

H
E
A
T

الإعياء الحراري وضربة الشمس



الدكتور فاروق الزربا

BAHRAIN TELECOMMUNICATIONS COMPANY

P.O. Box : 14, Manama, Bahrain

Tel: (+973) 884466, Fax: (+973) 612196



الإعياء الحراري وضربة الشمس

الدكتور فاروق الزربا

طبيب العائلة

عضو لجنة التثقيف الصحي بوزارة الصحة
الرعاية الصحية الأولية

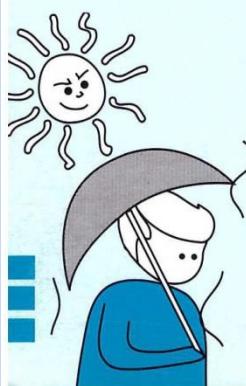
بالتعاون مع

ادارة السلامة ومنع الخسائر
بتلكو

الإعياء الحراري

هناك أعراض مسبقة تندى بالإصابة بالإعياء الحراري منها :

- الصداع
- الدوار
- فقدان الشهية
- الغثيان
- تشنج في العضلات، خاصة عضلات الساقين والقدمين والبطن
- تغير في السلوكيات الشخصية للمصاب
- عدم القدرة على التركيز
- الهيجان
- وعدم التعاون مع الآخرين
- ثم ينتهي بذلك :
- شعور بالتعب
- ضعف عام
- وينتهي بالانهيار وفقدان الوعي.



يعتبر الإعياء الحراري من أمراض الصيف وينتج بسبب نقص السوائل في الجسم نظراً للعرق الشديد مصحوباً بالأملأح من جراء تعرض المصاب إلى حرارة مرتفعة دون تعويضها بشرب السوائل، أو بالعمل في جو حار والاستمرار في التعرض للحرارة. وكذلك بممارسة الرياضة والنشاط الجسدي في جو حار أيضاً حتى ولو لم يحدث تعرق أو عطش.

قد يفقد الجسم في حالة الإعياء الحراري من ٤-٨ لترات من السوائل، وقد يصبحها فقد ٣ غرام من الأملاح (كلوريد الصوديوم) في كل لتر من العرق. وفي حال وجود الإسهال والتقيؤ فقد تزداد المشكلة سوءاً كما أن شرب بعض السوائل التي تحتوى على مادة الكافيين أو الكحول يؤدي إلى فقد السوائل بسرعة.

كما أن الجسم يفقد كثيراً من السوائل في الجو الحار وغير الرطب من خلال الجلد وعملية التنفس مما يتطلب تعويضه بشرب السوائل. وعلى سبيل المثال فإن لاعب كرة القدم وفي جو حار قد يفقد حوالي ٤،٥ لترًا من السوائل خلال اللعب مما يستوجب تعويض ذلك.

أما التشنجات الحرارية فهي عادة ما تحدث نتيجة نقص الأملاح في الجسم وفقدان العرق لفترة طويلة غالباً ما تحدث كمضاعفات للإعياء الحراري.

الإسعاف والعالم

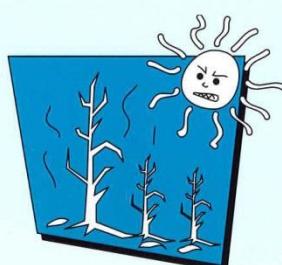
- (١) يستلزم نقل المصاب إلى مكان بارد بعيد عن أشعة الشمس، ويفضل أن تكون حجرة مكيفه أو بها مراوح.
- (٢) إذا لم يكن المصاب فاقداً للوعي، فلا بد من إعطائه الماء ليشرب بمعدل نصف كأس من الماء كل ربع ساعة وذلك على مدار الساعة.
- (٣) مع إضافة ٤ ملاعق شاي من الملح إلى كل لتر من الماء.
- (٤) نزع ملابس المصاب مع ترك ملابسه الداخلية.
- (٥) وضع قطعة إسفنج أو فوطة مبللة على الرأس واليدين والرجلين.
- (٦) جعل الرجلين مرتفعتين لأعلى إذا ظهرت علامات الصدمة.
- (٧) إذا تقيا المصاب، فيجب عدم إعطائه أي سوائل عن طريق الفم مع بذل الجهد لنقله بالسرعة الممكنة إلى أقرب مركز صحي.
- (٨) عدم محاولة تدليك عضلات المصاب المتشنج لأن ذلك يزيد من الألم والتقلص.



الدلائل المرضية

والدلائل هي ما يلاحظها غير المصاب (الفاحص)، والدلائل هي كما في حال الصدمة، نذكر منها :

- جلد بارد ورطب
- تنفس سريع وسطحي
- نبض سريع وضعيف
- ضغط دم منخفض
- مع إفراز عرق غيري
- وبقاء حرارة الجسم طبيعية
- شعور بالألم وتقلصات عضلية في الرجلين والبطن في حالة التشنجات الحرارية.
- وقد ينتهي بفقدان الوعي



ضربة الشمس

تعريف

تعد ضربة الشمس حالة مرضية طارئة قد تؤدي إلى وفاة المصاب إذا لم يتم إسعافه فوراً. ويتوارد معها تقديم العناية الطبية له بأسرع ما يمكن. وهي حالة تنشأ عند التعرض إلى جو حار ولفترات طويلة. وقد يكون الأشخاص غير المعتادين على الجو الحار أكثر عرضة للإصابة من غيرهم.

الأسباب

ترتفع درجة حرارة الجسم، وتصل إلى ٤٣-٤٢ درجة مئوية عن طريق الشرج، إذ تؤثر أشعة الشمس بصورة رئيسية على مراكز المخ الموجودة في أعلى وخلف العنق، مما يسبب احتقاناً في خلايا المخ وارتفاعاً في ضغط السائل المحيط به وينتج عنه اضطراب في عمل التنفس والقلب، ويحدث أيضاً عن خلل في ميكانيكية التعرق. إلا أنه ليس بالضرورة التعرض لأشعة الشمس المباشرة فقط للإصابة بضربة الشمس، بل العمل بظروف غير ملائمة من الحرارة والرطوبة. ومما يجعل الإصابة أكثر احتمالاً فقد كمية كبيرة من سوائل الجسم مصحوبة بالأملاح دون تعويضها.

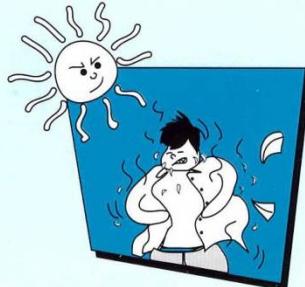


العوامل المساعدة على الإصابة

من العوامل التي تساعد على الإصابة بضربة الشمس:

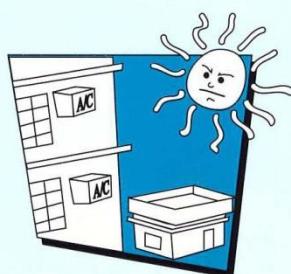
- وضع الزيوت والمواد الحافظة على الجلد مما يمنع التعرق وبالتالي يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم
- لبس الملابس الضيقة وغير الصحية
- تهوية غير جيدة
- العمل في أجواء حارة ومغلقة
- الجو البارد
- كبير السن

كما أن المشكلة قد تحدث بصورة مفاجئة في جسم سليم يسبقها توقف في عملية التعرق بسبب خلل في العملية وربما نتيجة جفاف من جراء إنهاك حراري.



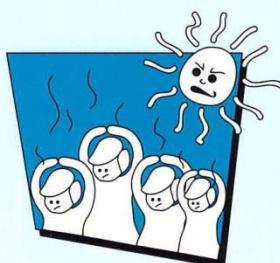
الإسعاف والعلاج

- ١) نقل المصاب إلى ظل بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة، وإلى مكان بارد إن أمكن.
- ٢) نزع ملابس المصاب والإبقاء على ملابسه الداخلية.
- ٣) استعمال قطعة اسفنج أو فوط رطبة ومبللة بالماء البارد لتبريد المصاب خصوصاً على الرأس والأطراف.
- ٤) لف المصاب بخرق مبللة بالماء البارد، أو رشه باستمرار بالماء البارد، ويمكن وضع المصاب في مغطس يحتوي على الماء البارد، ويفضل أن تكون حرارة الماء ١٥ درجة مئوية (مع مراعاة عدم استخدام الثلج، خشية أن يسبب تقلص في الأوعية الدموية مما يسبب تفاقم الحالة المرضية).
- ٥) ثم نقل المصاب إلى الطبيب أو طلب المساعدة الفورية لنقله لإتمام علاجه في المستشفى.



الأعراض والدلائل المرضية

- يكون الجلد المصابة جافاً وحاراً ويميل إلى الاحمرار.
- كما ترتفع درجة حرارة الجسم إلى أكثر من ٤٠ درجة مئوية وتصل إلى ٤٢ و٤٣ وربما أكثر.
- قد يؤدي ارتفاع درجة الحرارة إلى:
 - فشل في الدورة الدموية
 - نقص في نسبة البوتاسيوم في الدم
 - فشل كلوي
 - فشل في وظائف الكبد
 - نزيف دموي
- ويكون النبض سريعاً وقوياً وغير منتظم في بعض الأحيان
- وقد يتبعه فقدان سريع للوعي
- مع الإصابة بالتشنجات
- وتنتهي الإصابة إلى الوفاة إن لم يسعف المصاب بسرعة.

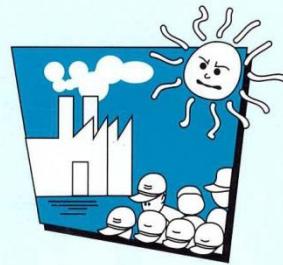


نصائح عامة

- كي تتجنب الإصابة بالإلتهاب الحراري وضربة الشمس في الجو الحار، يجب الحرص على ما يلى:
- عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة بغير ضرورة.
 - لبس الملابس البيضاء (اللون الفاتح).
 - لبس الملابس الفضفاضة الواسعة.
 - يفضل أن تكون الملابس قطنية.
 - ليس القبعات لحماية الرأس من أشعة الشمس ويفضل أن تكون بيضاء.
 - الإكثار من شرب السوائل قبل ممارسة النشاط الجسماني وأثنائه.
 - إضافة الملح إلى السوائل عند الشرب في حالة التعرق.
 - شرب الماء بصورة مستمرة ودائمة بمعدل ٦-٨ كأساً من السوائل يومياً يعد ضرورياً جداً لتجنب الإصابة بالإلتهاب الحراري في الجو الحار. علماً بأن الخضروات والفاكه تحتوي على حوالي ٩٥% من وزنها من السوائل، وتحتوي العجوب والمواد الصلبة على ٥-٣٠٪ من وزنها سوائل. وبصورة عامة، فإن الطعام الذي تتناوله يحتوي على ٥٠٪ من وزنه سوائل.

طرق الوقاية

- ١) عدم التعرض لأشعة الشمس لاسيما عند الظهيرة
 - وضع غطاء على الرأس
 - ارتداء ملابس خفيفة وفضفاضة ذو لون فاتح، ويفضل اللون الأبيض
 - استعمال مظلة شمسية
- ٢) الإكثار من تناول الماء والملح إن لم يكن هناك مانعاً
- ٣) تناول وجبات طعام صحية
- ٤) المحافظة على نظافة البشرة والابتعاد عن استعمال الزيوت والكريمات



- قد يتلزم شرب ١٥ لترًا من الماء المضاف إليه ٣٠ غم من ملح الطعام (٣ ملاعق كبيرة ومسطحة)
- ضرورة التمتع بصحة جيدة أثناء العمل (شباب وحيوية وصحة نفسية جيدة).
- تجنب العوامل التي تساعده على الإصابة، نذكر بعض منها:
 - أي مرض يصاحبه ارتفاع في درجة حرارة الجسم
 - أمراض الجهاز الهضمي
 - زيادة الوزن
 - الإكثار من شرب المنبهات التي تحتوي على الكافيين
 - تناول الكحول
 - عدم تناول قسط واف من النوم والراحة
 - المحافظة على نظافة الجلد وخلوه من الدهون
- تحسين وضع العمل :
- تهوية جيدة
- تبريد المكان
- تقليل نسبة الرطوبة

