

طريقكم لعطلة صيفية آمنة وممتعة



الرحلات الصيفية المتعددة والتي يتخللها عزومات كثيرة ورحلات إلى الشاطئ وحفلات مختلفة ومأكولات لذيذة هي من أجمل الأوقات التي يمكن تمضيها على الإطلاق.

ولكن خلال هذه الرحلات يمكن مواجهة عدد من المشاكل الصحية، كالإصابة بالأمراض وضربة الشمس وزيادة الوزن، ما يحول فصل الصيف إلى فصل متعب ومزعج.

ينبغي أخذ بعض الاحتياطات خلال الإجازة الصيفية من أجل الإستمتاع بهذا الفصل من السنة من دون أي مشاكل صحية تذكر.

سنذكر هنا بعض النصائح الصحية التي تساعدك على تمضية إجازة صيفية منعشة وممتعة:

تعتبر الحركة المستمرة سر من أسرار الرشاقة والوزن الصحي خلال أيام السفر والرحلات الصيفية. تساعد الرياضة على حرق الدهون التي يتم تناولها بشكل زائد خلال أيام الصيف وتعمل على نحت الجسم بشكل متماثل، كما أنّ الرياضة والحركة خلال الرحلات الصيفية تساعد على تنشيط دورتك الدموية وتمنحك المزيد من النشاط والطاقة.

المشي هو من أفضل وسائل الرياضة التي يمكنك ممارستها في الصيف، وخصوصاً في حال زيارة إحدى المدن السياحية. يساعد المشي في المحافظة على وزنك ويجعلك تستمتعين بالمدينة السياحية التي تزورينها بشكل أفضل.

ومن الرياضات الصيفية التي يمكن الاستمتاع بها أيضاً في هذا الموسم هي السباحة التي تحمل عدداً من الفوائد الصحية. تعتبر السباحة من أكثر أنواع الرياضة التي تعمل على حرق السعرات الحرارية، إذ إنّ ساعة منها تحرق 500 وحدة حرارية في اليوم. والسباحة تساعد في تحسين الصحة النفسية بشكل رائع وتعطي الفرح والسعادة للجسم.

من المعروف أنّ العطلة الصيفية هي مرحلة خالية من القواعد وهذه القواعد تشمل الريجيم والحميات الغذائية الصحية، ما يُسبّب في زيادة الوزن وتكدس الدهون في الجسم، لذا إليك نصائح غذائية خاصة بالرحلات الصيفية:

- تناول الطعام بانتظام، حيث يجب الإلتزام بتناول خمس إلى ست وجبات في اليوم.

- في حال وجود البوفيه على الفطور، من الأفضل تجنّب المعجنات والكرواسون واللجوء إلى

- الأطعمة الصحية، كالغرانولا مع اللبن الخالي من الدسم أو البان كيك أو الأجبان والألبان مع التوست والخضار. كما يفضل الابتعاد عن تناول الحلويات على وجبة الفطور وتناول الفواكه بدلاً منها.
- التقليل من كمية التوابل والأطعمة الحارة التي يتم تناولها، لأنها تزيد من نسبة العطش في الصيف وترفع من حرارة الجسم.
- الحرص على تناول الكثير من الخضار والفواكه لأنها تحتوي على الفيتامينات والمعادن الأساسية للجسم.
- إبقاء أنواع صحية من السناك في متناول يدك لتناولها عند الشعور بالجوع، يمكن أن تكون هذه الأنواع من السناك عبارة عن لوز نية أو جوز نية أو ألواح من الشوفان أو كراكر معد من القمح الكامل أو فواكه طازجة.
- تناول الطعام الخاص بالبلد الذي تزورينه بكميات معتدلة، ومن الأفضل السؤال عن طريقة تحضير هذه الأطعمة من أجل التأكد من عدد السعرات الحرارية التي تحتويها.
- اختبار الأطعمة المشوية بدل من الأطعمة المقلية من أجل التقليل من عدد السعرات الحرارية التي يتم الحصول عليها في اليوم.
- تجنّب المعجنات والأطعمة العالية بالنشويات، لأنها تزيد الوزن وتؤدي إلى تكدس الدهون بالجسم.
- تفادي تناول الأطعمة التي تُباع على الطرقات لأنها يمكن أن تكون ملوثة وتؤدي إلى التسمم الغذائي.
- التأكد من مصادر الأطعمة التي يتم اختيارها خصوصاً أن في الصيف تزيد حالات الإصابة بالمشاكل الغذائية.

- شرب المياه:

المياه أساسية جداً في الصيف وفي الرحلات الصيفية، إذ أنها تزود الجسم بالانتعاش والراحة. المياه تمنع خطر الإصابة بالجفاف وتمنع الإصابة بضربة الشمس. يجب خلال الرحلات الصيفية شرب ما لا يقل عن لتر ونصف اللتر إلى لترين من المياه في اليوم، كما أنه يمكن اللجوء إلى العصائر الطبيعية الطازجة كعصير البرتقال وعصير الجزر وعصير المانغو التي تزود الجسم أيضاً بجرعة من الفيتامينات والمعادن الأساسية، وأيضاً تمنح الجسم كمية كبيرة من المواد المضادة للأكسدة والتي تعمل على محاربة الأمراض. ويفضل خلال الرحلات الصيفية الابتعاد عن القهوة والمشروبات الأخرى الغنية بالكافيين، كالشاي والمشروبات الغازية لأنها تؤدي إلى خسارة المياه من الجسم وتزيد من خطر التعرض للجفاف.

- نصائح طبية إضافية:

قبل الانطلاق برحلتك الصيفية، يجب عليك إستشارة الطبيب من أجل الكشف عن صحتك وإجراء كل الفحوص اللازمة، ما يجعلك تستمتع بالرحلة الصيفية بشكل أكبر. الكشف الطبي يساعد في تحديد أي مشكلة يتم المعاناة منها، ما يخفف من المشاكل الصحية خلال الإجازة الصيفية ويمدك بالطاقة والنشاط. الطبيب أيضاً سيعطيك كل اللقاحات التي يحتاج إليها جسمك قبل الذهاب إلى الرحلة الصيفية، خصوصاً في حال ذهابك إلى إحدى الدول الإفريقية، حيث هناك عدد من التلقيحات اللازمة التي يجب الحصول عليها. كما أنه من الضروري تحضير شئطة خاصة بالأدوية لاصطحابها معك خلال الرحلات الصيفية. في هذه الشئطة يجب وضع الأدوية التي يتم تناولها بشكل يومي إضافة إلى ضمادات خاصة بالجروح ومطهر للجروح وكريم مضاد للحروق وكريم خاص بالبعوض وأدوية مسكنة للألام وخافضة للحرارة وأدوية خاصة بالمعدة والغثيان.

وجود هذه الأدوية معك يساعد في معالجة أي مشكلة صحية يمكن أن تواجهك خلال الرحلات الصيفية. بالإضافة إلى ذلك، ننصحك بإتباع هذه النصائح:

- تقليل الخروج في الصيف بين الساعة 11 ظهراً والثانية بعد الظهر حيث تكون أشعة الشمس

بذروتها .

- ارتداء النظارة الشمسية باستمرار لحماية العين من الأشعة مافوق البنفسجية .
- استخدام الواقي الشمسي باستمرار وتجديد وضعه كل ساعتين على البشرة لتأمين الوقاية الأفضل من أشعة الشمس.
- وضع قبعة من القش لتقليل التعرض لأشعة الشمس الضارة خصوصاً خلال الوجود على الشاطئ.
- ارتداء ملابس قطنية تمتص العرق وتشعر الجسم بالبرودة . وليس ملابس تحتوي على مادة النايلون أو أي نوع آخر من القماش، لأنها تزيد من شعور الجسم بالحرّ الشديد.
- اختيار ملابس ذات ألوان فاتحة والتي تساعد في التقليل من خطر أشعة الشمس على الجسم.
- تجنّب الجلوس مباشرة تحت أشعة الشمس واختيار أماكن مظلة من أجل تجنب خطر الإصابة بضربة الشمس.

- لمواجهة المشاكل التي تحصل خلال الرحلات الصيفية:

هناك بعض المشاكل الصحية التي تطرأ خلال الرحلات الصيفية على الرغم من توخي الحيلة والحذر. ومن أبرزها نذكر ضربة الشمس والتسمم الغذائي.

وإليك هنا خطوات تساعد على علاجها :

* ضربة الشمس: يعتبر الصداع والغثيان والدوخة والشعور بالحرّ الشديد مع عدم وجود تعرُّّق هي من أبرز أعراض الإصابة بضربة الشمس. تحدث ضربة الشمس نتيجة الجلوس الطويل تحت أشعة الشمس، ما يُسبّب الجفاف للجسم والذي يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوعي.

ومن أجل علاج هذه المشكلة يجب القيام بالتالي:

- وضع المصاب في مكان بارد.

- نزع ملابس المريض ووضعه على ظهره مع رفع رأسه وكتفيه قليلاً.

- إعطاء المصاب رشفة من الماء مع رش المياه على رأسه وجسمه.

- بعد القيام بالإسعافات الأولية وعدم تحسُّن حالة المريض، يجب نقله إلى المستشفى فوراً.

* التسمم الغذائي: يحدث التسمم الغذائي نتيجة تناول أنواع ملوثة من الأطعمة. وغالباً ما تكون هذه الأطعمة هي نيئة أو غير مطهّوة جيداً. ومن أبرز أعراض التسمم الغذائي نذكر الغثيان والقيء والإسهال وارتفاع في درجة الحرارة وآلام في الرأس وآلام في الجهاز الهضمي.

ومن أجل علاج التسمم الغذائي يجب القيام بالتالي:

- شرب كميات وفيرة من المياه لتعويض المياه التي يتم خسارتها خلال الإسهال والقيء.

- تناول وجبات صغيرة خلال اليوم. ومن أفضل الأطعمة التي يمكن تناولها في حال الإصابة بالتسمم الغذائي نذكر الموز والبطاطا المسلوقة والأرز المسلوق والخبز والكرakers والتفاح.

- الراحة الجسدية ضرورية في حال الإصابة بالتسمم الغذائي، حيث يجب الإستلقاء لساعات عدّة في اليوم للشعور بالنشاط.

- تناول العصائر الطازجة بمختلف أنواعها وأشكالها.

- وفي حال عدم تحسُّن الحالة الصحية، يجب الذهاب إلى أقرب مستشفى فوراً لتلقي العلاج المناسب، إذ إنه في حال استمرار الإسهال والقيء يمكن أن يُصاب الجسم بحالة من الجفاف.