

يعاني كثير من الناس في فصل الصيف من ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة وشمس فصل الصيف التي غالبا ما تكون حارقة، بالإضافة لتلوث الجو بالأتربة التي قد تؤدي إلى الإصابة بالنزلات المعوية وضربات الشمس وكثيراً من الأمراض الطفيلية. وتعتبر ضربة الشمس من أخطر أنواع الحالات الطارئة المتعلقة بالجوارح، وتسمى أحياناً بضربة الحر عندما لا تكون الشمس هي السبب الرئيسي المباشر في إحداثها وإنما ناتجة عن إجهاد وارتفاع في درجة حرارة الجو مما ينتج عنه الإجهاد الحراري.

ضربة الشمس

ضربة الشمس حالة طارئة حادة تحدث نتيجة التعرض المباشر لحرارة الجو، خاصة اشعة الشمس المباشرة في فصل الصيف وتسبب اختلال في المراكز الحساسة بالمخ، وبصفة خاصة مركز تنظيم الحرارة Heating Regulating System فيعجز عن حفظ حرارة الجسم عند معدلها الطبيعي مما يؤدي لارتفاع درجة حرارة الجسم لأكثر من الأربعين درجة مئوية كما أن انعدام القدرة على التعرق المصاحب لهذه الحالة يؤدي إلى انعدام التبريد واختزان الجسم لمزيد من الحرارة مما يجعل عملية توليد المزيد من الحرارة تتسارع الأمر الذي ينتهي بإلحاق ضرر بخلايا المخ وإعاقة مستديمة أو الوفاة إذا لم يتم إسعاف المصاب فوراً،

وتتوقف خطورة الحالة ومضاعفاتها على سرعة اسعاف وعلاج المصاب، التي تعتمد أساساً على تبريد الجسم، وإعطائه السوائل الوريدية. وتحدث ضربة الحرارة بشكل عام أثناء الأوقات التي

ترتفع فيها درجات الحرارة وترتفع معها درجة الرطوبة المصاحب بانخفاض في سرعة الرياح، وتحدث أكثر لدى الأطفال وكبار السن ومرضى القلب والسكري ومدمني الكحول والمخدرات والذين لم يألفوا الأجواء عالية الحرارة.

أعراض و علامات ضربة الشمس

- ارتفاع في درجة الحرارة إلى أكثر من ٤٠ درجة مئوية
- صداع و دوار وقد يحدث استفراغ
- احمرار في الوجه والجلد وجفاف في الجلد وتوقف العرق
- قوة النبض وسرعته وعدم انتظامه خاصة مع تقدم الحالة
- اجهاد في التنفس ، مع ارتفاع ضغط الدم في المرحلة الاولى، ثم انخفاضه في المراحل المتقدمة
- ضيق حدقة العين
- إعياء شديد وهذيان، ثم اغماء وتشنجات عصبية

الاسعافات الأولية لضربات الشمس

- نقل المصاب إلى ظل أو إلى مكان بارد
- خلع ملابس المصاب الخارجية
- استلقاء المصاب مع رفع رأسه إلى أعلى من مستوى الجسم
- عمل كمادات باردة على رأس وأطراف المصاب
- لف المصاب بخرق أو ششف مبلل بالماء البارد، أو رشه باستمرار بالماء البارد وتهويته، ويمكن وضع المصاب في مغطس
- يحتوي على الماء البارد مع تجنب استخدام الثلج خوفاً من حدوث تقلصات في الأوعية الدموية
- ملاحظة العلامات الحيوية (التنفس ، النبض ، الحرارة) مع اعطاء المحاليل الوريديه إن أمكن ذلك.
- اعطاء الاكسجين عند اللزوم ، وفي حالة توقف التنفس يجرى له التنفس الاصطناعي ،مع ملاحظة العلامات الحيوية كل خمس دقائق
- في حالة حدوث التشنجات ، يُعطى عقاراً مهدئاً مثل الديازيبام Diazepam 0.3 ملجم / كجم
- عدم التعرض للجو الحار أو أشعة الشمس المباشرة مرة أخرى ، مع نقل المصاب إلى أقرب مركز طبي لإستكمال العلاج

الإجهاد أو الإعياء الحراري

الإعياء أوالإجهاد الحراري يصيب الإنسان نتيجة التعرض للطقس الحار غير المعتود عليه مما يؤدي إلى نقص الماء والأملاح في الجسم، وبالتالي حدوث الصدمة وفشل جهاز تنظيم الحرارة في الجسم.

أعراض و علامات الإجهاد الحراري

- صداع ودوخة وعدم اتزان و غثيان ، مع عرق شديد و شحوب وبرودة في الجسم وجفاف في الجلد
- تقلص و الم حاد بالعضلات
- ضعف عام ، مع سرعة النبض و التنفس واضطراب في الرؤية
- عطش، مع انخفاض معدل ضغط الدم
- إمكانية حدوث صدمة مع فقدان الوعي واحتمال الإصابة بالإسهال

الاسعافات الأولية للإجهاد الحراري

- كما سبق في اسعاف ضربة الشمس ، إلا أن المصاب بالإجهاد الحراري يكون سريع الإستجابة للعلاج ، ويكون واعياً معظم الوقت وينصح بالراحة التامة ، مع تناول سوائل و خافضات الحرارة عن طريق الفم
- إعطاء المحاليل التي تحتوي على الاملاح المعدنية عن طريق الحقن بالوريد
- إعطاء محلول ملحي فسيولوجي Normal Saline
- عدم التعرض للجو الحار أو أشعة الشمس المباشرة
- نقل المصاب إلى أقرب مركز طبي