## *أكدوا أن البرد القارس يفتح بابا للأمراض..عدد من أطباء مستشفيات الحمادي:*

يؤكد الأطباء أن البرد القارس يسبب مخاطر صحية جسيمة مثل الأزمات القلبية والسكتات الدماغية(بسبب انقباض الأوعية وارتفاع الضغط)،والإنفلونزا والالتهابات التنفسية (لإضعاف المناعة)،وتفاقم أمراض المفاصل (لتيبسها)، ولسعة الصقيع،ونقص فيتامين د، ويحذرون خاصة من كبار السن والأطفال،ويشددون على ضرورة تجنب التعرض المفاجئ للبرد وارتداء ملابس دافئة للحماية،مشبرين إلى هناك تأثيرات مدهشة للطقس البارد على صحة الإنسان.

عدد من أطباء مستشفيات الحمادي بالرياض أجمعوا على أن البرد القارس يفتح بابا للأمراض، وفيما يأتي

أحاديثهم.

*أنواع الفيروسات*

بداية يعرف الدكتور عادل بن عبدالتواب الشناوي استشاري الأمراض الصدرية بمستشفيات الحمادي بالرياض بأنواع الفيروسات الموسمية لفصل الشتاء التي تعود كل سنة،وهي:

·فيروسات الجهاز التنفسي: مسؤولة عن الزكام،التهاب الأنف،الأنفلونزا الموسمية، التهاب الشعب والقصيبات الهوائية لدى الأطفال، والفيروسات المسؤولة عن التهاب المعدة والأمعاء،وخطرها الرئيسي يتمثل في الجفاف(فقد السوائل) لدى الرضع والأطفال الصغار، مشيراً إلى أن هذه الفيروسات الموسمية لفصل الشتاء تنتقل عن طريق:

·حبيبات الرذاذ المتطايرأثناء السعال أوالعطس(تبقى معلقة في الهواء)أوعن طريق استنشاق الرذاذ المتطاير من الأشخاص المصابين.

·بواسطة الاتصال المباشر وذلك بلمس يد شخص مصاب بآخر سليم(مثلاً:المصافحة بالأيدي)، أوعن طريق لمس بعض الأجسام (لعب الأطفال، لهاية أو مصاصة الأطفال، دمد،أزرار المصاعد... إلخ.) الملوثة بفيروس

الانفلونزا من قبل شخص مريض.

·عن طريق الهواء،خاصة عندما يشغل شخص مريض حجرة مغلقة(غرفة،قاعة الانتظار....إلخ).

*عوامل ممرضة*

ويوضح الدكتور محمد ميسرة عبدالحميد استشاري أمراض الأطفال وحديثي الولادة بمستشفيات الحمادي بالرياض على أن هناك عدد من العوامل الممرضة المسؤولة عن تعدد الإصابات بنزلات البرد خلال فصل الشتاء،وأن

الأطفال هم الأكثر إصابة وتأثراً بالأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي العلوي والسفلي،علماً أن مناعة الطفل تكتمل عند بلوغه سن الخامسة من العمر،وهذا يقلل من حدوث الاصابات بعد الخامسة من العمر،إضافة إلى قلة المضاعفات،مشيراً إلى أنه يصعب على بعض الأطفال التأقلم مع أعراض المرض، إضافة لصعوبة تناول العلاجات اللازمة(خاصة طعمها ولونها)،وكثيرما يفقد الطفل شهيته لتناول الطعام اللازم الذي يقوي جسمه في مواجهة المرض.

*السكتة القلبية*

ويؤكد الدكتور فواز بن عبدالرحمن الحوزاني أخصائي الأمراض الباطنية بمستشفيات الحمادي بالرياض أن برودة الجو تسبب انقباض الأوعية الدموية خاصة السطحية منها في الجلد والأطراف وهذا يعتبر وسيلة دفاع طبيعية من قبل الجسم لمنع فقدان المزيد من الحرارة وأن هذا الانقباض في الأوعية يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

وزيادة العبء على القلب،ولذلك قد تظهر أعراض القصور القلبي أو الذبحة الصدرية- لاقدرا - خاصة إذا كان الشخص مصاباً بتصلب الشرايين أوضعف العضلة القلبية،وتتظاهر الذبحة الصدرية بحس ثقل أوألم في الصدر،وألم في منطقة القلب ينتشر إلى الذراعين أو إلى الرسغين واليدين أو إلى الفك السفلي،وقد يظهر هذا الألم عقب القيام بالجهد،وهو يزول بالراحةأو بتناول الحبوب الموسعة للشرايين.

وتشير الكثير من الدراسات في الدول التي تشهد هبوطاً ملحوظاً في درجات الحرارة إلى إرتفاع معدل حدوث الأمراض القلبية الوعائية فيها بسبب البرد،وتعد السكتة القلبية سبباً رئيساً للوفاة في فصل

الشتاء خصوصاً السكتات التي تحدث في ساعات الفجر الأولى.

*برودة الأطراف*

ويؤكد الدكتور محمد طه شمسي باشا أخصائي الأمراض الباطنية بمستشفيات الحمادي بالرياض أن برودة الأطراف تعد من الشكايات الشائعة عند الناس

والتي تعبر في كثير من الأحيان عن ردة الفعل الطبيعية للجسم للمحافظة على درجة الحرارة الداخلية عند التعرض لانخفاض درجات الحرارة وهذا امر طبيعي،مشيراً إلى أنه إذا استمرت برودة الأطراف وترافقت بتغير في لون الجلد فقد تكون علامة على وجود مرض مهم أكثر من كونه ردة فعل تجاه برودة الوسط الخارجي،مبينا أهم أسباب برودة الأطراف، ومنها:

1- نقص نشاط الغدة الدرقية حيث ينقص معدل الاستقلاب في الجسم ومن أهم مظاهرها عدم تحمل البرد وبرودة الأطراف والكسل وخشونة الجلد وتغير الصوت وزيادة الوزن.

2-الداء السكري وهو معروف بأحدثه لتصلب الشرايين في الجسم ومنها القلب والدماغ والأطراف،حيث يؤدي تصلب الشرايين في الأطراف إلى تضيق هذه الشرايين وحدوث نقص تروية مزمن قد يتظاهر ببرودة القدمين.

3-القلق والتوتر من الأسباب الشائعة لبرودة الأطراف.

4-قد تكون برودة الأطراف ناتجة ظاهرة رينو.

*عظام ومفاصل*

ويشدد الدكتور صبري باجس زيادة استشاري جراحة العظام بمستشفيات الحمادي بالرياض على تأثير البرد على الجسم، وتأثيره بشكل أوضح على العظام والمفاصل،خاصة مع التقدّم في العمر أو وجود أمراض مزمنة، مشيراً إلى أن تأثير البرد على الجسم،من خلال

انقباض الأوعية الدموية حيث

يقل تدفّق الدم للعضلات والمفاصل، مما يسبب:تيبّس المفاصل،و زيادة الإحساس بالألم،وكذلك تأثيره على المفاصل والعظام،ولايسبب البرد مرضًا في العظام بحد ذاتهم،لكنه يزيد الإحساس بالألم عند من يعانون من:خشونة المفاصل،

والتهاب المفاصل،وآلام الظهر والديسك،وإصابات أو كسور قديمة،كما أن العضلات يسبب

لها البرد شدًّا عضليًا،وقد يزيد من التشنجات (Cramps)، وكذلك التغيّرات الجوية فمع انخفاض الحرارة وتغيّر الضغط الجوي قد يزيد ألم المفاصل لدى بعض الناس.

وعن الأكثر تأثرا أفاد د.صبري زيادة استشاري جراحة العظام بمستشفيات الحمادي هم كبار السن، ومرضى خشونة أو التهاب المفاصل،وممن لديهم هشاشة عظام،ومرضى آلام الظهر والأعصاب،ومن يعانون نقص فيتامين والتمارين الحركة على والحفاظ،المفاصل حول خاصة دافئة ملابس أهميةارتداء على مشددا،الكالسيوم أو D الخفيفة

• الكمادات الدافئة،وشرب سوائل دافئة،والتأكد من مستويات فيتامين D والكالسيوم،مع تجنّب التعرّض المباشر للبرد لفترات طويلة،

وإذا كان الألم جديدًا،شديدًا،أو يزداد مع الوقت فالأفضل تقييمه طبيًا لمعرفة السبب الحقيقي وليس فقط إرجاعه للبرد.

*جفاف الجلد*

وتفيد الدكتورة نانسي أحمد أخصائية الأمراض الجلدية بمستشفيات الحمادي بالرياض أنه مع حلول الشتاء،يعاني كثير من الناس من جفاف الجلد وتهيج البشرة،خصوصًا المصابين بالأكزيما،والهواء البارد والجاف يقلل رطوبة الجلد ويضعف حاجزه الطبيعي،مما يؤدي إلى حكة،احمرار،تشقق،وتقشر الجلد،

مشيرة إلى أن هذه الأعراض يمكن أن تتفاقم عند الأشخاص المصابين بالأكزيما،وتزيد احتمالية حدوث التهابات ثانوية بسبب الخدش المستمر،مقدمة

نصائح للعناية بالبشرة في الشتاء،ومنها:استخدام مرطبات غنية بالزيوت بعد الاستحمام

مباشرة،والاستحمام بماء فاتر وليس ساخن جدًا،وتجنب الصابون القوي أو المنظفات الكيميائية،مع ارتداء ملابس قطنية ناعمة لتقليل الاحتكاك والحكة،واستخدام جهاز ترطيب الجو داخل المنزل لتقليل جفاف الهواء.

وشددت د.نانسي أحمد أخصائية الجلدية بمستشفيات الحمادي على أهمية مراجعة طبيب الجلديةإذا لاحظت أي من هذه العلامات،يجب التوجه للطبيب فورًا:زيادة الحكة بشكل مستمر وعدم تحسنها بالمرطبات، وانتشار بقع حمراء أو متقشرة بسرعة،وظهور قيح أو علامات التهاب،كما أن الأكزيما تؤثر على النوم أو الحياة اليومية، مؤكدة على أن زيارة طبيب الجلدية تضمن التشخيص الصحيح ووصف علاجات مناسبة مثل: كريمات الكورتيزون أو مرطبات طبية خاصة،ما يمنع تفاقم الحالة ويحافظ على صحة الجلد خلال الشتاء.