

تأثيرات الطقس البارد على صحة الإنسان

30 نوفمبر، 2024



يتسبب انخفاض درجات الحرارة في العديد من التغيرات الصحية، بعضها قد يكون خطيرًا على الجسم. إلى جانب زيادة احتمالية الإصابة بالزكام والإنفلونزا، هناك تأثيرات أخرى غير متوقعة للطقس البارد تتطلب اهتمامًا خاصًا. إليكم أبرز هذه التأثيرات:

1. قزمة الصقيع
تحدث هذه الحالة نتيجة التعرض لدرجات حرارة منخفضة جدًا، وتؤثر غالبًا على المناطق المكشوفة من الجسم مثل الأنف، الأذنين، الخدين، والأصابع. البرودة الشديدة قد تؤدي إلى تصلب الأنسجة، مما يسبب ألمًا شديدًا وشحوبًا أو احمرارًا في المنطقة المصابة. إذا استمر التعرض، يمكن أن تصل الأضرار إلى الأنسجة العميقة مثل العضلات والأعصاب وحتى العظام، مما يستلزم تدخلًا طبيًا عاجلاً لتجنب فقدان الأنسجة.

2. زيادة كثافة الدم والتجلط
في الطقس البارد، يزداد سمك الدم، مما قد يزيد من خطر التجلط.

هذا الأمر يشكل عبئًا إضافيًا على القلب والأوعية الدموية، ويجعل الأشخاص الذين يعانون من أمراض قلبية أكثر عرضة للإصابة بنوبات قلبية أو جلطات دماغية. لذا يُنصح بالحركة المنتظمة للحفاظ على تدفق الدم بشكل صحي.

3. مشاكل الجهاز التنفسي

استنشاق الهواء البارد والجاف يمكن أن يسبب تهيجًا لمجاري التنفس، مما يؤدي إلى تفاقم أعراض مثل السعال وضيق التنفس، خاصة لدى الأشخاص المصابين بالربو أو أمراض الرئة. يُفضل الحفاظ على تدفئة المكان والحد من التعرض المباشر للهواء البارد لتقليل هذه التأثيرات.

4. ضعف جهاز المناعة

انخفاض درجات الحرارة يؤثر سلبًا على قدرة الجسم في مقاومة العدوى، مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض التنفسية كالزكام والإنفلونزا. كما أن البقاء في أماكن مغلقة لفترات طويلة يعزز انتشار الجراثيم، مما يؤدي إلى ارتفاع معدلات العدوى.

5. آلام المفاصل والظهر

التغيرات في الضغط الجوي المرتبطة بالطقس البارد يمكن أن تزيد من تصلب المفاصل وآلام العمود الفقري. يعاني الكثير من تفاقم هذه الآلام في الشتاء، لذا يُنصح بالحفاظ على التدفئة وممارسة التمارين الخفيفة لتحسين مرونة العضلات والمفاصل.

6. زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة

البرد قد يؤدي إلى تفاقم بعض الأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل وأمراض القلب، مما يتطلب متابعة دقيقة لحالة المرضى خلال فصل الشتاء.

نصائح للوقاية:

ارتداء ملابس دافئة تغطي الأطراف المكشوفة.

تجنب التعرض المطول للهواء البارد.

ممارسة النشاط البدني الخفيف لتحسين الدورة الدموية.

تهوية الأماكن المغلقة بطريقة صحية.

المحافظة على جهاز المناعة من خلال تناول غذاء متوازن والحصول على قسط كافٍ من النوم.

البقاء دافئًا والاهتمام بالصحة العامة يمكن أن يساعد بشكل كبير في تقليل هذه الآثار السلبية للطقس البارد.