

الباب التاسع

البيئة والجمال

الطائرة

الباب التاسع البيئة والحالات الطارئة

أولاً: البيئة الحارة:

للارتفاع الشديد في درجة حرارة الجو آثار سيئة على القاطنين في تلك المناطق. ويختلف الأثر الناتج عن ذلك باختلاف العمر وطريقة التعرض للحرارة. فهناك ضربة الشمس، وهناك الإجهاد الحراري وهناك التقلص الحراري.

١- ضربة الشمس

تحدث ضربة الشمس عندما يفشل الدماغ في تنظيم درجة حرارة الجسم نتيجة التعرض الطويل لجو حار ونقص التعرق.

يؤدي الارتفاع الخطير لدرجة حرارة الجسم إلى فقدان الوعي والوفاة إذا لم تتم المعالجة حيث تصل نسبة الوفاة إلى ٥٠% في مثل هذه الحالات.

الأعراض:

- ❑ صداع، دوخة وعدم الشعور بالراحة.
- ❑ فقدان التركيز.
- ❑ إحمرار وجفاف الجلد.
- ❑ اضطراب وتدهور سريع في حالة الوعي.
- ❑ ارتفاع درجة حرارة الجسم فوق ٤٠ درجة.
- ❑ نبض قوي.

الهدف:

- ✓ خفض درجة حرارة الجسم بأسرع ما يمكن.
- ✓ طلب المساعدة الطبية.

التصرف:

- نقل المريض سريعاً إلى مكان بارد، انزع الثياب.
- لف المريض بغطاء رطب وبارد، يتم استعمال مروحة إذا توفرت أو أي وسيلة للتهوية.
- اطلب الخدمات الإسعافية.
- متابعة عملية التبريد حتى تتخفض درجة الحرارة إلى ٢٨ درجة.
- عند انخفاض درجة الحرارة إلى ٢٨، غير الغطاء المبلل بغطاء جاف وراقب المريض.
- إذا ارتفعت درجة الحرارة مرة أخرى قبل توفر المساعدة الطبية، أعد عملية التبريد بغطاء رطب.

الوقاية:

- ✓ يحفظ الرأس والعنق من أشعة الشمس بالمظلة واللبثام.
- ✓ حماية بقية الجسم باستعمال الملابس القطنية الواسعة التي تغطي كل الجسم.
- ✓ تناول كمية من الماء المالح.
- ✓ تجنب الإجهاد في جو حار ورطب.

٢- ضربة الحرارة (الإنهاك الحراري)

يحدث الإنهاك الحراري نتيجة تعرض الفرد لمدة طويلة لبيئة حارة، يفقد الجسم كميات كثيرة من الماء والأملاح عن طريق العرق دون تعويض مما يؤدي إلى نقص كمية السوائل في الجسم، إذا كانت البيئة التي يعمل فيها الفرد مشبعة بالماء فإن العرق لا يتبخر من على سطح الجلد وهذا يعني توقف عملية التعرق في الجسم عندما ترتفع درجة حرارة الجسم ويصاب الفرد بالضربة الحرارية.

لا يشترط حدوث الضربة الحرارية فقط عند التعرض للحرارة، ولكن يمكن أن تحدث عن حرارة قليلة مع وجود جفاف شديد في الهواء أو قيام المصاب بمجهود عضلي كبير.

تختلف الضربة الحرارية عن ضربة الشمس في استمرار عمل المركز المنظم لحرارة المخ.

الأعراض:

- صداع، دوخة وارتباك.
- فقدان الشهية والغثيان.
- شحوب.
- شد عضلي في الأطراف وألم بطني.
- نبض سريع وتنفس سريع.

الهدف:

- ✓ وضع المريض في مكان بارد.
- ✓ تعويض السوائل المفقودة.

التصرف:

- ينقل المصاب إلى مكان بارد، وتزعه عنه ملابسه.
- يعطى ثلجاً يمهسه، تجنب المشروبات الساخنة.
- يعطى مشروبات باردة تحتوي على ملح قليل إذا كان وعياً.
- إذا فقد المصاب وعيه، ضعه في وضعية الإفاقة.
- ابدأ عملية الإنقاذ القلبي الرئوي أو التنفس الاصطناعي إذا احتاج الأمر.
- انقل المصاب إلى المستشفى.

٣- التقلص العضلي

غالباً ما تحدث في الأرجل والأذرع، وهي أكثر الحالات الحرارية إيلاًماً ولكنها أقل خطورة، وتنتج بسبب فقدان الكثير من الأملاح مع العرق، وهذا النقص في الأملاح يؤدي إلى تقلص في العضلات.

التصرف:

- ابعد المصاب عن الجو الحار.
- قم بتبريده بالهواء والماء (ماء الصنبور).
- تناول كميات من السوائل الباردة.
- ضع المريض في حالة الجلوس وفي وضع مريح.

٤- الفرق

يتسبب الفرق بدخول الكثير من الماء إلى الرئتين والممرات الهوائية مما يعيق عملية دخول الهواء إلى الرئتين كذلك عملية تبادل الغازات في داخل الرئة، وفي بعض الحالات لا يدخل الماء وذلك بسبب تقلص الحنجرة التي تمنع ليس فقط دخول الماء ولكن أيضاً الهواء مما يؤدي إلى الاختناق.

تذكر دائماً أن المصاب قد يكون ارتطم في قاع المسبح أو البحر مما يؤدي إلى إصابة الرأس أو الرقبة ويجب دائماً أخذ ذلك في الاعتبار.



الوقاية من الغرق،

- ✓ لا تبالغ في النزول للماء وخاصة إذا كنت لا تجيد السباحة.
- ✓ لا تسبح وحدك.
- ✓ لا تنزل إلى تجمع مائي تجهل عمقه.
- ✓ تجنب السباحة إذا كنت مريضاً بالقلب أو تعاني من الصرع.
- ✓ لا تسبح في شاطئ مهجور.
- ✓ لا تسبح إلا في الأماكن والأوقات المسموح بها.



إسعاف الغريق،

الهدف،

- ✓ إنقاذ الغريق.

التصرف،

- لا تمد يدك للغريق، أرم إليه بعضاً أو قطعة خشب أو زورق.
- لا تدخل الماء إلا في حالة الضرورة القصوى.
- اسحب الغريق إذا كنت مدرباً جيداً على السباحة والإنقاذ فقط.

- عند إنقاذ الغريق أحمله كما مبين في الشكل.
- اقلب المريض على بطنه بعد إزالة الملابس الضاغطة والأزرار عن العنق.
- اسحب لسانه بقطعة قماش وابدأ التنفس الاصطناعي أو الإنقاذ القلبي الرئوي حسب الحاجة.
- اضغط براحتيك فوق الخاصرتين.
- وجود الماء في الرئتين قد يجعل التنفس الصناعي صعباً.
- تدفئة المصاب ونقله إلى المستشفى.

