

# الصحة: تناشد المواطنين الابتعاد عن أشعة الشمس



الأربعاء 23 يونيو 2010 12:06 م

23/06/2010

نافذة مصر / أخبار مصر

حذرت وزارة الصحة المصرية المواطنين من خطورة الآثار المترتبة عن الإصابة بضربات الشمس خاصة أصحاب الأمراض المزمنة كالقلب وارتفاع ضغط الدم وكبار السن وصغار الأطفال.

كما ناشدت الوزارة المواطنين الذين يعانون من التشنجات العصبية من الابتعاد عن أشعة الشمس لأنهم أكثر الناس تعرضا للإصابة وهناك ضرورة لحماية الأطفال وذلك بمنعهم من اللعب في فترات الحرارة الشديدة فهم أقل مقاومة من البالغين وذلك حسبما ذكرت جريدة "الاهرام" في عددها الصادر الاربعاء [ ] من جانبه قال الدكتور محمد جندي رئيس الإدارة المركزية للشئون الوقائية إن ضربة الشمس يمكن أن تحدث لأي شخص يظل في طقس شديد الحرارة ورطب لفترة طويلة، موضعا أن أعراض ضربة الشمس تتمثل في إرتفاع في درجة حرارة الجسم وإحمرار في الوجه وجفاف في الجلد والتهاب في العين واجهاد عام يصاحبه صداع وتقلصات عضلية، إضافة إلي الشعور بدوار مع قيء وشعور متزايد بالارتباك، والهذيان يؤدي إلي فقدان الوعي وسرعة في النبض مع تنفس غير طبيعي قد تظهر بصورة فجائية حيث يفقد الشخص وعيه من غير سابق إنذار، لافتا أن قلة العرق في هذه الحالة يشير إلي احتياج الجسم لكثير من السوائل.

وأضاف جندي أنه يجب تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة بالإضافة إلي مراعاة الأمور الأخرى مثل الإكثار من شرب الماء أو السوائل بكمية كافية وعدم الوجود في أماكن سيئة التهوية وارتداء الملابس الفضفاضة الواسعة ذات الألوان الفاتحة وخاصة القطنية.

ونصح رئيس الإدارة المركزية للشئون الوقائية عند الشعور بالتعب يجب الراحة في مكان جيد التهوية والظل وتعرض الجسم لوسائل التبريد والتكييف - مروحة - الاستحمام يوميا بماء فاتر، وقال أن إستخدام النظارات الشمسية يقي العين من الآثار الضارة من الأشعة فوق البنفسجية بنسبة 99%- 100% كما إنه يفضل استخدام الكريمات الواقية من الشمس للوقاية من تأثير الشمس الضار علي الجلد.

ونصح المواطنين بالتوجه فورا إلي اقرب مستشفى حميات في بعض الحالات التي تصل الي درجة الدوار وفقدان الوعي.