

## الصيف بريء من العصبية



يأتي الصيف، وتكثر فيه الخلافات والمشاجرات بين الناس، فهل هناك علاقة حقاً بين الصيف والتوترات العصبية؟ وكيف يتم تجنب العصبية فيه فضلاً عن الإصابة بالطفح الجلدي أو حصوات الكلى التي يقول البعض إنها من آثار حرارة الصيف؟

بداية، فإن موسم الصيف معروف بأنه موسم التوترات العصبية (Stress)، بسبب تأثيرات حرارة الجو على المراكز العصبية بالمخ التي تفرز هرمونات التوتر Hormone Stress ولهذا ننصح بضرورة الهدوء العصبي بين الزوج وزوجته، ووضع أعصابهما في ثلاجة خلال فصل الصيف الذي يكثر فيه الطلاق والمشاجرات الزوجية، طبقاً لبعض الدراسات العلمية.

كما ننصح الشباب بملء فراغه بهواية مفيدة، كالقراءة والرياضة والاشتراك في الأنشطة الرياضية، ولتكن السياحة وركوب الخيل وتجنب التعرض المباشر لهواء المكيفات في الجو الرطب بالمناطق الساحلية أو الاقتراب من هواء المراوح الكهربائية، مع مراجعة الطبيب لوصف العلاج الملائم، وكذلك عدم مشاهدة أفلام العنف أو المصارعة، وكذلك التحكم بالإرادة وحسن الخلق والتحلي بالصبر.

وضرورة تعاطي الأدوية بانتظام، وممارسة الرياضة في أوقات المساء، خاصة، أو ليلاً مع تخفيف التوترات العصبية التي تحرق الدم، وترفع نسبة الضغط والسكري.

كما يلزم مراجعة الطبيب بانتظام لقياس نسبة السكر بالدم لتعديل العلاج عند الضرورة.

الطفح الجلدي: أمر آخر يحدث في الصيف هو أن الأطفال يصابون بالطفح الحراري للأسباب التالية:

1- التعرض لأشعة الشمس.

2- التعرض لجو حار رطب.

-3 إرتداء الأطفال ملابس ثقيلة لا تسمح بالتهوية الجيدة.

-4 الحرمان من أجواء مكيفة الهواء عند اللعب في ملاعب مكشوفة معرضة لحرارة الشمس.

ويظهر الطفح على الجلد بالذراعين و ثنايا الجلد، وفروة الرأس، وفي جميع مناطق الجسم، عدا راحة القدمين واليدين، ويظهر بصورة احمرار وطفح، وبثرات جلدية مائية صغيرة سطحية بسبب انسداد فتحات الغدد العرقية.

والوقاية تتحقق بارتداء ملابس قطنية خفيفة تسمح بالتهوية والعرق، وعدم اللعب في حرارة الشمس والإقلال من المجهود في الجو الحار، إضافة إلى الجلوس في جو مكيف، جيد التهوية، واستعمال دهانات ضد الشمس.

حصوات في الكلى: من جهة أخرى، هناك فرصة لتكرار تكون الحصوات في الكلى إذا استمرت شروط تكوينها، لذا أنصح بضرورة الإكثار من شرب الماء والسوائل بكثرة في فصل الصيف، لأنّ الجو الحار يساعد على كثرة إفرازات العرق التي ترسّب حصوات المسالك اليومية، وكذلك عدم التعرض للجو الحار، وعمل تحاليل للحصوات لمعرفة مكوناتها الكيميائية، مع تجنب المواد الغذائية الداخلة في تركيب هذه الحصوات وعمل أشعة بالصيغة (B .V .T) لمعرفة موقع الحصوة، علماً بأن تكرار حدوث المغص الكلوي نذير بنزول هذه الحصوات واستمرار لمراجعة الطبيب، وتعاطي المسكنات، وتعاطي السوائل خاصة في هذا الجو الحار.