

Heat Related Illness

المرض الناجم عن الحرارة

ما هو المرض الناجم عن الحرارة

يمكن أن يتراوح المرض الناجم عن الحرارة من حالات خفيفة مثل الطفح أو المَعَص إلى حالات خطيرة مثل ضربة الحرارة. والحفاظ على سوائل الجسم وبرودته أفضل طريقة لتجنب المرض الناجم عن الحرارة.

كيف تؤثر الحرارة على الجسم؟

يؤدي الجسم وظائفه ضمن درجات حرارة أساسية يبلغ مداها ٣٧-٣٩ درجة مئوية. في الحالات الطبيعية، يحافظ الجسم على درجة حرارة أساسية بزيادة خسارة الحرارة عن طريق العرق. عندما تكون درجة الحرارة المحيطة مرتفعة، أو عندما ترتفع درجة الرطوبة أو يفقد الجسم السوائل، تضعف قدرة الجسم على تنظيم درجة حرارته ويمكن أن يصبح الجسم عندئذٍ «عالي الحرارة».

من هم المعرّضون لخطر الإصابة؟

إن الجميع معرّضون للإصابة بالمرض الناجم عن الحرارة؛ أما الأكثر تعرضاً فهم:

- الأشخاص فوق سن ٦٥ عاماً
 - الرضع والأطفال الصغار
 - المصابون بأمراض مزمنة (ارتفاع ضغط الدم، مرض القلب، مرض الجهاز التنفسي، السكري، أو أمراض الدورة الدموية)
 - المصابون بالسمنة
 - الأشخاص الذين يتعاطون أنواعاً معينة من الأدوية
 - الأشخاص الذين في عزلة اجتماعية
 - العاملون خارج الأبنية أو في الأماكن الحارة وضعيفة التهوية
 - الأشخاص الذين يقومون بأعمال بدنية قوية في الطقس الحار
 - الأشخاص غير المعتادين على الحرارة، مثل الزوار من الخارج.
- تسوء التأثيرات على الصحة الناجمة عن درجات الحرارة المرتفعة عندما:
- يكون الجو رطباً
 - تظل درجات الحرارة ليلاً (أي أدنى درجات الحرارة في اليوم) مرتفعة
 - يكون من الصعب تبريد المساكن
 - ترتفع مستويات التلوث
 - يظل الجو حاراً لأكثر من يومين متتاليين.

ما هي التأثيرات الصحية وكيف تتم معالجتها؟

تختلف الأعراض تبعاً لشدة المرض ونوعه. فقد تظهر على الرضع والأطفال الصغار دلائل التمللم وسرعة الاهتياج. كما يقل عدد ما يببلونه من حفاظات. أما الراشدون فقد يُصابون بدوخة خفيفة أو التشوش أو الضعف أو الإغماء.

فيما يلي بعض الأمراض الشائعة الناجمة عن الحرارة وأعراضها وعلاجها بالإسعافات الأولية:

المرض والأعراض	الإسعافات الأولية
<p>طفح الحرارة هو تهيج في الجلد ينشأ عن تصبب العرق الزائد ويتميز بوجود حطاطات أو تقرحات صغيرة على الوجه أو العنق أو أعلى الصدر أو تحت الثديين أو منطقة المغبن أو الصفن. ويمكن أن يحصل ذلك في أية سن. لكن يغلب حصوله لدى الأطفال الصغار. يُطلق على طفح الحرارة أيضاً اسم «حصف الحر».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • قلل من تصبب العرق بالانتقال إلى بيئة باردة أو مكيفة الهواء. • حافظ على جفاف منطقة الجسم المتأثرة • * حاول استخدام بودرة الطلق غير المعطرة لزيادة الراحة. يمكن تخفيف الانزعاج باستخدام مضاد للحساسية أو مادة مطهرة.
<p>معص الحرارة هي تشنجات عضلية مؤلمة تحدث عادة في البطن أو الذراعين أو الساقين. وقد تحدث بعد القيام بنشاط شاق لمدة مستمرة في بيئة حارة. يحدث معص الحرارة نتيجة فقد سوائل الجسم أو خسارة المحاليل الناقلة للكهرباء نتيجة العرق والتعب العضلي. وقد يكون معص الحرارة أيضاً من أعراض الإرهاق الناجم عن الحرارة.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • أوقف النشاط وانتقل إلى مكان بارد • ابسط العضلات ومسدّها برفق • اشرب المزيد من السوائل. وتفيد السوائل الرياضية في ذلك • ارح عدة ساعات قبل العودة إلى ممارسة النشاط • أطلب مساعدة طبية إذا لم يحصل تحسن
<p>تنجم الدوخة والإغماء المتعلقان بالحرارة عن قلة تدفق الدم إلى الدماغ. تؤدي الحرارة إلى زيادة في تدفق الدم إلى الجلد وجمّع الدم في الساقين. ممّا يمكن أن يؤدي إلى انخفاض فجائي في ضغط الدم. وقد يكون هناك شعور بدوخة خفيفة قبل حدوث الإغماء.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • أنقل الشخص إلى مكان بارد. ودعه يستلقي على ظهره وارفع ساقيه ووركيه لزيادة كمية الدم العائدة إلى القلب. • إذا كان الشخص بوعيه الكامل. زد كمية السوائل التي يشربها. • إذا لم يستعد وعيه أطلب المساعدة الطبية.
<p>إرهاق الحرارة حالة خطيرة يمكن أن تتطور إلى ضربة حرارة. وهو يحدث نتيجة نفاذ المياه و/أو المحاليل الناقلة للكهرباء بسبب التعرّض للحرارة أو القيام بأنشطة شاقة. قد تشمل الإشارات التنبيهية العطش الشديد والضعف والانزعاج والشحوب وتصبب العرق؛ أو سرعة نبض القلب؛ أو التنفس الخفيف بسرعة والمعص العضلي (عادة في البطن أو الذراعين أو الساقين)؛ أو الصداع؛ أو الغثيان والتقيؤ؛ أو الدوخة أو الإغماء.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • أنقل الشخص إلى مكان بارد واجعله يستلقي • اشرب مشروبات باردة غير كحولية • استرح • استحم بمياه باردة تحت المرشّة أو في مغطس أو بتدليك الجسم بإسفنجة • ابحث عن بيئة مكيفة الهواء أو مبرّدة بمروحة • البس ملابس خفيفة الوزن • إذا لم يشعر الشخص بتحسن أو إذا كان مشوشاً أو فقد توازنه من حيث معرفة الاتجاهات فعالج الأمر على أساس أنه ضربة حرارة وانقل الشخص إلى المستشفى.
<p>ضربة الحرارة هي حالة طبية طارئة تستدعي العناية العاجلة. تحصل ضربة الحرارة عندما ترتفع درجة حرارة الجسم الأساسية إلى ما فوق 40,5 مئوية وتبدأ أجهزة الجسم الداخلية بالتوقف عن العمل. يُصاب الكثير من أعضاء الجسم بأضرار نسيجية ويجب تخفيض درجة حرارة الجسم بسرعة. إن ضربة الحرارة حالة طبية طارئة. أطلب العناية الطبية فوراً. وبرد الجسم وقدم الإسعافات الأولية.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • اتصل على الرقم ثلاثة أصفار (000) لطلب الإسعاف. • أنقل الشخص إلى مكان بارد ظليل ودعه يستلقي بينما تنتظر وصول المساعدة الطبية الطارئة. • برد الشخص بسرعة باستخدام أية طرق تقدر عليها. مثلاً، غطس الشخص في مغطس مياه باردة؛ أو وضعه في الحمام تحت مرشّة باردة؛ أو رش الشخص بمياه باردة من خرطوم الحديقة؛ أو ذلك جسمه بإسفنجة بمياه باردة؛ أو إذا كانت درجة الرطوبة منخفضة لّف الشخص بشترشف بارد مبلل وهوّه بمهواة بقوة. وضع كمادات ثلج على معصميه وتحت إبطيه وعلى منطقة المغبن وجانب العنق. • إذا كان بإمكان الشخص أن يشرب. أعطه مشروبات باردة غير كحولية • لا تعطي الشخص مشروبات كحولية. • إذا كان فاقد الوعي. ضع الشخص على جنبه وأخل مجرى هوائه • إذا تأخرت العناية الطبية. أطلب معلومات إضافية من الإسعاف أو موظفي الطوارئ في المستشفى

الاستعداد للطقس الحار

بما أن الطقس الحار قد يحدث فجأة وبدون إنذار، فإنه من المهم أن نكون على استعداد.

في أستراليا، من المستحسن دائماً أن نحمل قنينة شرب في كل الأوقات عندما نكون بعيدين عن حنفيات الشرب.

في الظروف الحارة:

- اشرب الكثير من الماء أو السوائل الأخرى الباردة غير الكحولية (استفسر من طبيبك عما إذا كان لا يُسمح لك طبيياً إلا بكميات سوائل محدودة أو إذا كنت تأخذ أقراص التخلص من السوائل).
- ابق في الداخل أو في الظل عند الإمكان
- حافظ على برودتك وعلى دوران الهواء حولك. استخدم مكيف الهواء إذا كان لديك (إذا لم يكن لديك تكييف هواء فكر بإمكانية التوجه إلى مركز تسوق أو مكتبة عامة حيث يوجد تكييف الهواء).
- قلل من نشاطك البدني وتجنب التمارين القوية في الطقس الحار
- إذا كان لا يمكن تجنب النشاط، فخذ استراحات على فترات متقاربة
- تناول وجبات طعام خفيفة منتظمة
- البس ملابس خفيفة الوزن
- خذ حماماً بارداً تحت المرشة أو في مغطس أو بالتدليك بإسفنجة باردة
- تأكد من سلامة كبار السن والمرضى والضعفاء الذين قد يكونون بحاجة لمساعدة على حمل الحرارة (مرتين على الأقل يومياً)
- لا تترك أبداً أي شخص أو حيوان أليف في سيارة متوقفة مغلقة.