للأشخاص الضعفاء، ويُنظر إلى المسنَّين الذين تجاوزوا الخامسة والسَّتين من العمر، والمرضى الذين يعانون من حالات صحَّية مزمنة مثل السكري وأمراض الكلى، بأنَّ الأنفلونزا تشكِّل عاملَ خطرٍ عليهم. يعدُّ اللقاح ضدَّ الأنفلونزا وسيلةً جيِّدة جداً للوقاية من الإصابة بها، فهي تمنح مناعةً جيِّدة ضدَّ الأنفلونزا لمدة عام كامل.

النصيحة الرئيسية:

يجب استشارة الطبيب لمعرفة ما إذا كانت الأنفلونزا تمثِّل مصدرَ خطرٍ على المريض. وفي حال كان الأمر كذلك، فاطلب التلقح ضدَّ الأنفلونزا بأسرع ما يمكن.