

# منها الماء والملح والخل طرق مختلفة لعلاج ضربة الشمس للأطفال والكبار



الجمعة 28 يوليو 2023 11:20 م

في ظل الارتفاع الكبير لدرجات الحرارة في فصل الصيف، قد يصاب البعض بضربة الشمس، إذا ارتفعت درجة حرارة الجسم إلى 104 درجة فهرنهايت (40 درجة مئوية) أو أكثر وتعريف ضربة الشمس، بأنها حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم، وعادة ما تكون نتيجة عن التعرض الممتد للإجهاد البدني في درجات الحرارة المرتفعة

## علاج ضربة الشمس للأطفال

ويمكن علاج ضربة الشمس عند الاطفال باتباع العلاج المنزلي  
إذا كانت لدي الطفل مؤشرات ضربة الشمس أو أعراضها، فاطلب المساعدة الطبية الطارئة  
ويجب على الآخرين القريبين اتخاذ الخطوات اللازمة لتبريد حرارة الجسم أثناء انتظار وصول المساعدة الطارئة  
ويجب أن يمتنع الطفل عن شرب أي سوائل أثناء انتظار وصول المساعدة الطبية  
وإذا لاحظت مؤشرات تعكس صحي مرتبط بالحرارة، فيجب الإسراع بخفض درجة حرارة جسم الطفل واتباع سبل الوقاية من تفاقم الحالة  
في الحالة الطارئة الخفيفة الناجمة عن التعرض لضربة الشمس، مثل : التقلصات المؤلمة أو الإعياء الناتج عن الحر، قد تساعد الخطوات التالية على خفض درجة حرارة جسم الطفل، وتشمل ما يلي:  
\_ الانتقال إلى مكان ظليل أو مكيف الهواء  
\_ تبريد حرارة الجسم باستخدام ملاءات رطبة أو مروحة  
\_ توجيه الهواء إلى جسم الشخص المصاب باستخدام مروحة  
\_ غسل جسم الطفل بماء بارد  
\_ شرب الكثير من الماء لتعويض السوائل التي يفقدها جسم الطفل  
\_ تجنب تناول الطفل للمشروبات شديدة البرودة، والتي قد تسبب تقلصات مؤلمة في المعدة

## علاج ضربة الشمس للكبار

ويحتاج علاج ضربة الشمس إلى العلاج الطارئ، قد تتلف ضربة الحرارة التي تُركت دون علاج الدماغ، والقلب، والكلى، والعضلات بشكل سريع  
كلما زاد التلف الناتج عن ضربة الشمس سوءًا كلما طال التأخر عن العلاج، ويؤدي ذلك إلى الموت أو زيادة خطر حدوث مضاعفات  
ويركز علاج ضربة الشمس للكبار على خفض حرارة الجسم إلى درجة الحرارة الطبيعية لمنع الضرر بالدماغ والأعضاء الحيوية أو تقليله  
وللقيام بذلك، ويمكن علاج ضربة الشمس للكبار بالخطوات التالية:  
\_ غمر الجسم في الماء البارد؛ حيث أثبتت الدراسات أن حمام الماء البارد أو الثلج أكثر الطرق فعالية في خفض الحرارة الجسم الأساسية  
\_ وكلما أسرع في غمر نفسك في ماء بارد، قل خطر حدوث الوفاة أو تلف الأعضاء  
\_ استخدم أساليب التبريد التبخيري، وإذا كان الغمر بالمياه الباردة غير متوفر، فقد يحاول العاملون في مجال الرعاية الصحي خفض درجة حرارة جسمك باستخدام طريقة التبخير  
\_ يتم إصدار رذاذ من الماء البارد على جسمك بينما يتم تعريضك للهواء الدافئ، مما يؤدي إلى تبخير الماء وتبريد بشرتك  
\_ إعطاء المريض أدوية لوقف الارتعاش، إذا أدت العلاجات التي تتناولها لخفض درجة حرارة جسمك إلى ارتعاشك، فقد يعطيك الطبيب دواء مريح للعضلات، مثل بنزوديازيبين  
يزيد الارتعاش من درجة حرارة الجسم، الأمر الذي يقلل فعالية العلاج

## علاج ضربة الشمس بالماء والملح

وإذا لم يكن الاستحمام متاحًا، فيمكن خفض علاج ضربة المس باستخدام عملية التبريد والتبخير عن طريق رش الماء البارد بالريذاذ على الجسم. ثم توجيهه هواء معتدل البرودة باستعمال مروحة يدوية أو كهربائية؛ ويؤدي ذلك إلى تبخر الماء وتبريد الجسم. ويمكن أيضًا تبريد الجسم لعلاج ضربة الشمس من خلال استخدام قماش مبلل بماء بارد ووضعه على الفخذ، والرقبة، والظهر، والإبط مع مراعاة عدم استعمال الثلج. وقد يوصى الطبيب بإعطاء المصاب بضربة الشمس الكثير من السوائل والمشروبات الباردة مثل الماء، والعصائر الطبيعية. وهناك طريقة أخرى يمكن بها علاج ضربة الشمس بالماء والملح، وهي أيضًا طريقة تسهم في تعويض الملح المفقود في العرق. وذلك من خلال شرب كمية من الماء تحتوي على الملح (بمعدل ملعقة صغيرة من الملح في ربع جالون ماء). يفضل استشارة الطبيب أولاً قبل تناول علاج ضربة الشمس بالماء والملح، وذلك على الرغم من أنها تعد الطريقة الأكثر أمانًا.

## علاج ضربة الشمس بالخل

ويمكن علاج ضربة الشمس بالخل؛ حيث يسهم استخدام خل التفاح في علاج ضربة الشمس على تجديد المعادن والإلكتروليتات المفقودة في العرق، مثل البوتاسيوم والمغنسيوم. ويمكن علاج شربة الشمس بالخل عن طريق تناوله، ويتم ذلك عن طريق إضافة بضع قطرات من خل التفاح إلى عصير الفاكهة أو مزجها بالماء البارد والعسل. وللوقاية من ضربة الشمس يُنصح بعدم البقاء فترات طويلة أو ممارسة الرياضة في الأجواء شديدة الحرارة أو تحت أشعة الشمس المباشرة. ويمكن الوقاية من ضربة الشمس عن طريق الحرص على شرب الكثير من السوائل في فصل الصيف، كما يفضل ارتداء قبعة عند الخروج خلال وقت الظهيرة.