



صحيفة الوقائع

الأسئلة المتداولة حول فرط الحرارة والصحة العامة

س: من يُعد أكثر عرضة لمخاطر الأمراض المرتبطة بالحرارة؟

ج: هؤلاء الأكثر عرضة لمخاطر الأمراض المرتبطة بالحرارة يشملون الأطفال الصغار؛ البالغين ممن تصل أعمارهم إلى 65 عامًا أو أكثر؛ الرياضيين؛ الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة أو يعانون من زيادة الوزن، أو العمل خارجيًا أو ممن لديهم دخل منخفض.

س: ما هي الأشياء التي تؤثر الطريقة التي ينظم بها الجسم القلب؟

ج: أشياء عديدة تؤثر على قدرة الجسم على تبريد نفسه أثناء التعرض للطقس الحار. عندما تكون الرطوبة عالية، فالعرق لا يتبخر بسرعة، مما يمنع الجسم من التخلص من الحرارة بسرعة. الأدوية والحالات الصحية قد تؤثر أيضًا على قدرة جسمك على تنظيم الحرارة.

س: هل هناك حالات صحية يمكن أن تزيد مخاطر إصابتي بالأمراض المتعلقة بالحرارة؟

ج: الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب أو الكلى وارتفاع ضغط الدم والسكري والسرطان وتعاطي الكحوليات والمخدرات والأمراض العقلية قد تزيد من تلك المخاطر.

الحالات التي تؤثر على قدرة الشخص على التعرق - مثل أمراض القلب والتليف الكيسي ومرض باركنسون والشلل الرباعي - تزيد أيضًا من المخاطر.

الأشخاص الذين يعانون من إعاقات في الحركة أو إعاقات إدراكية يكونوا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة. يمكن أن تساهم العناصر الاجتماعية أيضًا في هذه المخاطر. الأشخاص المعزولون اجتماعيًا أو ممن لديهم دخل منخفض قد يكونوا أكثر عرضة للمخاطر كذلك.

س: هل يزيد الدواء من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة؟

ج: قد يزيد خطر الإصابة بالأمراض المتعلقة بالحرارة أو الوفاة بين الأشخاص الذين يستخدمون أدوية معينة. تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي الخاص بك حول الأدوية التي تتناولها لمعرفة المزيد عن تأثيرها أثناء فترات فرط الحرارة، خاصةً إذا كنت تعرف الأدوية التي تتناولها:

- قلة التعرق
- زيادة قدرة جسمك على إنتاج الحرارة
- قلة العطش
- إشباع الجسم بالماء
- تقليل التوتر

س: أي الحالات الطبية المزمنة التي تضع الأشخاص في خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة؟

ج: الأشخاص الذين يعانون من حالات مزمنة تجعلهم عرضة لخطر أكبر للإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة تشمل هؤلاء الذين يعانون من صعوبات في التنفس أو حالة في القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل في الكلى أو مرض باركنسون أو الاكتئاب أو الخرف أو غيرها من الأمراض العقلية.

س: كيف يستطيع الأشخاص حماية صحتهم عند ارتفاع درجة الحرارة؟

ج: حافظ على البرودة والترطيب وابقَ على اطلاع. احرص على ارتداء ملابس ملونة خفيفة واستخدم كريم واقى الشمس. نظم الأنشطة الخارجية أثناء الأوقات الأكثر برودة من اليوم - مثل الصباح أو المساء. شرب الكثير من السوائل. تجنب المشروبات الكحولية والسكرية. ابق على اطلاع بالطقس وراقب مؤشر الحرارة للمساعدة في التعرف على الفترات الأكثر خطورة أثناء موجات الحرارة

س: كيف أحافظ على برودة جسمي؟

ج: إذا كان لديك مكيف هواء، فأحرص على تركيبه وتأكد من أنه يعمل بشكل جيد. حدد مكيف الهواء على الإعداد الأكثر ملائمة وراحة بالنسبة لك، ويُفضل أن يكون بين 72 و79 درجة فهرنهايت. احجب أشعة الشمس من خلال استخدام المظلات أو إغلاق الستائر والشيء أثناء النهار. تجنب استخدام المروحة كمصدر تبريد رئيسي بالنسبة لك - خاصة عندما تكون درجة الحرارة 90 درجة فهرنهايت أو أعلى.

س: ما الذي يمكنني فعله إذا كانت الحرارة مرتفعة للغاية في المنزل؟

ج: قم بزيارة مكان به مكيف هواء، مثلاً، مكتبة أو مركز مجتمعي أو مركز تسوق. قم بزيارة مركز تبريد إذا كان لديك واحد في مجتمعك.

س: ما مدى فعالية المراوح الكهربائية في الوقاية من الأمراض المرتبطة بالحرارة؟

ج: قد توفر المراوح الكهربائية الراحة، ولكن عندما تكون الحرارة 90 درجة فهرنهايت أو أعلى، فإن المراوح لن تقى من الأمراض المرتبطة بالحرارة. أخذ حمام بارد أو الاستحمام أو الانتقال إلى مكان مكيف الهواء، كلها طرق أفضل للتبريد. مكيف الهواء يوفر حماية قوية ضد الأمراض المرتبطة بالحرارة. التعرض لمكيف الهواء لساعات قليلة في اليوم يمكن أن يقلل الخطر.

س: ما المقدار الذين يتعين علي شربه أثناء الطقس الحار؟

ج: أثناء الطقس الحار ستحتاج إلى شرب المزيد من السوائل، حتى عندما لا تكون عطشاً. زيادة تناولك للسوائل، بصرف النظر عن مستوى النشاط لديك. أثناء الأنشطة الثقيلة عندما يكون الجو حاراً، اشرب اثنين أو أربعة أكواب (32-16 أونصة) من السوائل الباردة كل ساعة. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكحوليات أو الكافيين. فإنها يمكن أن تسبب لك فقد المزيد من السوائل

س: ما هي أفضل الملابس الملائمة للطقس الحار أو موجات الحرارة؟

ج: ارتدِ ملابس فضفاضة وخفيفة الوزن و فاتحة اللون. ستوفر القبعة واسعة الحواف الظل وتحافظ على برودة الرأس. عندما تكون في الأماكن الخارجية، احرص على وضع كريم واقى الشمس قبل 20 دقيقة من الخروج في الهواء الطلق واستمر في إعادة وضعه وفقاً للتوجيهات المدونة على العبوة. تؤثر حروق الشمس على قدرة الجسم على تبريد نفسه وتسبب فقد سائل الجسم.

س: ما هي ضربة الشمس؟

ج: تُعد ضربة الشمس أكثر الأمراض المتعلقة بالحرارة خطورة. تحدث ضربة الشمس عندما لا يستطيع الجسم التحكم في درجة حرارته: ترتفع درجة الحرارة بسرعة، ويتوقف التعرق ولا يستطيع الجسم تبريد نفسه. يمكن أن تتسبب ضربة الشمس في الوفاة أو الإعاقة الدائمة إذا لم يتم تقديم علاج طوارئ.

س: ما هي علامات التحذير من ضربة الشمس؟

ج:

- ارتفاع درجة الحرارة الشديد (104 درجة فهرنهايت أو أكثر)
- احمرار أو سخونة الجلد
- النبض السريع والقوي
- غياب الوعي الممكن

س: ما الذي يتعين علي فعله إذا رأيت شخصًا ما تظهر عليه علامات التحذير الخاصة بضربة الشمس؟

ج: إذا رأيت أي من هذه العلامات، فإنها قد تكون حالة طوارئ مهددة للحياة. اتصل برقم 911 وابدأ في المساعدات الأولية الخاصة بضربة الشمس.

قم بما يلي:

- انقل الشخص إلى مكان أكثر برودة، مثل مكان مظلل أو مكيف الهواء.
- تقليل درجة حرارة الشخص من خلال أقمشة باردة أو خرطوم الحديقة أو حتى حمام بارد.
- لا تقدم له سوائل.
- راقب درجة حرارة الجسم واستمر في مجهودات التبريد حتى تنخفض درجة الحرارة إلى 102-101 درجة فهرنهايت.
- إذا تأخر موظفو الطوارئ الطبية، اتصل بغرفة الطوارئ الخاصة بالمستشفى للحصول على مزيد من التعليمات.

س: ما هو الإنهاك الحراري؟

ج: الإنهاك الحراري هو مرض أخف يمكن أن يتطور بعد تعرض أطول لدرجات الحرارة العالية. هذا صحيح بصورة خاصة إذا لم يتم استبدال السوائل بشكل أسرع بما يكفي أو عندما لا تتناول الأنواع الصحيحة من السوائل.

س: ما هي علامات التحذير من الإنهاك الحراري؟

ج: تشتمل علامات التحذير ما يلي:

إذا لم يتم علاج الإنهاك الحراري، فقد يتطور إلى ضربة شمس. اطلب العناية الطبية إذا ساءت الأعراض أو استمرت لأكثر من ساعة واحدة.

- التعرق الغزير
- الضعف
- نبض سريع وضعيف
- جلد بارد وشاحب ومتعرق
- الإغماء
- الغثيان أو القيء

س: ما الخطوات التي يمكن اتخاذها للمساعدة على علاج الإنهاك الحراري.

ج:

- الانتقال إلى مكان أكثر برودة.
- الاستلقاء وفك الملابس.
- وضع قماش بارد ورطب على أكبر مساحة ممكنة من جسمك.
- رش الماء
- إذا تقيأت واستمر القيء، اطلب العناية الطبية على الفور.

س: ما الذي يتعين علي فعله إذا كنت أعمل في الحرارة؟

ج: أرح نفسك. إذا لم تكن معتادًا على العمل أو التمرين في بيئة حارة، ابدأ ببطء وخذ خطواتك بصورة تدريجية. اشرب سوائل مبكرًا وكثيرًا. إذا كان الجو مشمسًا، استخدم كريم واقى الشمس. إذا زادت حرارتك، أو ارتبكت أو شعرت بخفة في رأسك، توقف عن جميع أنشطتك. ادخل إلى منطقة باردة على الأقل في الظل، واسترح.

س: ما هي التشنجات الحرارية ومن يتأثر بها؟

ج: التشنجات الحرارية عبارة عن آلام وتقلصات في العضلات - عادة تكون في البطن أو الذراعين أو القدمين - والتي قد تحدث مع الأنشطة الشاقة. الأشخاص الذين يتعرقون كثيرًا أثناء الأنشطة الشاقة يكونوا عرضة للتشنجات الحرارية. هذا التعرق يستنفد أملاح ورطوبة الجسم. مستويات الأملاح المنخفضة في العضلات تسبب تشنجات مؤلمة. التشنجات الحرارية قد تكون أول علامات الأمراض المرتبطة بالحرارة.

س: ما الذي يتعين علي فعله إذا تعرضت لتشنجات حرارية؟

ج: إذا لم تكن العناية الطبية ضرورية، اتخذ الخطوات التالية:

- توقف عن جميع الأنشطة واجلس بهدوء في مكان بارد.
- اشرب عصير شفاف أو مشروبات رياضية.
- لا ترجع لممارسة الأنشطة الشاقة لساعات قليلة بعدما تهدأ التشنجات.
- إذا أمكن، شد العضلات المتشنجة لتخفيف تقلصات العضلات.
- اطلب العناية الطبية للتشنجات الحرارية إذا لم تهدأ خلال ساعة واحدة.
- إذا كنت تعاني من مشاكل متعلقة بالحرارة أو كنت تمارس نظام غذائي منخفض الصوديوم، اطلب العناية الطبية إذا تعرضت لتشنجات حرارية.

س: ما هو الطفح الحراري؟

ج: الطفح الحراري عبارة عن تهيج للجلد يحدث بسبب فرط التعرق أثناء الطقس الحار والرطب. يمكن أن يحدث في أي عمر ولكنه أكثر شيوعاً لدى الأطفال الصغار. يبدو الطفح الحراري كعناقيد حمراء أو حبوب أو بثور صغيرة. تزيد احتمالية ظهورها في الرقبة والجزء العلوي من الصدر، في الفخذ وتحت الثديين وفي تجاعيد الكوع.

س: ما هو أفضل علاج للطفح الحراري؟

ج: أفضل علاج للطفح الحراري هو الانتقال إلى بيئة أكثر برودة وأقل رطوبة. جفف الأماكن المتأثرة.

س: هل يتعين علي أخذ أقراص ملح أثناء الطقس الحار؟

ج: لا تأخذ أقراص ملح أثناء الطقس الحار إلا إذا كان بتوجيه من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

Oregon
Health
Authority
إدارة الصحة العامة
الأمن والتأهب والاستجابة الصحية
الهاتف: 971-673-1315

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.
الترحيل أو يمكنك الاتصال بالرقم 711.

Fax: 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