

الإعياء الحراري و ضربة الشمس

الأسباب

يحدث الإعياء الحراري عندما يتعرض الإنسان لحرارة ورطوبة عالية لفترة طويلة. حيث أن الجسم يقوم بتبريد ذاته عن طريق تبخير العرق. بينما في الطقس الحار والرطب لا تعمل هذه الآلية بشكل صحيح بل عوضا عن ذلك يخسر الجسم كميات كبيرة من السوائل و الشوارد، إذا لم تعوض بشكل صحيح يحدث ما يسمى بالإعياء الحراري.

ويحدث الشكل الأشد خطورة من الإعياء الحراري وهو ما يسمى بضربة الشمس في الحالات الآتية:

1. آلية تبريد الجسم لا تعمل بشكل صحيح
2. عندما يترافق التعرض للحرارة والرطوبة مع القيام بأعمال مجهدة
3. عند تناول الأشخاص المعرضين للحرارة والرطوبة بعض الأدوية مثل خافضات الضغط الشرياني أو الأدوية المضادة للحساسية وكذلك المضادة للاكتئاب

الأعراض والعلامات

الإعياء الحراري

1. غالبا ما يكون الجلد شاحبا- باردا- رطبا
2. تعرق غزير
3. الشعور بالإغماء أو الضعف الشديد
4. قد تحدث أعراض من الصداع-الضعف-العطش أو الغثيان
5. ترتفع درجة الحرارة المركزية للجسم كما يزداد معدل النبض

ضربة الشمس

1. فقدان الوعي، أو تشوش الذهن
2. يصبح الجسم حارا، متوردا وجافا
3. ارتفاع الحرارة المركزية للجسم

العناية المنزلية

تكون فقط للحالات المعتدلة من الإعياء الحراري، أما الحالات الشديدة وضربة الشمس فهي حالات إسعافية تعالج في المستشفى.

تشمل العناية المنزلية ما يلي:

1. وضع المصاب في مكان بارد ظليل
2. إعطاء السوائل الباردة وتفضل تلك التي تحتوي على الشوارد
3. خلع الملابس

أما في حالات ضربة الشمس فينقل المصاب إلى المستشفى وريثما يتم ذلك لابد من وضع المصاب في مكان بارد مع محاولة تبريد الجسم بغسله بماء فاتر مع إستعمال المراوح مباشرة باتجاه الجسم

متى يتوجب عليك استدعاء الطبيب

• في حالة الاشتباه بضربة شمس: وهي حالة طبية إسعافية مهددة للحياة بشكل يتوجب عليك استدعاء الإسعاف ، كما يتوجب عليك الاستفسار عن الأمور التي يمكنك أن تقوم بها إلى أن تصل سيارة الإسعاف.

• أما في حالة الإعياء الحراري:

1. إذا بدأ المريض مشوش الذهن
2. عند ملاحظة ضيق التنفس عند المريض
3. عندما يشكو المريض من ألم في الصدر أو البطن

متى يتوجب عليك الذهاب إلى المستشفى

يجب الذهاب إلى المستشفى لدى الاشتباه بحدوث ضربة الشمس أو عند حدوث أحد الأعراض الآتية

1. تشويش الذهن (الهذيان)، فقدان الوعي
2. ألم في الصدر أو البطن
3. عدم القدرة على تناول السوائل
4. الإقياءات المتكررة (التقيؤ)
5. ارتفاع الحرارة أكثر من 38° مئوية أو الإستمرارية في ارتفاعها
6. ترافق الحالة مع مشاكل صحية أخرى خطيرة

التشخيص السريري

سوف يقوم الطبيب بطرح عدة أسئلة عليك حول حالتك حتى يتم وضع تشخيص أكيد حول التعرض للحرارة:-

1. ماهي الفترة التي تعرضت لها للحرارة
2. كم كانت الحرارة قاسية أو شديدة
3. ماهو النشاط الفيزيائي أو طبيعة العمل الذي كنت تقوم به
4. ماهي الأعراض التي حدثت لك، وهل حصل أي تغير بها
5. ماهي المشاكل الصحية الأخرى التي تعاني منها
6. هل لديك حساسية تجاه أي من الأدوية
7. هل تتناول في الوقت الحاضر أية أدوية، أو تستخدم أي من الأدوية المنشطة
8. هل حدث لك في الماضي مشاكل صحية لها علاقة بالحرارة
9. هل لديك أية اضطرابات أو أمراض في الجلد تمنع التعرق.

العلاج السريري

يهدف العلاج إلى تبريد الجسم بطريقة مضبوطة وإعادة السوائل إلى الجسم

ففي حالة الإعياء الحراري:

1. يوضع المصاب في وسط بارد ويجنب النشاط الزائد والمجهود
2. يعطى السوائل الباردة عن طريق الفم أو الوريد إذا لم يستطع تناول السوائل عن طريق الفم

أما في حالات ضربات الشمس فتهدف المعالجة إلى ما يلي:

1. تخفيض درجة الحرارة المركزية للجسم حتى تصل إلى 38° مئوية وذلك باستعمال عدة طرق مثل الغمر في الماء أو التبخير وغيرها ثم مراقبة درجة الحرارة لعدة أيام
2. تعطى الأدوية المضادة للإرتعاشات ويراقب الحصيل البولي لعدة أيام

الإنذار

يرتبط إنذارك مباشرة بشدة تعرضك للحرارة، وبحالتك الصحية العامة ويكون الإنذار أسوأ بحالة الأعمار الصغيرة جدا و المتقدمة جدا.

بشكل عام يكون الإنذار بحالة الإعياء الحروري ممتازا مع توقع حدوث الشفاء الكامل وعلى كل ففي حالة ضربة الشمس فقد تحدث مشاكل دائمة عصبية أو قلبية أو كبدية أو كلوية.

الوقاية

1. تجنب القيام بأعمال مجهدة في الأوساط الحارة والرطوبة وخاصة في أوقات الذروة
2. يجب أخذ فترات منقطة من الراحة في مكان بارد، مع تناول كمية وافرة من السوائل
3. غالبا ما تحدث ضربة الشمس عند الأشخاص الذين لا يكونون قادرين على التكيف (التأقلم) مع محيطهم كالأطفال أو كبار السن أو الماكثين في السرير
4. الأشخاص الذين يتناولون أدوية خاصة بالضغط أو الحساسية أو الكآبة قد يكونون تحت الخطورة بشكل خاص، ويجب عليهم تجنب الأمكنة أو (المناخات) الحارة.

المتابعة

قبل أن يغادر الطبيب للمكتب أو المشفى، تأكد من أنك استوعبت التعليمات التي أعطها لك تماما، وبشكل خاص تلك التعليمات الخاصة بعملك وتحديد درجة نشاطك الفيزيائي والتقليل منه. تأكد من أنه لديك مكان بارد، وكمية وافرة من المشروبات المناسبة (شريطة خلوها من الكحول أو الكافيين)