

تعرف على أعراض الإصابة بضربات الشمس والوقاية منها × 18 معلومة



الاثنين 30 أبريل 2018 10:04 م

تشهد البلاد موجة حارة ويتزامن معها عاصفة ترابية تتسبب فى مضاعفات صحية خطيرة على الصحة العامة، ما يستدعى معها التعرف على أعراض ضربات الشمس وآليات الوقاية منها

نستعرض معكم تحليل معلوماتى حول أعراض الإجهاد الحرارى الناتج عن ضربات الشمس وسبل الوقاية منها فى السطور التالية

أولا الأعراض:

- 1- ارتفاع فى درجة حرارة الجسم
- 2- احمرار فى الوجه وجفاف فى الجلد
- 3- التهاب فى العين، إجهاد عام يصاحبه صداع وتقلصات عضلية
- 4- الشعور بدوار مع قىء وشعور بالهذيان يؤدي إلى فقدان الوعي وسرعة فى النبض مع تنفس غير طبيعى
- 5- قد تظهر بصورة فجائية حيث يفقد الشخص وعيه من غير سابق إنذار
- 6- يجب ملاحظة أن قلة العرق معناها احتياج الجسم لكثير من السوائل
- 7- فى الحالات التى تصل إلى درجة الدوار أو فقدان الوعي يجب نقل المصاب فوراً إلى أقرب مستشفى حميات

ثانياً طرق الوقاية :

- 1- الإكثار من شرب الماء أو السوائل بكمية كافية
- 2- عدم التواجد فى أماكن سيئه التهوية
- 3- ارتداء الملابس الفضفاضة الواسعة ذات الألوان الفاتحة خاصة القطنية
- 4- عند الشعور بالتعب يجب الراحة فى مكان جيد التهوية والظليلة
- 5- تعرض الجسم لوسائل التبريد (تكييف / مروحة)
- 6- الاستحمام يومياً بماء فاتر
- 7- يفضل الامتناع عن المشى فى الشمس لمسافات طويلة
- 8- استعمال المظلة الشمسية أو القباعات الواقية لمنع التعرض المباشر للشمس
- 9- إذا كان هناك شخص مصاب بارتفاع فى درجة الحرارة بسبب مرض معين يجب عليه الامتناع عن التعرض للشمس
- 10- يجب على المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة عدم التعرض للشمس الشديدة لأنهم أكثر الناس تعرضاً لضربة الشمس
- 11- يجب حماية الأطفال من اللعب فى فترات الحرارة الشديدة فهم أقل مقاومة من البالغين