



الفصل الثامن عشر

ضربة الشمس والإجهاد الحراري



ضربة الشمس والإجهاد الحراري

الوقاية من ضربة الشمس والإجهاد الحراري:

- تجنب التعرض لأشعة الشمس قدر الإمكان خاصة في الفترة من الظهيرة إلى العصر.
- وضع قبعة أو غطاء على الرأس أو استخدام مظلة شمسية .
- ارتداء ملابس خفيفة فضفاضة فاتحة اللون، ويفضل أن تكون قطنية.
- الإكثار من شرب الماء (2 لتر يوميا على الأقل).
- تناول الخضراوات والفواكه الطازجة، لاحتوائها على كميات كبيرة من الماء والمعادن.
- الامتناع عن شرب العصائر المحلاة والحلويات، لأنها تزيد من الطاقة الحرارية الداخلية وبالتالي تزيد من الإحساس بحرارة الجو.
- تجنب وضع الزيوت والكريمات على الجلد لأنها تمنع التعرق وبالتالي ترفع درجة حرارة الجسم.

- التأكد من أن المكان الذي تتواجد فيه يوفر لك تهوية جيدة وبرودة معتدلة ورطوبة قليلة جدا.
- الامتناع عن التدخين وشرب الكحوليات.
- التقليل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين لأنها تزيد من جفاف الجسم.
- فتح أبواب سيارتك المركونة لفترة طويلة في مكان غير هاو أو مكان معرض لأشعة الشمس. ولا تركبها قبل تهويتها لمدة خمس دقائق مع تشغيل مروحة الهواء أو التكييف لتفريغ الحرارة المختزنة داخل السيارة.



ضربة الشمس (Sun Stroke)

ضربة الشمس هي حالة طارئة حادة تحدث نتيجة التعرض المباشر لحرارة الجو خاصة أشعة الشمس المباشرة في فصل الصيف. وتتميز هذه الحالة بفقدان الوعي وهبوط في مركز تنظيم الحرارة في المخ فيعجز عن حفظ الحرارة عند معدلها الطبيعي فترتفع درجة حرارة الجسم بشكل كبير. ومن الممكن أن ترتفع درجة حرارة المصاب إلى الحد الذي يؤدي إلى تلف الدماغ والوفاة إذا لم يتم تبريد الجسم بسرعة. وتتوقف خطورة الحالة ومضاعفاتها على سرعة إسعاف وعلاج المصاب.

من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بضربة الشمس:

- الأطفال.
- كبار السن.
- مرضى القلب والسكري.
- مدمني الكحول والمخدرات.
- الذين لم يألفوا الأجواء عالية الحرارة.

أعراض وعلامات ضربة الشمس:

- صداع ودوار.
- احمرار الوجه مع سخونة وجفاف الجلد.
- توقف العرق مع ارتفاع كبير في درجة الحرارة إلى أكثر من 40 درجة مئوية.
- قوة النبض ثم سرعته وعدم انتظامه مع تقدم الحالة.
- إجهاد في التنفس.
- ارتفاع ضغط الدم في المرحلة الأولى، ثم انخفاضه في المرحلة المتقدمة.
- قد يحدث ضيق في حدقة العين مع إعياء شديد، ثم إغماء وتشنجات عصبية.

الإسعافات الأولية لضربة الشمس:

- وضع المصاب في الظل أو في مكان بارد.
- خلع ملابس المصاب قدر الإمكان.
- استلقاء المصاب على ظهره ورأسه مرتفعا عن مستوى جسمه.

الفصل الثامن عشر: ضربة الشمس والإجهاد الحراري

- استخدام مروحة هوائية لتهوية المصاب.
- عمل كمادات باردة على الأطراف والرأس.
- لف المصاب بقطعة مبللة بالماء البارد، أو رشه باستمرار بالماء البارد، ويمكن وضع المصاب في مغطس يحتوي على الماء البارد (مع تجنب استخدام الثلج خوفاً من حدوث تقلصات في الأوعية الدموية).
- عدم إعطاء المصاب أية مسكنات أو عقاقير قبل وصول الإسعاف.
- طلب الإسعاف أو نقل المصاب إلى المستشفى.



الإجهاد الحراري (Heat Exhaustion)

يحدث الإجهاد الحراري نتيجة فقد الجسم كمية كبيرة من السوائل والأملاح عند التعرض للجو الحار لمدة طويلة، خاصة المصحوب بعمل مجهود شاق، مما يؤدي إلى إضطراب في وظائف الجسم.

أعراض الإجهاد الحراري:

- صداع ودوار.
- غثيان.
- عرق شديد مع شحوب وبرودة في الجسم.
- تقلص وألم حاد بالعضلات.
- ضعف عام مع سرعة النبض والتنفس.
- اضطراب في الرؤية.
- إحساس بالعطش.

الإسعافات الأولية للإجهاد الحراري:

كما سبق في إسعاف حالات ضربة الشمس، إلا أن المصاب بالإجهاد الحراري يكون سريع الاستجابة للعلاج ويكون واعيا معظم الوقت.

- الراحة التامة في مكان بارد جيد التهوية.
- تناول السوائل والعصائر.
- تناول خافضات الحرارة عن طريق الفم.
- عدم التعرض للجو الحار أو أشعة الشمس المباشرة.
- نقل المصاب للمستشفى.

