



هوامش

الأشخاص الأكثر عرضة إلى المخاطر عند ممارسة الرياضة صيفاً هم الصغار وكبار السن، وأولئك الذين يعانون مشكلات طبية مزمنة. في ما يلي قائمة من الاحتياطات اللازمة للوقاية من أضرار الرياضة في الصيف



ينصح الاختصاصيون بتجنب الرياضة في ساعات النهار الحارة (سيفيو أفيلا/ فرانس برس)

الرياضة صيفاً لممارسة آمنة وصحية بعيداً عن الحرّ

للدكتور العربي الجديد

تصنيف ممارسة الرياضة في الصيف ضغطاً أكبر على الجسم، إذ تؤدي التمارين في الحر والرطوبة إلى زيادة درجة حرارة الجسم. في حال لم يأخذ الإنسان حذره عند ممارسة التمارين في هذا الجو الحار، فإنه يخاطر بسلامته الجسدية وإمكانية إصابته بالمشكلات الصحية. تتنوع علامات الأمراض وأعراضها المرتبطة بالحرارة، لتشمل تشنجات العضلات، والغثيان أو القيء، والإغماء، والدوخة أو الصداع، والتعرق الزائد، وانخفاض ضغط الدم، ومشكلات في الرؤية.

الأشخاص الأكثر عرضة إلى المخاطر عند ممارسة الرياضة في الصيف الحار هم الصغار وكبار السن، وأولئك الذين يعانون مشكلات طبية مزمنة. يمكن أن تتفاقم مشكلات مثل القلب والرئة والكلى بسبب الحرارة، وهناك أدوية تزيد من المخاطر خلال أوقات الحرارة الشديدة، بحسب محللة الصحة في شبكة سي أن أن، لينا وين. في ما يلي قائمة من مجموعة من الاحتياطات اللازمة للوقاية من أضرار الرياضة في الصيف:

مراقبة درجة الحرارة

ينصح موقع مستشفى مايو كلينيك بالانتباه إلى توقعات الطقس وتنبهات الحرارة للتعرف إلى درجة الحرارة المتوقعة طوال مدة النشاط في الهواء الطلق وخارج المنزل. كذلك، يجب قياس حرارة الجسم حتى لا تتجاوز 40 درجة مئوية لتجنب ضربة الشمس. وقياس درجة حرارة الجسم الأساسية باستخدام مقياس الحرارة من المستقيم ضروري لتحديد درجة الإصابة بدقة، لا يوفرها مقياس الحرارة عن طريق الفم أو الأذن أو الجبين.

تأقلم الرياضة في الصيف

إذا كنت معتاداً على ممارسة الرياضة في الداخل أو في الطقس البارد، من الأفضل أن تبدأ ببساطة في الجو الحار. قد يحتاج الجسم إلى أسبوع أو أسبوعين على الأقل للتكيف مع الحرارة، ومع مرور الوقت يمكن زيادة طول التمارين وكثافتها تدريجياً.

التعرّف إلى مستوي اللياقة البدنية

إذا لم يكن الإنسان يملك لياقة بدنية عالية، أو في حال كان جديداً على ممارسة التمارين الرياضية، تنصح «مايو كلينيك»

بالحذر الشديد أثناء الرياضة في الطقس الحار والتقليل من شدة التمرين، وأخذ فترات راحة متكررة، خاصة أن الجسم قد يكون أقل قدرة على تحمل الحرارة. بحسب مجلة وايرد، يعطي الجسم إشارات تتعلق بكيفية تعامله مع الحرارة عند ممارسة الرياضة، ففي حال لم يكن الشخص على ما يرام، سيطلب الجسم الإبطاء، أو إضافة فترات راحة إضافية، أو التوقف تماماً.

شرب الكثير من السوائل

الجفاف أحد العوامل الرئيسية في أمراض الرياضة خلال فصل الصيف. ساعدوا جسمك على التعرق والتبريد من خلال شرب الماء. لا تنتظروا حتى تشعروا بالعطش لتشربوا السوائل. إذا كنتم تخططون لممارسة التمارين الرياضية بكثافة، ففكروا في تناول مشروب رياضي إضافة إلى الماء. يمكن للمشروبات الرياضية أن تحل محل الصوديوم والكلوريد والبوتاسيوم الذي يفقده الرياضي خلال التعرق. ومن الضروري تجنب المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والمشروبات الكحولية لأنها يمكن أن تعزز فقدان السوائل.

ارتداء الملابس المناسبة

تساعد الملابس الخفيفة والفضفاضة على تبخّر العرق وتجعل ممارسة الرياضة في الصيف أكثر برودة. وينصح موقع مايو كلينيك بتجنب الألوان الداكنة التي يمكن أن تمتص الحرارة، واللجوء إلى القبعات ذات اللون الفاتح والحافظات الواسعة. كذلك، تنصح «وايرد» باستعمال الخوذات والمعدات الرياضية التي تتحمل الحرارة.

باختصار

يُنصح بالانتباه إلى توقعات الطقس وتنبهات الحرارة للتعرف إلى درجة الحرارة المتوقعة طوال مدة النشاط في الهواء الطلق

■ ■ ■

يعطي الجسم إشارات تتعلق بكيفية تعامله مع الحرارة عند ممارسة الرياضة، ففي حال لم يكن الشخص على ما يرام، سيطلب الجسم الإبطاء

■ ■ ■

الجفاف أحد العوامل الرئيسية في أمراض الرياضة خلال فصل الصيف. ساعدوا جسمك على التعرق والتبريد من خلال شرب الماء

تجنّب الشمس

من الأفضل ممارسة الرياضة في الصيف خلال الصباح أو المساء حصراً، عندما يكون الطقس أبرد في الخارج. ومن الممكن ممارسة التمارين في المناطق المظللة أو التمارين المائية في حوض السباحة. تقول مجلة وايرد إن تجنّب الأوقات الأكثر سخونة خلال اليوم هو أفضل طريقة للوقاية من أمراض الحرارة.

واقب شمس والنوم

تقلل حروق الشمس من قدرة الجسم على تبريد نفسه وتزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد. كما أن التعرّض إلى الحرارة في اليوم الأول يمكن أن يؤثر على اليوم التالي. في حال كان مكثف الهواء موجوداً فإنه يساعد في الحصول على نوم جيد ليلاً، وفي تقليل خطر الإصابة بأمراض الحرارة. وإذا كان الإنسان يشعر بالقلق حيال الحرارة أو الرطوبة، فمن الأفضل أن يبقى في الداخل، والتمرن في صالة ألعاب رياضية أو المشي داخل مركز تجاري أو صعود السلالم داخل مبنى مكيف.

وأخيراً

لا تنسوا تلكما العينين

سما حسن

هل كان لا بدّ من أن تخرُج تلك العينان إلى واجهة الإعلام على حين مصادفة، لكي نقف طويلاً أمام جحوظهما وأتساعهما، لكي نكتشف أن هناك أماكن يفقد فيها الإنسان إنسانيّته، غير الخيام وأماكن النروج وبيت الإيواء، ولكن أهدأ لا يصل إليها فيظلم معتمياً عنها، وتظل النظرة إليها مغنيّة، لا أحد يستطيع أن يصف، باختصار، ما يحدث فيها، حتى ظهرت تلك العينان لكي تفجعنا بما كان خفياً، وهو أعظم من كل تخيلاتنا، حتى وصاحب تلك العينين يصف ما تعرّض له في السجن بالكابوس، فهذا ليس وصفاً كافياً، لأن عينيّه قالتا ووصفتا أكثر بكثير مما قال، وذلك بعد أن جرى القاءه كجثة قطة ضالّة بالقرب من أحد المغابر التي تفصل قطاع غزة عن حدود فلسطين الشرقية المحتلة.

في عيني الشاب بدر دحلان المحقّقين الواسعتين بجنون لتنبؤ العالم في هذا الزمن الرديء عن كل ما مرّ به على يدي هذه العصابة التي لا يجد العالم مدّعي الديمقراطية والحرية أمام عريبتها طريقاً لإيقافها، أو كأنه يتغاضى عن عريدة فتوة الحارة الذي يلوح

بعصاه طوال الوقت، ويضرب بها كل من يمرّ يميناً وشمالاً. صدمتنا تانك العينان صدمة لا توصف، ونحن نعرف أن هناك آلاف المعتقلين من غزّة منذ سدي تيمان. ويكفي أن يكون في الصحراء الملتهبة بالقرب من حدود قطاع غزة لتعرف حجم المسألة التي يعيشها من دخله، وهو لا يعرف تهمة، وحين يقدر لقلة الخروج فهم يتحدّثون عن القليل مما أصابهم من تعذيب، فيما يكون كثيراً قبل ذلك، ويعجزون عن وصف التنكيل الجسدي والنفسي الذي تعرّضوا له. ويكفي أن يبكي الرجال، ويغطي الواحد منهم عينيه براحته لتعرف أنه لا يستطيع أن يبوح أكثر، ولكنه تتخيّل لأن هناك اعترافات سرّية عن تعرّضهم للاغتصاب والتعذيب الذي يطاول أجزاء حساسة من أجسادهم بهدف النيل من رجولتهم وكرامتهم.

تانك العينان المحدقتان الواسعتان، وحسب ما أشار إليه الطبيب النفسي الذي عاين صاحبهما، دليل على إصابته بما يعرف بنظرة الألف ياردة، وهي ظاهرة تحدث ما بعد الصدمة، فيبدو صاحب العينين كأنه ينظر في الفراغ، ولكنه في الواقع يعاني نوعاً من الانفصال العاطفي عن الواقع بسبب تعرّضه لصدمة

أثقل من أن تتحمّلها النفس البشرية، وهي تصيب الجنود والمقاتلين وضحايا الحروب غالباً، وكأن العينين تريدان في تلك الحالة أن تقولاً للعالم: تبياً ماذا فعلنا لتفعلوا بنا هذا.

لم أتخيّل في أسوأ كوابيسي أن أرى نموذجاً جديداً لسجني أبو غريب في العراق وغوانتانامو في كوبا، وعلى بعد قليل من حدود غزّة التي عانت ويلات حروب سابقة، ويعاني أهلها من تداعي حياتهم المرتقبة، ولكن الحقيقة المرعبة أن اليوم هناك سجن سدي تيمان الإسرائيلي، وقد كان بالأساس قاعدة عسكرية تحوّلت

”

عينان صادمتان لبقايا ضمير عالمي يجب ان تكونا ناقوساً يدقّ امام كل العالم عما يتعرّض له اسرى غزّة

“