



صحيفة الوقائع رعاية المرضى الضعفاء أثناء موجات الحر

إن التحدث إلى المرضى أثناء الزيارات الروتينية حول كيفية الوقاية من الأمراض المرتبطة بالحرارة يمكن أن يفيد في تجنب مثل هذه الأمراض. يمكن أن تُحدث الخطوات البسيطة فرقًا كبيرًا، خاصةً بالنسبة للمرضى المعرضين لخطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة بشكل كبير. تشمل هذه الخطوات تشجيع المرضى على:

- الحفاظ على برودة الجسم.
- تناول الكثير من السوائل.
- الاطلاع على أحدث المعلومات ذات الصلة باستمرار.

فيما يلي بعض الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها لمساعدة المرضى المعرضين لخطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة بشكل كبير:

- ساعد المرضى على تحديد الأماكن العامة الباردة والمكيفة التي يمكنهم الذهاب إليها عندما تصبح منازلهم شديد الحرارة.
 - اخبر المرضى بأنه لا يجب الاعتماد على المراوح للحفاظ على برودة أجسامهم بمجرد ارتفاع درجات الحرارة عن 90 درجة فهرنهايت.
 - احرص على إبلاغ المرضى بأنه يجب عليهم شرب الماء كثيرًا حتى في حالة عدم شعورهم بالعطش. قدّم إرشادات إضافية إذا كانت الأدوية التي يأخذونها أو الحالات التي يعانون منها ستؤثر على احتفاظ أجسامهم بالسوائل.
 - اخبر المرضى بشأن التخزين المناسب للأدوية، وخاصةً الأدوية الحساسة لتغيرات درجة الحرارة.
 - اخبرهم بالعلامات التحذيرية لضربة الشمس أو الإنهاك الحراري أو مضاعفات الأمراض المزمنة التي قد تنجم عن الحرارة الشديدة. يساعد هذا الأمر المرضى على التعرف على المواقف التي يكونون فيها بحاجة إلى المساعدة ومن ثم طلبها.
 - اخبر المرضى بأن يطلبوا من شخص ما أن يفحصهم. شجعهم على إخبار الشخص باحتياجاتهم الصحية.
- في حين أن الأمراض المرتبطة بالحرارة يمكن أن تصيب أي شخص في ظل الظروف السيئة، إلا أن بعض الأشخاص معرضون لخطر الإصابة بها بشكل أكبر. هذه هي الفئة الأكثر عرضة للإصابة بالمرض في الأحداث الشديدة الحرارة: الأطفال الصغار، والبالغون ممن هم في سن 65 عامًا أو أكثر؛ الرياضيون؛ والأشخاص الذين يعانون من مرض مزمن أو يعانون من زيادة الوزن، والذين يعملون في الهواء الطلق أو من ذوي الدخل المنخفض.

الحالات التي تعرض الأشخاص لخطر متزايد للإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة أثناء موجات الحر	
أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، والسرطان أو أمراض الكلى، وشرب الكحول وتعاطي المواد المخدرة الأخرى، والأمراض النفسية	المرض المزمن
أمراض القلب، والجفاف، والشيخوخة المفرطة، واضطرابات الجلد (بما في ذلك حروق الشمس، وطفح الحر، والتندب، والحروق المفرطة) والضعف الخلقي للتعرق، والتليف الكيسي، وداء باركنسون، والشلل الرباعي، وتصلب الجلد، والأشخاص الذين يتناولون الأدوية ذات التأثيرات المضادة للكولينيات. المرض الحاد.	الحالات التي تُضعف التعرق
قلة الحركة، والضعف الإدراكي	ضعف أنشطة الحياة اليومية
العيش المفرد أو العزلة اجتماعيًا، الوضع الاجتماعي والاقتصادي المنخفض، التشرذم	العوامل الاجتماعية
ممارسة الرياضة بنشاط في الحر أو العمل في بيئة ترفيهية حارة	العمل/الترفيه

المصدر: حكومة ولاية فيكتوريا الأسترالية، 2010

الأدوية وموجات الحرارة

يمكن أن تزيد بعض الأدوية من خطر الإصابة بأمراض مرتبطة بالحرارة أو قد تكون أقل فعالية أو أكثر سمية عند التعرض لدرجات حرارة عالية. يجب أن يتضمن تخطيط الرعاية للمرضى الضعفاء أثناء الطقس الحار التشاور مع مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي حول استخدام الأدوية وتخزينها.

تزيد آليات الدواء من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة	
انخفاض توسع الأوعية	حاصرات بيتا
قلة التعرق	مضادات الفعل الكولينري؛ على سبيل المثال، مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات والبنزتروبين، وحاصرات بيتا، ومضادات الهيستامين، والفينوثيازين
زيادة إنتاج الحرارة	العقاقير المضادة للذهان؛ على سبيل المثال، الريسبيريدون، والأولانزابين. المنبهات؛ مثل الأمفيتامين، والكوكايين
قلة العطش	بوتيروفينون؛ على سبيل المثال، الهالوبيريدول، والدروبيريدول. مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)
الجفاف	مدرات البول والكحول
تفاقم الأمراض المرتبطة بالحرارة بسبب تدهور انخفاض ضغط الدم لدى المرضى الضعفاء	موسعات الأوعية؛ على سبيل المثال، النتترات، وحاصرات قنوات الكالسيوم، ومضادات ارتفاع ضغط الدم الأخرى
زيادة السمية للعقاقير ذات المنسب العلاجي الضيق للترطيب	الديجوكسين، والليثيوم، والوارفارين

المصدر: حكومة ولاية فيكتوريا الأسترالية، 2010

هل عيادتك جاهزة لموجات الحر؟

- وقر غرفة انتظار باردة واغلق الستائر المتحركة لحجب أشعة الشمس. ضع خطة استجابة في حالة انقطاع التيار الكهربائي.
- تأكد من توفر مياه الشرب لمرضاك وموظفيك. امنح الموظفين فترات راحة إضافية لتناول الماء حسب الحاجة.
- تابع توقعات الطقس والأخبار المحلية لتوقع موجات الحر. كن على دراية بالأماكن المبردة المفتوحة.
- حدد المرضى الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة. ابلاغهم بالمخاطر الخاصة لديهم، والإجراءات التي يتعين عليهم اتخاذها لحماية أنفسهم وكيفية تحديد الأماكن المبردة.
- تأكد من إبلاغ موظفيك بالإسعافات الأولية للأمراض المرتبطة بالحرارة.

Oregon Health Authority

إدارة الصحة العامة

الأمن والتأهب والاستجابة الصحية

الهاتف: 971-673-1315

الفاكس: 971-673-1309

الموقع الإلكتروني لهيئة صحة أوريغون:

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>

صفحة الفيسبوك الخاصة بهيئة صحة أوريغون: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

صفحة تويتر الخاصة بهيئة صحة أوريغون: www.twitter.com/OHAOregon

يمكنك الحصول على هذا المستند بلغات أخرى، أو بحروف كبيرة، أو بطريقة برايل، أو بتنسيق آخر تفضله. اتصل بقسم الأمن والتأهب والاستجابة الصحية على الرقم 971-673-1315 أو عبر البريد الإلكتروني على health.security@state.or.us. نقبل جميع مكالمات الترحيل أو يمكنك الاتصال بالرقم 711.