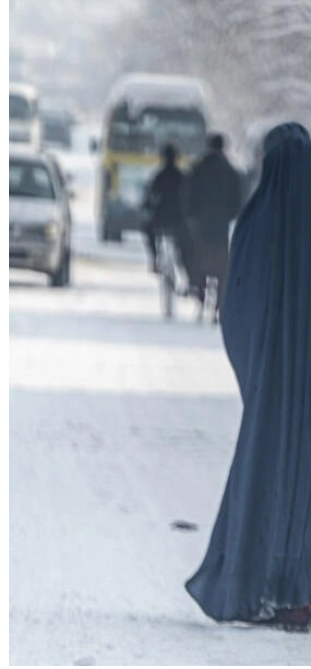


كبار السن وبرد الشتاء... طبية توضح الأسباب وتقدم نصائح مهمة



قدمت الطبيبة العامة إيليز دالاس خمسة أسباب محتملة للشعور المتزايد بالبرد مع التقدم في العمر، إلى جانب بعض النصائح للحفاظ على الدفء في فصل الشتاء.

وأشارت الطبيبة إلى أن تباطؤ عملية التمثيل الغذائي، مع تراجع وظيفتي الغدة الدرقية والكظرية وفقدان العضلات والدهون وأسباب أخرى، تؤدي إلى الشعور بالبرد مع تقدّم الإنسان في العمر.

وأوضحت دالاس، أن "تباطؤ عملية الأيض تتسبب بازدياد الشعور بالبرد مع التقدم في السن، بسبب انخفاض كتلة العضلات الخالية من الدهون والتغيرات الهرمونية".

وأضافت ان "وظيفة الغدة الدرقية تتراجع، ما يقلل معدل الأيض وإنتاج الحرارة".

كما ترى الطبيبة، أن "التغيرات في الغدد الكظرية تؤثر على الهرمونات وسكر الكورتيزول، ما يؤثر على توازن الطاقة وتنظيم الحرارة في الجسم".

ويفقد الأفراد الكثير من العضلات والدهون بسبب التقدم في السن، ما يضعف قدرة الجسم على الاحتفاظ بالحرارة، كما ترى دالاس التي شرحت أن "كتلة العضلات تنخفض، مما يقلل إنتاج الحرارة، كما تنخفض الدهون تحت الجلد فيضعف العزل الحراري، وتنتقل الدهون من الأطراف إلى مناطق مركزية في الجسم، مما يؤثر دء الأطراف".

وبينت دالاس أن "التقدم في العمر يجعل الأوعية الدموية أكثر صلابة، ويقل استجابتها للتوسع الوعائي، كما تتباطأ الدورة الدموية في الأطراف، ما يعيق توصيل الحرارة، ويضعف تنظيم تدفق الدم عبر الجهاز العصبي اللاإرادي".

وأكدت أن "كل هذه العوامل يجعل الحفاظ على الدء عملية صعبة".

وتزيد الأمراض المزمنة، مثل قصور الغدة الدرقية، وفقر الدم، والسكري الحساسية تجاه البرد لدى كبار السن، وتؤثر على قدرة الجسم على إنتاج الحرارة وتوزيعها.

وتوضح الطبيبة أن قصور الغدة الدرقية يقلل إنتاج الحرارة الأساسية، بينما يؤثر فقر الدم على توصيل الأكسجين إلى الأنسجة.

وأضافت أن السكري يمكن أن يسبب اعتلال الأعصاب الطرفية وتلف الأوعية الدموية، مما يضعف الإحساس بالحرارة، كما ويعيق فشل القلب تدفق الدم إلى الجلد والأطراف.

وتشمل هذه العوامل الإضافة لهذا الأمر "ترقق الجلد، وضعف وظيفة الغدد العرقية، وانخفاض النشاط البدني، ما يقلل قدرة الجسم على الإحساس بالبرد والاستجابة له"، وفقا للطبيبة.

وتنصح دالاس بارتداء الملابس الثقيلة، وارتداء القبعات والقفازات والجوارب للحفاظ على الدء في الشتاء.

وتوصي بضبط حرارة المنزل عند 20 درجة مئوية على الأقل، واستخدام البطانيات الكهربائية، أو قوارير الماء الساخن، والتأكد من إغلاق النوافذ والأبواب.

ويجب الحرص أيضاً على تناول الوجبات الدافئة بشكل منتظم، وشرب ما يكفي من الماء، والحرص على

تنشيط البدن داخل المنزل لتحفيز الدورة الدموية.