

خرقة باردة على جانب الرقبة تقلل من مشاكل الدورة الدموية

وتحتاج الضربة الحرارية إلى العلاج الطارئ، ويمكن أن تتلف ضربة الحرارة التي تُركت دون علاج الدماغ والقلب والكلى والعضلات بشكل سريع، زكنا ما ازداد التلف سوءاً، طال التأخر عن العلاج، ويؤدي ذلك إلى الموت أو زيادة خطر حدوث مضاعفات، وفق الأطباء.

درجات الحرارة العالية توسع الأوعية الدموية بغرض تصريف الحرارة بصورة أفضل، ما يؤثر بالسلب على الدورة الدموية

ولتجنب مشاكل الدورة الدموية في الصيف تنصح الغرفة بشرب السوائل بمعدل لا يقل عن 1.5 لتر يوميا، مشيرة إلى أنه من الأفضل لهذا الغرض شرب الماء والعصائر المخففة والشاي غير المحلى بالسكر.

وللقاية من ارتفاع درجات الحرارة، ينصح الأطباء بالإكثار من السوائل باعتبار أن التعرق يقفد الجسم الكثير من الأملاح والمواد التي يحتاجها. كما ينصحون، بشرب الكثير من الماء والعصير والمشروبات الرياضية عند ارتفاع درجة الحرارة، ويتجنب شرب الكافيين والكحول. إضافة إلى التأكد من الأكل بانتظام، واستخدام الملابس الخفيفة، والدهون الواقية من الشمس واستخدام أقل ما يمكن من الملابس أثناء التواجد داخل المنزل.

فرانكفورت (ألمانيا) - يؤكد الخبراء خطورة حرارة الصيف على أعضاء الجسم، ذلك أن درجة حرارة الجسم العالية قد تسبب ضرراً للدماغ وأعضاء أخرى. كما قد تجعل من الصعب على الجسم أن يبقى ضمن درجة حرارة معتدلة في الجو الحار.

وحذرت غرفة الصيادلة بولابن هيسن الألمانية من أن حرارة الصيف الشديدة تهدد بمشاكل الدورة الدموية، موضحة أن درجات الحرارة العالية تؤدي إلى توسيع الأوعية الدموية بغرض تصريف الحرارة بصورة أفضل، ما يؤثر بالسلب على الدورة الدموية ومن ثم ينخفض ضغط الدم. وتتمثل العواقب المترتبة على انخفاض ضغط الدم في الدوار والصداع والشعور بالإعياء والإصابة بالإغماء والضرية الحرارية.

ويمكن مواجهة هذه المتاعب على نحو فعال وسريع من خلال وضع خرقة باردة على جانب الرقبة، حيث يعمل ذلك على تنشيط الدورة الدموية، ومن ثم ارتفاع ضغط الدم مجدداً. كما يمكن أيضاً تناول وجبة خفيفة مملحة وجعل السائقين في وضع مرتفع.

كما تعد ضربة الحرارة حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم، وعادة ما تكون ناتجة عن التعرض الممتد للإجهاد البدني في درجات الحرارة المرتفعة. ويمكن أن يحدث هذا النوع الأكثر خطورة من الإصابة الحرارية أو ضربة الحرارة، إذا ارتفعت درجة حرارة الجسم إلى 40 درجة مئوية أو أكثر، وفق ما يؤكد الخبراء. وتعتبر هذه الحالة أكثر شيوعاً في أشهر الصيف.



مستحضرات التجميل تخفي عيوب البشرة

منتجات التجميل الغنية بالزيوت أفضل في حال الإصابة بالتهاب الجلد العصبي

المرأة المصابة ببتور البشرة يتعين عليها استعمال المنتجات الخفيفة

وقالت إنه من الأفضل استعمال أنواع الماكياج الخفيفة للغاية التي طورت خصوصاً لإصلاح هذا النوع من عيوب البشرة.

وفي حال مشاكل الجلد الأخرى، مثل الاحمرار أو تمدد أوردة الوجه، يمكن للمرأة اللجوء إلى ما يعرف باسم «ماكياج التموهية» لما يتمتع به من قدرة على التغطية الموثوقة. فعلى سبيل المثال يمكن إخفاء البقع الجلدية ذات اللون البني باستعمال مستحضرات التجميل ذات الألوان المائلة للأصفر أو الكونسيلر، بينما يمكن إخفاء البقع الجلدية الحمراء باستخدام المستحضرات ذات اللون الأخضر.

وحذرت «هاوت دي» المرأة من وضع إصبعها في العروة عند تطبيق المكياج، وإلا ستصل البكتيريا إلى داخل العروة، ومن ثم تنتقل البكتيريا إلى البشرة عند استخدام المستحضر في المرة التالية، ما يؤدي إلى تفاقم حالة البشرة. ولتجنب طيبة الأمراض الجلدية بالابتعاد عن الماكياج الغني والمحتوي على الزيوت، وبشكل عام يتعين على المرأة التخلي عن مستحضرات التجميل لبعض الوقت في مراحل تهيج الجلد الحادة. وينصح خبراء التجميل بذلك باعتبار أن المواد الكيميائية المستعملة في حفظ صلوحية مواد التجميل ومنها البارابين تسبب تهيج الجلد.

وينصح خبراء التجميل النساء اللواتي يعانين من مشكلات جلدية مستدامة مثل حبوب الوجه والتهاب الجلد العصبي، بشراء مستحضرات التجميل من الصيدليات. وقالت هاير، إن مستحضرات التجميل المبيعة في الصيدليات أو المستحضرات المصنوعة خصوصاً للأشخاص ذوي

الجلد العصبي، الذي يصيب الجلد بالجفاف ويغويه بالبثور. ويعد التهاب الجلد العصبي مرضاً جلدياً يبدأ بحكة في الجلد. وتتسبب الحكة المستمرة في أن يصبح الجلد المصاب سميكاً. وقد تتطور لدى المرأة عدة بقع بسبب الحكة، وعادة ما تكون على الرقبة أو الرسغين أو الساعدين أو الساقين.

بدورها أكدت غيزيلا هاير طبيبة بإحدى عيادات الأمراض الجلدية بمدينة إرلانغن جنوب ألمانيا أن حبب الوجه الذي يصيب البالغين يتسبب في جفاف بعض أجزاء الوجه، وهو ما يعززه التقدم في العمر أيضاً. ونصحت طبيبة الأمراض الجلدية بالابتعاد عن الماكياج الغني والمحتوي على الزيوت،

ويؤكد أطباء الأمراض الجلدية وخبراء التجميل أنه يتعين على المرأة المصابة ببتور البشرة الابتعاد عن مستحضرات التجميل الغنية بالزيوت؛ مفضلين استعمال المنتجات الخفيفة والمطورة خصيصاً لهذه الحالات. وفي المقابل يفضلون استعمال المنتجات الغنية بالزيوت في حال الإصابة بالتهاب الجلد العصبي، الذي يصيب الجلد بالجفاف ويغويه بالبثور.

دارمشتات (ألمانيا) - يحذر الخبراء من خطورة مستحضرات التجميل على البشرة المجهد.

وتقول بوابة الجمال «هاوت دي» إنه يتعين على المرأة المصابة بأمراض جلدية مراعاة اختيار مستحضرات الماكياج بما يتناسب مع طبيعة مرضها، وذلك للحصول على إطلالة جذابة من دون إجهاد بشرتها بشكل إضافي.

وتعد بشرة الوجه انعكاساً لما يحدث داخل الجسم، وانعكاساً للعادات الغذائية، والحالة النفسية للمرأة. ونتيجة لسوء التغذية، وقلة النوم والضغط النفسي والإجهاد، يحدث للبشرة شحوب ما يسلبها رونقها ومظهرها الصحي.

ويعزز الشعور بالإجهاد الزائد اختلال توازن الهرمونات بالجسم مما يؤدي إلى زيادة إفراز الزيوت بالبشرة الأمر الذي يتسبب في زيادة معدل ظهور حبوب والبثور والتهاب البشرة. وأوضحت البوابة الألمانية أن المرأة المصابة ببتور البشرة يتعين عليها الابتعاد عن مستحضرات الماكياج الغنية بالزيوت، حيث إنه من الأفضل استعمال المنتجات الخفيفة والمطورة خصيصاً لهذه الحالات.

وغالباً ما يتسبب الخلل في الهرمونات بظهور حبوب وبثور في منطقة الذقن وخط الفك السفلي، للمرأة وهو أمر شائع عند حصول خلل في جهاز الغدد الصماء نتيجة فرط إنتاج الأندروجينات في الجسم والذي يحفز بدوره فرط إفرازات الغدد الدهنية وإغلاق المسامات.

وغالباً ما تتسبب أمور مثل دورة الحيض في ظهور البثور بشكل خاص خلال الأسبوع السابق للدورة وكذلك تناول حبوب منع الحمل واتباع حمية غذائية قد لا تكون مناسبة لكتيريا الأمعاء الجيدة، خاصة تناول أغذية غنية بالدهون ومنتجات الألبان. وعلى العكس من ذلك، تعد المنتجات الغنية بالزيوت أفضل في حال الإصابة بالتهاب

السباحة في المسطحات المائية خلال الصيف تنطوي على خطورة بالغة

السباحة في البحار، ومن ثم فإنهم يجدون صعوبة بالغة في العودة مرة أخرى، ولذلك ينصح الخبراء الألماني المصطافين بالسباحة بموازة الشاطئ، وليس بشكل عمودي عليه، والانطلاق في البحر بعيداً عن الشاطئ.

ومن الأفضل اختيار مواقع السباحة التي يتواجد بها فريق إنقاذ أو اختيار الأماكن التي يوجد بها الكثير من الأشخاص، حتى لا يصبح المرء مفردة إذا ما تعرض لمشكلة أثناء السباحة. وأضاف أديم فيزيه أن القفز في الماء البارد عند الشعور بالسخونة لا يعد فكرة جيدة، نظراً لأن الجسم يسخن بسبب أشعة الشمس وتمتد الأوردة، ثم تتعرض للانقباض فجأة عند القفز في الماء البارد، وهو ما قد يؤدي إلى فقدان الوعي أو التعرض لنوبة قلبية، وبالتالي الغرق في الماء.

وشدد الخبير الألماني على أنه يتعين على كبار السن بصفة خاصة التعود على الماء تدريجياً، وذلك من خلال إدخال النزاعين والرجلين في الماء البارد بحرص، ومن الأفضل أيضاً عدم السباحة مع معدة خاوية، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري؛ نظراً لأن ذلك قد يؤدي إلى نقص السكر في الدم ويعرضهم لخطورة تهدد حياتهم.

وبرلين - حذرت الجمعية الألمانية للإنقاذ من أن بعض مناطق الاستحمام تنطوي على خطورة بالغة. يلجأ الكثير من الأشخاص إلى المسطحات المائية للاستحمام أو التتردد على شواطئها، في ظل ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف.

وأشار أديم فيزيه، المتحدث الإعلامي باسم الجمعية الألمانية للإنقاذ، إلى أن مياه البحيرات تكون ضحلة في البداية، ثم ينحدر القاع بشدة فجأة، وبالتالي يجد المرء نفسه تحت الماء، وهو ما يشكل خطورة بالغة على الأشخاص غير المدربين على السباحة أو الأشخاص عديمي الخبرة. علاوة على أن درجات الحرارة تكون مختلفة تماماً بين السطح الذي تسوده درجة حرارة تتراوح من 28 إلى 30 درجة بفعل أشعة الشمس، إلا أن درجة الحرارة تنخفض فجأة إلى 10 و 12 مئوية على عمق 80 سم، وقد يتسبب ذلك في حدوث تشنجات للعضلات.

كما تكمن خطورة السباحة في الأنهار في سرعة تدفق المياه والقوارب والسفن النهرية، وأوضح الخبير الألماني أن أي شخص يذهب للسباحة في الأنهار يعرض نفسه لخطورة لهو الأطفال على الطرق السريعة. وفي ما يتعلق بالسباحة في البحار قال فيزيه إنه كثيراً ما يلاحظ المرء سحب الأمواج للأشخاص بعيداً عن الشاطئ عند

كما أشار ماتياس هريست طبيب الأمراض الجلدية وعضو جمعية طب الجلد التجميلي وعلم التجميل بمدينة هايدلبرغ جنوب غرب ألمانيا، إلا أن تزيين الشفاه بمهارة وجاذبية يمكن أن يصر في الانتباه عن المشكلات الجلدية. من جهتها نصحت هاير بتوخي الحيطة والحذر عند تزيين الشفاه والعيون. وقالت هاير، إنه عند استعمال الماسكارا يجب ألا يتم استعمال أي منتج قبل التأكد من ملاءمته، لاسيما في حال المعاناة من مشكلات جلدية، موضحة أن المكونات غير المناسبة أو التلوث الناتج عن النيكل، خصوصاً في طرق الإنتاج رخيصة التكلفة، يمكن أن يتسبب في حدوث استجابات تحسسية أو تهيجات بمنطقة العيون الحساسة. ورفضت الخبيرة الألمانية بشكل قاطع إصدار حكم عام بأفضلية مستحضرات التجميل الطبيعية، معللة ذلك بأن المستحضرات المستخلصة من النباتات التي تزعم الشركات المنتجة لها بخلوها من الأضرار تنطوي بدورها على مخاطر الإصابة بالحساسية. وتدعم هاير حجتها بأن النباتات ليست جيدة وصحية على الدوام.



الحذر واجب