

FOPCU CAN

مراحل الاصابة

المرحلة الأولى Cramp stage

وهي أول مؤشر أو اذار لضربات الشمس وتكون واضحة أكثر مع الحركة المفرطة تحت أشعة الشمس أو عند فقدان العرق بغزارة في التمرينات الرياضية دون التعويض بسوائل. تظهر اعراض هذه المرحلة في صورة ألم وشد في العضلات. يرجى البعد عن أشعة الشمس المباشرة أو خفض الأحمال التدريبات المسببة لشدة التعرق ويجب الدخول في مكان به تكييف وتناول كميات كبيرة من المياه.

المرحلة الثانية Heat exhaustion "الاجهاد الحراري"

حيث تبدأ معها أعراض أخطر من المرحلة الأولى مثل قلة التركيز والدوخة وتسارع ضربات القلب والصداع والاحساس بالعطش والميل للقيء وظهور عرق كثير وبداية هبوط حقيقي. بالإضافة الى الارشادات السابق ذكرها في المرحلة الأولى، يمكن استخدام المحاليل التعويضية "معالجة الجفاف" لتعويض الأملاح المفقودة.

المرحلة الثالثة Heat or sun stroke "ضربة الشمس"

تظهر هذه المرحلة الخطرة حال استمرار التعرض للشمس دون عمل الإسعافات اللازمة في المرحلتين الأولى والثانية. وهنا ترتفع درجة حرارة الجسم إلى 39 أو 40 درجة مئوية ويعانى المصاب من صعوبة التنفس وسرعة النبض والهلوسة وتشنجات وفقدان الوعي. وهنا يجب نقل المريض فوراً للمستشفى واستشارة الطبيب.



This Issue

الأعراض العامة
مراحل الاصابة
الأكثر عرضة للمضاعفات
احتياطات عامة
الوقاية خير من العلاج
الإسعافات الأولية

ضربات الشمس: الأعراض - الوقاية - الإسعافات

Dr. Khaled Meselhy Ibrahim

Associate Professor of Pharmacognosy

Assistant vice-dean for Community Service and Environment Development Affairs

مع الارتفاع الشديد لدرجات الحرارة في وطننا العربي يجب علينا توخي كل الحذر من خطورة الإصابة بضربات الشمس والإجهاد الحراري حيث أن لهما العديد من المضاعفات الشديدة على الصحة وخاصة الأطفال المعرضين للتواجد في فترات طويلة تحت أشعة الشمس في المصايف والنوادي.

الأعراض العامة

تبدأ الأعراض بالغثيان والقيء والشعور بالإجهاد والهزال والضعف والصداع مع وجود تقلصات في العضلات ثم تزداد شدة الأعراض ويبدأ جفاف الجلد مع ارتفاع ملحوظ في درجة حرارة الجسم ولا يصاحب ذلك عرق. ثم تبدأ مرحلة تسارع وعدم انتظام ضربات القلب مع النهجان وسرعة التنفس وقد يصاب الشخص بالتشنجات أو الغيبوبة والهلوسة.

الوقاية خير من العلاج

بجانب كل هذه النقاط السابقة يجب شرب المياه والعصائر الخفيفة مثل الليمون والبرتقال بكميات كبيرة. يمكن عمل زجاجة ٢ لتر من المياه النقية ويتم تقطيع شرائح ٢ ليمونه والقليل من النعناع الأخضر الطازج بها وشرب القليل منها كل خمسة دقائق حتى لو لم نشعر بالظما طوال تواجدنا في أماكن شديدة الحرارة. تعمل المياه على منع حدوث جفاف أو ارتفاع حرارة الجسم وثبتت قدرة الليمون في المحافظة على اتزان الجسم وتعويض بعض العناصر الضرورية التي يفقدها الجسم في العرق والنعناع يساعد في تبريد الجسم



الإسعافات الأولية

عند الشعور بأي من هذه الأعراض يجب نقل المريض سريعاً لمكان جيد التهوية ومنخفض الحرارة نسبياً وتخفيف الملابس الثقيلة وعمل كمادات بالماء البارد على الرقبة وتحت الأبط والفخذين. اذا كان المريض في وعيه يجب تعويضه بكثير من السوائل مثل المياه ومحلول الملح المخفف (محلول معالجة الجفاف). يلي ذلك يجب نقل المريض فوراً للمستشفى لو ظل فاقداً للوعي أو ازدادت الحالة سوءاً.

احتياطات عامة

يجب الاقلال من المشروبات المدرة للبول مثل الشاي والقهوة لأنها تسبب نفس مضاعفات الأدوية المدرة للبول.

يجب ارتداء الملابس القطنية الخفيفة والواسعة مع ارتداء قبعة جيدة التهوية لحماية الرأس من أشعة الشمس ويفضل ارتداء نظارات الشمس لحماية العين من أشعة الشمس الحارقة

يفضل دهان الأماكن المكشوفة من الجسم بالكريمات الواقية من أشعة الشمس بعامل وقاية 30 SPF أو أكثر لضمان عدم حدوث حروق للأماكن المكشوفة من البشرة.

مراعاة عدم الانتقال من أماكن التكييف الى الأماكن المعرضة لأشعة الشمس الحارقة فجائياً حتى لا يحدث صدمة للجسم قد تؤثر على الوعي وقد تسبب أمراض في الجهاز التنفسي.

يجب توخي الحذر من ترك الأطفال أو كبار السن داخل السيارة للانتظار لفترات طويلة في الشمس حيث تكون درجة حرارة السيارة أعلى بكثير من درجات الحرارة خارجها.



Use a fan to lower temperature

Elevate feet

Apply cold compresses

Give fluids

Have the person lie down

Editors:

Prof. Dr. Mina Tadros

FOPCU Vice dean for Community Service and Environment Development Affairs.

As. Prof. Dr. Khaled Meselhy

Assistant vice dean for Community Service and Environment Development Affairs.