

# استشاري باطنة يحذر من حرارة الصيف ويقدم نصائح للوقاية من الجفاف والإجهاد الحراري

14 مايو، 2026



حذر الأكاديمي واستشاري الباطنة والجهاز الهضمي الدكتور وليد الحزيما من مخاطر التعرض للحرارة المرتفعة خلال فصل الصيف، مؤكداً أهمية الالتزام بعدد من العادات الصحية للوقاية من الجفاف والإجهاد الحراري.

وأوضح الحزيما أن شرب الماء يجب أن يكون بشكل منتظم حتى قبل الشعور بالعطش، مع ضرورة تجنب الخروج والتعرض المباشر لأشعة الشمس خلال ساعات الذروة من الساعة 12 ظهرًا حتى 4 عصرًا.

ونصح بارتداء الملابس القطنية الفاتحة واستخدام القبعات أو المظلات عند الخروج، مشددًا على عدم ترك الأطفال أو كبار السن داخل السيارات تحت أي ظرف.

كما دعا إلى زيادة شرب السوائل عند التعرق، ومراقبة لون البول باعتباره مؤشرًا على مستوى الترطيب في الجسم، لافتًا إلى أن اللون

الفتاح يدل على ترطيب جيد.

وأشار إلى أهمية التقليل من المشروبات الغازية والكافيين الزائد، مع الحرص على تناول الفواكه الغنية بالماء للمساعدة في الحفاظ على توازن السوائل بالجسم خلال الأجواء الحارة.