

## ما الذي تحتاج لأن تعرفه عن الإجهاد الحراري؟

مع قدوم فصل الصيف، من المهم أن نفهم المخاطر المرتبطة بالإجهاد الحراري وكيفية البقاء آمين في الطقس الحار! إن الإجهاد الحراري يحدث عندما تطفئ الحرارة على آلية الجسم التي يتبعها لتبريد نفسه، ما يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم.



### أنواع الإجهاد الحراري



#### الإرهاك الحراري

إن المرض الأكثر خطورة الناجم عن الحرارة الشديدة هو الإرهاك الحراري، حيث يتجاوز حدة التشنجات الحرارية، ويحدث عندما يفقد الجسم كميات كبيرة من الملح والماء، وينتج هذا الاستنزاف عن عدم تعويض السوائل والأملاح المفقودة بالشكل الكافي في ظل الحرارة الشديدة والتعرق الناجم عنها، ويؤدي فشل التلية التي يتبعها الجسم في تبريد نفسه إلى الإرهاك الحراري، الذي يؤدي بدوره، إن لم تتم معالجته، إلى حدوث ضربة شمس.



#### التشنجات الحرارية

تعتبر التشنجات الحرارية أحد الأمراض الحرارية الأخف وطأة. تتضمن هذه الحالة عادةً ألماً وتشنجات في العضلات وغالباً ما تنتج عن بذل مجهود في حرارة عالية، والجفاف عامل مساهم شائع في ظهور هذه الأعراض.



#### ضربة الحرارة أو ما يُعرف بضربة الشمس

هي الحالة الأكثر خطورة فيما يتعلق بالحرارة، وتحدث عندما يفشل الجسم في تنظيم درجة حرارته بالشكل الصحيح، فترتفع درجة الحرارة بسرعة، ويتوقف الجسم عن التعرق، ويحد الجسم صعوبة في تبريد نفسه، خلال نوبة ضربة الحرارة هذه من الممكن أن ترتفع درجة حرارة الجسم إلى 41 درجة مئوية (أي ما يعادل 106 درجات فهرنهايت) أو أكثر في غضون 10 أو 15 دقيقة فقط، ومن دون علاج فوري وطارئ يمكن أن تؤدي ضربة الحرارة إلى إعاقة دائمة أو إلى الوفاة.

قد يجد بعض الناس صعوبة أكبر في التعامل مع الإجهاد الحراري مقارنة بغيرهم، حيث ينجم عدم تحمل الحرارة عن عدة عوامل، وتشمل العوامل الشخصية ما يلي:

- السمنة (مؤشر كتلة الجسم  $\leq 30$  كغ/م<sup>2</sup>)
- السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- تدني مستويات اللياقة البدنية
- استخدام أدوية معينة مثل مدرّات البول وبعض أدوية الأمراض النفسية وأدوية ارتفاع ضغط الدم.

اقرأ المزيد:

[https://www.hse.gov.uk/temperature/employer/heat-stress.htm#what\\_is](https://www.hse.gov.uk/temperature/employer/heat-stress.htm#what_is)

### أسباب الإجهاد الحراري

قد ينتج الإجهاد الحراري عن التعرض لدرجات حرارة عالية، خاصة في حالات ارتباطها بالرطوبة الشديدة، أو التعرض لأشعة الشمس المباشرة، أو الإجهاد الجسدي أو ارتداء ملابس غير مناسبة.



### الأعراض

تشمل أعراض الإجهاد الحراري ما يلي:

- التعرق الشديد
- الضعف والدوار
- الصداع
- الغثيان
- تشنجات العضلات
- الإغماء
- في الحالات الشديدة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى حالات طبية طارئة، مثل فقدان الوعي (الغيبوبة).

### العلاج

إذا ظهرت على شخص ما علامات الإجهاد الحراري، فمن الضروري نقله إلى مكان أكثر برودة، وإزالة الملابس الزائدة، تعريضه للهواء ومنحه الماء البارد لشربه، إذا استمرت الأعراض أو تفاقت اطلب العناية الطبية فوراً، لأن الإجهاد الحراري وضربة الحرارة من الممكن أن يهددا الحياة.



#### إليك بعض الخطوات الأساسية للبقاء آمين ونشيطين خلال فصل الصيف:

1. عندما تكون في الهواء الطلق، ابحث عن المناطق المظللة لحماية نفسك من أشعة الشمس المباشرة.
2. ضع واقي الشمس بسخاء على بشرتك لحمايتها من الأشعة فوق البنفسجية الضارة.
3. التهوية الداخلية مهمة جداً، تأكد من الوصول إلى المناطق المكيفة التي تتمتع بتهوية جيدة.
4. قم بخفض درجة حرارة جسمك، ضع الماء البارد على رقبتيك ومعصميك ونقاط النبض الأخرى لمساعدة جسمك على التبريد، بإمكانك أيضاً أن ترش نفسك بالماء البارد.
5. حافظ على رطوبة جسمك من خلال شرب الكثير من الماء طوال اليوم، اشرب ما لا يقل عن 8 إلى 10 أكواب من الماء يومياً، وتجنب الإفراط في تناول المشروبات السكرية وتلك الغنية بالكافيين لأنها قد تساهم في الجفاف.
6. تناول وجبات خفيفة ومنعشة مثل السلطات والفاكهة والخضروات للحفاظ على رطوبة جسمك وتوفير العناصر الغذائية الأساسية دون إرهاق جسمك.
7. ارتد ملابس فضفاضة وخفيفة وقابلة لدخول الهواء مصنوعة من القماش الطبيعية مثل القطن أو الكتان، إن الألوان الفاتحة تعكس ضوء الشمس ومن الممكن أن تساعدك في الحفاظ على برودة جسمك.
8. خطط للنشطة الخارجية بحكمة حيث تقوم بها خلال الأوقات الأكثر برودة من اليوم، مثل الصباح الباكر أو في وقت لاحق مساءً.
9. انتبه من الرطوبة العالية وساعد جسمك على تعديل درجة حرارته من خلال البقاء في أماكن مكيفة.
10. انتبه لجسمك وكن حذراً من أعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة مثل الدوار أو الصداع أو الغثيان أو ضربات القلب السريعة أو التشنجات أو الضعف، إذا شعرت بأي من أعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة اتخذ الإجراء المناسب واطلب المساعدة الطبية.

من خلال فهم أسباب الإجهاد الحراري وأعراضه وعوامل الخطر والتدابير الوقائية ذات الصلة يمكن للأفراد والمجموعات اتخاذ خطوات استباقية للبقاء آمين خلال الظروف الجوية الحارة

من خلال البقاء على اطلاع واتخاذ الإجراءات الاستباقية، يمكننا العمل معاً من أجل الوقاية من الأمراض المرتبطة بالحرارة والحرص على صيف آمن للجميع.

اقرأ المزيد:

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatrel illness.html>

<https://www.osha.gov/heat-exposure/illness-first-aid>