

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Youm 7
DATE:	14-August-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	150,000
TITLE :	Golden Rules for Diabetes, Hypertension, Heart and Liver Patients
PAGE:	11
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

الوصايا الذهبية لمرضى السكر والضغط والقلب والكبد

نصح محمد عيسى استشاري الباطنة مرضى القلب وقصوره من التعرض المباشر للشمس، مع عدم التحميل البدني الزائد والتركيز على تنظيم المجهود، والاهتمام بتناول الطعام الصحي المليء بالخضراوات وتناول السوائل المفيدة وتعاطي الأدوية بانتظام، مؤكدا أن ارتفاع درجات الحرارة يؤدي إلى زيادة لزوجة الدم وهو ما يمثل خطرا على مرضى القلب، ولذلك يجب الحرص على الابتعاد عن مناطق الحرارة الشديدة مع حرص المستشفيات على تهوية غرف المرضى والعنابر وزيادة عدد التكييفات وتجنب التدفد.

مرضى السكر

وفي السياق ذاته حذر الدكتور أحمد السبعوي أخصائي أمراض السكر والغدد الصماء مرضى السكر من إهمال ضبط مستويات السكر في الدم خلال فترات الصيف، فقد يتعرض مريض السكر لحالات من الغيبوبة وخاصة لمن يعاني من اضطراب في السكر، لذا ينصحهم المختص بضرورة تناول طعاما صحيا، وقياس السكر يوميا، مع المتابعة لدى المختص. وينصح د. أحمد السبعوي مريض السكر بتجنب التعرض للشمس في فترات الذروة، والاهتمام بالمكوث في مكان بارد.

مرضى الضغط

فيما نصح د. طه البهنساوي استشاري الباطنة والجهاز الهضمي والمناظير مرضى الضغط بالتركيز على شرب المياه والسوائل التي تروط الجسم أولا بأول، مع مراعاة التركيز على دقة قراءات الضغط. وتابع الدكتور طه نصائح لمرضى الضغط ناصحا إياهم بمحاولة تناول الطعام الصحي المليء بالمياه كالخس والبطيخ، والابتعاد عن تناول الأطعمة المليئة بالأملاح، أو التعرض للعصبية والضغط العصبي. والوقاية من أشعة الشمس المباشرة التي تحدث خلا بوظائف الجسم.

مرضى الكبد

«مريض الكبد عليه أن يبقى نفسه من حر الصيف قدر الإمكان حتى لا يصاب بالإعياء والدوخة نتيجة تناول الكثير من الأدوية الخاصة بأمراض الكبد المختلفة»، هذا ما أكد عليه الدكتور محمد عيسى استشاري الباطنة، والذي أوضح أن على مريض الكبد تناول الأطعمة الصحية الخفيفة، مع تناول الفاكهة المرطبة والمفيدة، والمتابعة الدورية حال الشعور بأمراض مضاعفة من الإجهاد الشديد. وتابع عيسى موضعا أن مريض الكبد عليه شرب كميات كبيرة من المياه، وتقليل المجهود قدر الإمكان، وتناول قسط كامل من الراحة والنوم لساعات كافية.

كبار السن

الزم بيتك.. نصيحة يقدمها الدكتور محمد عيسى استشاري الباطنة لكبار السن خلال الموجة الحارة، مع الحرص على الترطيب الدائم بكميات كبيرة من المياه، ولأن كبار السن يصيهم الإعياء بسهولة فعليه تجنب التعرض لأشعة الشمس، كما عليهم الحفاظ على مستوى جيد للتهوية في منازلهم، وعدم الإسراف في الجلوس أمام التكييفات والمراوح، فالاعتدال في هذا الطقس الحساس مفيد لهم.