

ما الفرق بين ضربة الشمس والإجهاد الحراري؟.. تعرف على الأعراض



السبت 27 يونيو 2026 02:00 م

قد لا يعرف البعض أن ثمة فارقًا بين ضربة الشمس والإجهاد الحراري، فكلاهما مرتبط بالحرارة، وإن كان أسوأهما ضربة الشمس، لأنها قد تهدد الحياة □

والجميع معرضون لخطر الإصابة بالأمراض ذات الصلة بارتفاع الحرارة، لكن بعض الفئات أكثر عرضة لذلك، من بينهم:

كبار السن

الأطفال

الأطفال الصغار

الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري أو مشاكل القلب □

وكشفت صحيفة "إكسبريس" عن كيفية التعرف على العلامات وما يجب فعله إذا كنت أنت أو أي شخص آخر متأثرًا بضربة الشمس أو الإجهاد الحراري □

ما هي ضربة الشمس؟

تحدث ضربة الشمس عندما تتجاوز الحرارة قدرة الجسم على تنظيم درجة حرارته، مما يؤدي إلى انخفاض تدفق الدم وتلف الأعضاء الحيوية □ تحت إشراف هيئة الخدمات الصحية الوطنية ببريطانيا الأشخاص الذين يعانون من أعراض ضربة الشمس على طلب الرعاية الطبية العاجلة □ تشمل أعراض ضربة الشمس ما يلي:

ارتفاع درجة حرارة الجسم أو الحمى - عادةً ما تزيد عن 40 درجة مئوية

الإغماء أو فقدان الوعي

نوبة صرع أو تشنجات

صعوبة شديدة في التنفس - على سبيل المثال، صعوبة في التحدث دون توقف، أو لهث، أو اختناق

الارتباك

انعدام التوازن

جلد بارد الملمس، حتى مع ارتفاع درجة حرارة الجسم

ما هو الإجهاد الحراري؟

يحدث الإجهاد الحراري عند ارتفاع درجة حرارة الجسم بشكل مفرط، أي عندما يفقد الجسم كميات كبيرة من الماء والأملاح، وعادةً ما يكون ذلك بسبب التعرق، والتقلصات، والطفح الحراري هي بعض علامات هذه الحالة.

وعادةً ما تكون أعراضه متشابهة لدى الأطفال والبالغين، مع أن الأطفال قد يتصرفون بشكل غريب وفيما يلي أعراض الإجهاد الحراري:

التعب

الضعف

الشعور بالإغماء

الصداع

التشنجات العضلية

الشعور بالمرض أو الإصابة به

التعرق الغزير

الشعور بعطش شديد

الطفح الحراري