

كيف تتعامل مع  
أمراض المناخ الحار

ولاية نيويورك  
مكتب الصحة النفسية  
شارون كاربينيللو، ممرضة معتمدة، حاملة للدكتوراه  
مفوض

ARABIC

## أمراض المناخ الحار

قد يسبب الطقس الحار والرطب - خاصة سلسلة من الأيام الحارة والرطوبة - أمراضاً شديدة مثل معص الحر وضربة الشمس ونهك الحرارة. وبينما الكل معرض للإصابة بهذه الأمراض في بعض الظروف فإن البعض معرض لخطر الإصابة بشكل أكبر وعليهم بالتالي أخذ احتياطات إضافية.

أولئك المعرضون لخطر الإصابة بأكثر الأمراض حدة هم المسنون وأولئك المصابون بأمراض أخرى (خاصة إذا كانت مصحوبة بالسمنة) وأولئك الذي يتعاطون أدوية معينة بما فيها عقاقير العلاج النفسي. وبالإضافة إلى ذلك فإن المقولة بأن البشرة السمراء تحمي من أمراض المناخ الحار غير صحيحة.

ومن أهم أمراض المناخ الحار معص الحر ونهك الحرارة، وأخطرها ضربة الشمس.

يرجى النظر إلى الأعراض المدرجة أدناه لكل مرض على أنها خطوط عريضة ليس إلا. قد تظهر كافة الأعراض على البعض بينما يظهر واحد أو اثنان على البعض الآخر.

## تجنب أمراض المناخ الحار

عند ارتفاع الحرارة والرطوبة، يجب على الجميع (وخاصة أولئك المعرضون لخطر أكبر) اتخاذ خطوات للتقليل من احتمال الإصابة بأمراض المناخ الحار.

- تجنب الإرهاق الشديد، خاصة خلال الفترات الحارة من اليوم.
- أغلق النوافذ والستائر خلال فترات اليوم الحارة. (افتح النوافذ ليلاً حيث يكون الهواء في الخارج أكثر برودة)
- انتقل إلى أماكن أكثر برودة في المنزل خلال فترة الحرارة العالية في النهار.
- تناول الكثير من السوائل.
- ارتدي الملابس الفضفاضة وذات الألوان الفاتحة.
- أنقص من وزنك إن كنت سميناً.
- أكثر من الملح على طعامك إلا إذا كنت ممنوعاً عنه.

## معص الحر

يحدث معص الحر عادة في الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة، وعادة ما يحدث بعد القيام بتمارين. وقد يحدث حتى إن كانت الحرارة في الخارج أقل من حرارة الجسم.

ومن أعراض معص الحر ما يلي:

- غثيان خفيف.
- شد عضلي في منطقة البطن أو الأطراف.
- يبرد الجلد ويفقد لونه.
- زيادة العرق.

## العلاج

إذا بدت أعراض معص الحر فيجب أن:

- يتم نقلهم إلى مكان أكثر برودة.
- يتم إعطاؤهم السوائل والماء وكذلك الملح.
- يتم تشجيعهم على الراحة.

---

إذا لم يتم علاج معص الحر فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى الإصابة بنهك الحرارة.

## نهك الحرارة

قد يصيب هذا المرض الأشخاص النشطين أو الخاملين. وتحدث الحالة فجأة وقد تكون قصيرة الأمد.

ومن أعراض نهك الحرارة ما يلي:

- العصبية المفرطة أو تغير طريقة التصرف
- حرارة الجسم قد تكون عادية أو منخفضة
- إنخفاض بسيط في معدل ضغط الدم
- تسارع دقات القلب
- تسارع الأنفاس
- يبرد الجلد ويفقد لونه (قد يصبح رمادياً).
- زيادة كبيرة في الإفرازات العرقية
- دوخة وصداع وضعف عام
- غثيان وتقيؤ
- شد عضلي في منطقة البطن أو الأطراف.

## العلاج

إذا بدت أعراض نهك الحرارة فيجب أن:

- يتم نقلهم إلى مكان أكثر برودة بأقرب فرصة
- يتم إعطاؤهم السوائل والماء على الفور (لا داع لإعطائهم الملح).
- يتم تشجيعهم على الراحة لوقت قصير

---

يجب إخطار الطبيب. قد يتعافى المريض بشكل سريع وفجائي، أو قد يتم إعطاؤه السوائل عن طريق المصل لمنعه من فقدان الوعي.

## ضربة الشمس

قد يحدث هذا خلال موجات الحر. ومن أكثر الأشخاص عرضة لهذه الحالة من يعانون من أمراض مزمنة.

ومن أعراض ضربة الشمس ما يلي:

- التوتر أو الارتباك أو نوبات التشنج أو الخمول أو الغيبوبة
- الحرارة المرتفعة (105 درجة فهرنهايت أو أعلى)
- قد يرتفع معدل ضغط الدم في البداية (وقد يصاب المريض بالذهول مما يخفض معدل ضغط الدم)
- تسارع دقات القلب
- أنفاس متسارعة إذا كان الشخص يتجول ويتحرك أو أنفاس طويلة وعميقة إذا كان الشخص جالساً أو مستلقياً دون حركة
- يتسم الجلد بالحرارة والنشافة والاحمرار

## العلاج

يجب عليك القيام بالتالي فور تعرفك على أعراض ضربة الشمس:

- الإتصال بطبيب على الفور
- خلع ملابس المريض
- إذا كان هناك حوض استحمام (بانيو) فعليك وضع المريض فيه بعد ملئه بالماء والتلج
- أفلعل ما بوسعلك لتخفيض درجة حرارة جسم المريض عن طريق الكمادات الباردة أو التدليك تحت دش بارد
- اتبع أوامر الطبيب فيما يخص تناول المياه والسوائل والصوديوم

---

إذا لم يتم علاج ضربة الشمس فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى الوفاة.