

الاعتلالات الناجمة عن الحرّ بما فيها ضربة الشمس

قد تتراوح الاعتلالات الناجمة عن الحرّ من التوعّكات المعتدلة كالتجفاف أو التقلصات والتشنجات إلى التوعكات الأشدّ خطورة كضربة الشمس. ويمكن أن يزيد الحرّ من سوء العديد من الحالات المرضية الموجودة.

آخر تحديث للمعلومات: ٣١ تموز/يوليو ٢٠١٣

كل عام في أستراليا يسبب الطقس الحار وموجات الحرّ حصول اعتلالات ويستدعي دخول العديد من الناس إلى المستشفيات وينجم عنه وفيات أحياناً. لذا فإنه من المهم على كل فرد أن يكون على دراية بعلامات وأعراض الاعتلالات الناجمة عن الحرّ لكي يدرك حصولها ويعالج المصابين بها على الفور.

وأفضل وسيلة لمنع الاعتلالات الناجمة عن الحرّ هي شرب الماء بكثرة واللجوء إلى مكان معتدل البرودة قدر الإمكان. وتذكّر الوسائل الأربع الرئيسية للحفاظ على صحتك وعلى صحة الآخرين في الحرّ، وهي:



ما هي الاعتلالات الناجمة عن الحرّ؟

تشمل الاعتلالات الناجمة عن الحرّ التجفاف والتقلصات الحرارية والإعياء الحراري وضربة الشمس وتفاقم الحالات المرضية الموجودة. إذا كنت تعاني من حالة مرضية كمرض في القلب أو السكري أو مرض في الكليتين وإذا كنت تأخذ أدوية معينة فإن الحرّ قد يزيد أعراضك سوءاً.

كيف يؤثر الحرّ على الجسم؟

من المهم جداً أن تبقى حرارة الجسم في معدل يتراوح بين ٣٦,١ و٣٧,٨ درجة مئوية. إذا ارتفعت درجة الحرارة فوق هذا المعدل قد يعاني المرء من اعتلال ناجم عن الحرّ، إذ عندما يكون الطقس شديد الحرارة يتحتم على الجسم أن يعمل بجهد شديد وأن ينتج الكثير من العرق للحفاظ على ابتداده. كذلك فإنه يصبح من الأصعب على الجسم أن يتعرق إذا كان رطباً، أو إذا كان المرء قد أصيب بالتجفاف لتوّه. ويمكن أن يزيد التعرض لدرجات حرارة مرتفعة من تفاقم الاعتلالات الموجودة بشكل خطير (على سبيل المثال قد يسبب نوبة قلبية)، ويمكن أن يسبب إصابات خطيرة دائمة (كتعطيل الدماغ أو غيره من الأعضاء الحيوية) نتيجة عدم علاج ضربة الشمس، وفي الحالات الشديدة قد يسبب الوفاة.

ما هي التأثيرات الصحية وما هي وسائل معالجتها؟

تشمل الاعتلالات الناجمة عن الحرّ التجفاف والتقلصات الحرارية والإعياء الناجم عن الحرّ وضربة الشمس وتفاقم الحالات المرضية الموجودة. والمشكلة الأكثر شيوعاً خلال فترات الطقس الحار هي تفاقم الحالات المرضية الموجودة. وأفضل وسيلة لمنع الاعتلالات الناجمة عن الحرّ هي في شرب الماء بكثرة والحفاظ على ابتعاد الجسم قدر الإمكان.

التجفاف: يؤدي التجفاف المعتدل إلى المتوسط إلى تسريع عمل القلب وإلى انخفاض السوائل المتوافرة للتعرق.

الأعراض:

- الدوخة والتعب
- سرعة الانفعال
- العطش
- تغيّر لون البول إلى أصفر زاه أو غامق
- فقد الشهية
- الإغماء

ما يجب القيام به - الإسعافات الأولية

- اشرب الماء بكثرة أو عصير الفواكه المخفف بالماء (جزء عصير إلى أربعة أجزاء ماء) وتجنب الشاي والقهوة والكحول
- انتقل إلى مكان بارد، والأفضل إلى مكان مكيف
- إذا أمكن، استعمل زجاجة رش (رذاذ) ماء لتبريد نفسك
- إذا بدأت تشعر بتوعك، احصل على مشورة طبية

التقلصات الحرارية: تؤثر عادة على الذين يتعرقون بكثرة خلال النشاط الشديد (كممارسة الرياضة أو العمل في الحديقة). يسبب التعرق خسارة الجسم للأملاح والماء، وقد يسبب انخفاض معدلات الأملاح في العضلات تقلصات حرارية مما قد يدل على الإصابة بالإعياء الحراري.

الأعراض:

- ألم في العضلات
- تشنجات في العضلات

ما يجب القيام به - الإسعافات الأولية:

- توقف عن جميع النشاطات واستلق في مكان بارد مع رفع الرجلين قليلاً
- اشرب الماء أو عصيراً مخففاً بالماء (جزء عصير إلى أربعة أجزاء ماء)
- خذ دشاً أو حماماً بارداً
- ذلك أطرافك لتخفيف التشنجات واستخدم أكياس تبريد
- لا تعاود ممارسة النشاط الشديد لوضع ساعات بعد زوال التشنجات (إذ قد يؤدي الإجهاد إلى الإعياء الحراري أو ضربة شمس)
- احصل على مشورة طبية إذا لم تشعر بتحسن

الإعياء الحراري: ينجم عن استجابة الجسم إلى الخسارة الكبيرة في كمية الماء والأملاح الموجودة في العرق. إذا لم يُعالج الإعياء الحراري فإنه قد يؤدي إلى ضربة شمس.

الأعراض:

- التعرق الشديد (يصبح الجلد بارداً ورطباً)
- اصفرار الجلد
- تسارع نبض القلب أو انخفاضه
- تسارع التنفس وضحائه (عدم عمقه)
- وهن العضلات أو حصول تقلصات
- التعب والدوخة
- وجع في الرأس
- الغثيان أو التقيؤ
- الإغماء

ما يجب القيام به - الإسعافات الأولية

- انتقل إلى مكان بارد، ويُفضّل أن يكون مكيفاً، واستلق
- انزع كل الملابس الزائدة عن المطلوب
- خذ رشقات صغيرة من سوائل باردة
- خذ دشاً أو حماماً بارداً أو اغتسل بإسفنجة أو منشفة مبللة بماء بارد
- ضع أكياساً باردة تحت إبطيك أو على أربيتك (أصل فخذيك) أو على قفا رقبتك لخفض حرارة جسمك
- إذا تفاقم الأعراض أو إذا لم تتحسن حالتك، احصل على مشورة طبية واتصل بالإسعاف إذا لزم الأمر

ضربة الشمس: تُعتبر حالة طارئة تهدد الحياة تحصل عندما ترتفع حرارة الجسم عن ٤٠,٥ درجة مئوية. عند الإصابة بضربة شمس من الضروري جداً الحصول على إسعافات أولية فوراً والعمل على تخفيض حرارة الجسم في أسرع وقت ممكن.

الأعراض:

- ارتفاع مفاجئ في حرارة الجسم
- احمرار الجلد وارتفاع حرارته واجتفافه (توقف التعرق)
- اجتفاف اللسان وتورمه
- تسارع النبض
- تسارع التنفس وضلالتة (عدم عمقه)
- العطش الشديد
- وجع في الرأس
- الغثيان والتقيؤ
- الدوخة أو الاضطراب والتشوش
- ضعف في التناسق أو تداخل في الكلام
- التصرف العدواني أو الغريب
- فقد الوعي أو حصول نوبات تشنجية أو الوقوع في غيبوبة

ما يجب القيام به - الإسعافات الأولية

- اتصل فوراً بالرقم ٠٠٠ واطلب الإسعاف (إمبولانس)
- مدد المصاب في مكان ظليل في وضع الاستلقاء وامنعه من الحركة قدر الإمكان
- اعطه رشقات صغيرة من سوائل باردة إذا لم يكن غائباً عن وعيه وباستطاعته الشرب
- خفض حرارة جسمه باستخدام أية وسيلة متوفرة (بإسفنجة أو منشفة مبللة بماء بارد أو دش بارد أو رش جسمه بماء بارد بخرطوم حديقة أو ترطيب ملابسه بماء بارد)
- ضع أكياساً باردة تحت إبطيه أو على أرييته (أصل فخذيته) أو على قفا رقبته لخفض حرارة جسمه
- لا تعط المصاب أسبرين أو باراسيتامول، فذلك لن يساعده وقد يؤذيه
- إذا كان المصاب فاقداً لوعيه، مدده على جنبه (في وضع الانتعاش) وتفحص ما إذا كان يتنفس كما يجب
- قم بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي (قبلة الحياة) إذا لزم الأمر

من هم الأكثر عرضة لمخاطر الحر؟

يحتاج كل فرد إلى توخي الحرس في الطقس الحار لكن بعض الأشخاص أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بأعراض صحية خطيرة من جراء الحر، وهم:

- الذين تزيد سنهم عن ٧٥ عاماً
- الأطفال الرضع والأطفال الصغار، والحوامل أو المرضعات
- الذين يعانون من البدانة أو السمنة
- الذين لديهم صعوبة في المشي والتنقل
- الذين يسكنون لوحدهم أو المشردين أو الذين ليس لديهم دعم اجتماعي
- الذين يعملون في بيئة حارة
- الذين يمارسون تمارين رياضية شديدة في الحر
- الذين يعانون من أمراض مزمنة (مثلاً: مرض في القلب، ارتفاع في ضغط الدم، السكري، مرض في الكليتين، مرض عقلي، ديمنشيا، المدمنين على الكحول أو مخدرات أخرى)
- الذين يعانون من اعتلال حاد، مثل العدوى مع ارتفاع في الحرارة أو التهاب في المعدة والأمعاء (أعراضه الإسهال و/أو التقيؤ)
- الذين يأخذون بعض الأدوية (للحصول على قائمة بهذه الأدوية، يرجى مراجعة صفحتنا على الإنترنت بعنوان www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat)

كيف تتجنب الإصابة بمرض ناجم عن الحر

تذكر الوسائل الأربع الرئيسية التي تساعد في الحفاظ على صحتك وصحة الآخرين في الحر



1.

شرب الماء بكثرة



2.

ابتعاد حرارة جسمك...



3.

بالآخرين



4.

في الحالات الطارئة!

للمزيد من المعلومات

راجع صفحتنا على الإنترنت بعنوان www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat (كافح الحرّ) للحصول على مزيد من المعلومات تشمل:

- كيفية الحفاظ على الصحة في الحرّ
- كيفية تهيئة نفسك وتهيئة منزلك للطقس الحار
- نصائح وإرشادات لمقدمي الرعاية - جزء مخصص للذين يقدمون الرعاية أو الدعم لأشخاص معرضين لإصابات صحية خطيرة من جراء الطقس الحار
- نصائح وإرشادات للوالدين - الأطفال الرضع والأطفال الصغار في الطقس الحار
- معلومات للعائلات الأبوريجينية
- معلومات لأخصائيي الصحة
- يتوافر المزيد من الموارد بالإنكليزية ولغات أخرى

في نيو ساوث ويلز اتصل على الرقم 1300 066 055 للتحدث إلى الوحدة المحلية لصحة العموم (Public Health Unit) في منطقتك