

مع ارتفاع درجات الحرارة ☀️ كيف تقي نفسك من ضربات الشمس؟



الثلاثاء 20 يونيو 2023 10:30 م

مع دخول فصل الصيف، ترتفع الحرارة في بلدان شتى في النصف الشمالي من الكرة الأرضية، ومنها مصر، التي يتوقع خبراء الطقس والأرصاد أن تشهد أجواء حارة إلى شديدة الحرارة في بعض مناطقها ☀️

دول العالم تعاني من ارتفاع درجات الحرارة

وخلال الشهرين الماضيين، ضربت فوجة حر شديدة دول جنوب وجنوب شرق آسيا، حيث تجاوزت الدرجات 44 درجة مئوية في أجزاء من الهند، مع تسجيل 11 حالة وفاة على الأقل في مومباي، من جراء ضربات الشمس ☀️ كذلك، سجلت دكا عاصمة بنجلادش الشهر الماضي درجات حرارة هي الأعلى منذ نحو 60 عامًا، فيما بلغت الحرارة معدلات قياسية في مدن تايلاندية، مما تسبب بحدوث وفيات ☀️ وفي المكسيك، تواجه البلاد موجة حر ثالثة منذ مطلع السنة، أسفرت منذ منتصف إبريل عن مصرع 8 أشخاص على ما أعلنت الحكومة ☀️ قضى سبعة منهم نتيجة ضربة شمس وواحد من الجفاف، فيما تتواصل موجة القحط هذه لأسبوعين إضافيين ☀️

ضغط على الجسم

ويوضح الاختصاصي في طب الطوارئ بمركز "مايو كلينك" بولاية أريزونا، ستيفن ماهر، أن "الحر يضع ضغطًا على الجسم للحفاظ على درجة حرارة جسم متوازنة". والتوازن في درجة حرارة الجسم هو كيفية تعامل الجسم مع التنظيم الحراري والحفاظ على درجات الحرارة الأساسية في حالة مستقرة ومثالية، حسبما يقول ماهر في تصريح سابق لموقع "فوربس" ولأسباب تتعلق بالحرارة، تسجل الولايات المتحدة حوالي 700 حالة وفاة بصفة سنوية، وفقًا للموقع ذاته ☀️

ما هي ضربة الشمس ☀️ وكيف تصيب الإنسان؟

وبحسب "مايو كلينك"، فإن ضربة الشمس تحدث حين ترتفع درجة حرارة جسم الإنسان بسرعة دون إمكانية خفضها ☀️ وتحدث هذه الحالة عند البقاء في الحر لفترة طويلة أو نتيجة ممارسة نشاط شاق في الأجواء الملتهبة ☀️ ويقول طبيب الرعاية الأولية والطب الرياضي بمعهد سيدار سيناء كيرلان جوبي بولاية كاليفورنيا، جوشوا سكوت، إن "هذه واحدة من الحالات الطارئة الحقيقية". في تصريح سابق لموقع "إنسايدر"، أضاف سكوت أن "ضربة الشمس مثل النوبة القلبية ☀️ يجب معالجتها على الفور". وقبل حدوث حالة ضربة الشمس، سيشعر الشخص بأعراض الإنهاك الحراري مثل التعرق الشديد والنبض السريع ☀️ ويحدث هذا غالبًا عندما تكون بالخارج أثناء درجات الحرارة المرتفعة والرطوبة، لا سيما إذا كان الشخص يعمل أو يمارس الرياضة في ذلك الوقت ☀️ وبينما يمكن علاج الإنهاك الحراري في المنزل عن طريق تبريد الجسم، تتطلب ضربة الشمس دائمًا علاجًا طبيًا فورًا؛ لأنها قد تسبب تلفًا في الدماغ وفشلًا في الأعضاء، وحتى الموت، إذا لم يتم علاجها على الفور ☀️ ويقول الطبيب سكوت إنه "إذا فقد (المصاب) الوعي ولا يمكن إعادة وعيه وسط الأجواء الحارة ودرجة حرارته الأساسية مرتفعة، فهنا يجب التفكير بشدة في الإصابة بضربة شمس".

ما أهم الأعراض ولماذا تشكل خطرًا على الحياة؟

ولأعراض ضربة الشمس عرض عدة منها الحمى التي تبلغ 40 درجة مئوية فأكثر، بالإضافة إلى سخونة في الجلد أو جفافه أو التعرق الشديد ☀️

كما تشمل الأعراض الغثيان والقيء، وتسارع دقات القلب، وسرعة التنفس، الصداع، الإغماء، وتغييرات في الحالة السلوكية مثل التشوش أو الهياج وتداخل الكلام
وتعتبر الأعراض الأخطر من جراء ضربات الشمس النوبات التشنجية والغيبوبة
وتضع الحرارة المرتفعة ضغوطًا على جميع وظائف الجسم، مما يجعل دقات القلب تتسارع فضلًا عن ضيق وصعوبة التنفس
ويمكن أن تحدث ضربة الشمس لأي شخص، ولكن هناك بعض عوامل الخطر التي تزيد من احتمال حدوثها، بما في ذلك الأمراض المزمنة والسمنة
كما أن الإفراط في تناول الكحول وتعاطي المواد المخدرة من شأنه أن يفاقم ضربة الشمس، مما يؤثر على عمل أجهزة الجسم الحيوية
وقد تستمر ضربة الشمس لمدة تصل إلى 30 دقيقة لبعض الأشخاص حال عدم تبريد الجسم
وفي بعض الحالات، إذا لم تخفض حرارة الجسم، فقد تؤدي ضربة الشمس إلى ضرر دائم أو الوفاة
وبحسب مراكز الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة، فإن ضربة الشمس هي أخطر الأمراض المرتبطة بالحرارة، إذ يمكن أن تسبب إعاقة دائمة أو الوفاة إذا لم يتلق الشخص علاجًا طارئًا

ما أهم طرق العلاج؟

إذا كان المصاب واعيًا، فيجب أن يشرب الماء المثلج أو غيره من المشروبات الباردة التي لا تحتوي على الكافيين، بالإضافة إلى صب الماء البارد على المصاب
كما يتوجب وضع أكياس الثلج أو الكمادات الباردة على العنق والإبطيين وبين الفخذين، وفقط لـ "مايو كلينك".
وإذا كنت مع شخص تعتقد أنه يعاني من ضربة شمس، فيجب أن تحاول تبريده قبل أن يصل إلى المستشفى لإبطاء أي تلف محتمل للأعضاء، كما يقول سكوت
أما إذا فقد المصاب الوعي، فيجب البدء بعملية الإنعاش القلبي الرئوي، لا سيما إذا غابت أي علامات تدل على عمل الدورة الدموية، مثل التنفس أو السعال أو الحركة، بحسب "مايو كلينك".

كيف يمكن الوقاية من ضربة الشمس؟

لتجنب الإصابة بالإرهاق الحراري أو ضربة الشمس، ينصح الطبيب ماهر بالابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة كلما كان ذلك ممكنًا
كما يوصي الطبيب حال الخروج باستخدام كريم واقٍ من أشعة الشمس، فضلًا على ارتداء الملابس الخفيفة
وينصح الأطباء أيضًا بشرب كمية وافرة من المياه لتجنب تعرض الجسم للجفاف، بالإضافة إلى الابتعاد عن أشعة الشمس فور الشعور بالإرهاق
ولمنع ضربة الشمس، يجب على الشخص تجنب ممارسة الرياضة أو النشاط الشاق أثناء ارتفاع درجات الحرارة
كما يحتاج من يعمل في الأجواء الحارة البقاء في الظل أو أماكن مكيفة بين فترة وأخرى