أعراض ضربة الشمس

- ارتفاع درجة حرارة الجسم: يعتبر ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى 40°م أو أكثر علامة رئيسة لضربة الشمس.
- عدم التعرق: عادة ما يكون هذا العرض من الأعراض الأولى التي تدل على ارتفاع درجة حرارة الجسم بشكل كبير.
- تسارع ضربات القلب: على الرغم من أن ضغط الدم عادة ما يبقى ضمن المعدل الطبيعي، إلا أن سرعة نبضات القلب تزيد لمعدلات أعلى بشكل ملحوظ عن المعدل الطبيعي.
- زيادة سرعة التنفس: قد يصبح التنفس سريعاً وسطحياً.
- أعراض عصبية: قد يصاب الشخص بنوبات مشابهه لنوبات الصرع. كما أنه قد يفقد الوعي أو يدخل في غيبوبة أو يصاب بالهلوسة أو بصعوبة في النطق وفي فهم ما يقوله الآخرين.
- تقلصات أو ألم في العضلات: قد يشعر المصاب بألم أو تقلص في عضلاته في المراحل المبكرة من ضربة الشمس، إلا أن العضلات فيما بعد قد تتصلب أو ترتخي.

الإسعافات الأولية لضربة الشمس

- إبعاد المصاب عن الشمس ونقله إلى منطقة مظللة أو مكيفة.
- طلب الإسعاف فوراً.
- العمل على تبريد حرارة المصاب، وذلك بإزالة الملابس غير الضرورية عنه ووضع ماء فاتر أو بارد على جلده (مثلاً يمكن رش الشخص بماء بارد) وتهويته لتحفيز التعرق والتبخر ووضع مكعبات الثلج في مناطق الرقبة وتحت الإبط والمناطق الحساسة حيث توجد الأوعية الدموية الكبيرة بالقرب من سطح الجلد، إلا أنه يجب الحرص على عدم وضع المصاب في حمام من الثلج.
- مساعدة المصاب على شرب الماء البارد إن كان باستطاعته ذلك.

وزارة العمل

مديرية التفتيش
قسم السلامة والصحة المهنية
هاتف: 5802666 فرعي: 261،301
www.mol.gov.jo

وزارة العمل

الإجهاد الحراري وضربة الشمس

إعداد م. ميسون الريماوي

أحد نشاطات مشروع النهوض بالتفتيش بدعم من صندوق التشغيل والتدريب والتعليم المهني والتقني وبتمويل من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية من خلال مشروع تطوير القوى العاملة في الأردن.

USAID من الشعب الأمريكي

الإجهاد الحراري يحدث نتيجة لفقدان الجسم كميات كبيرة من السوائل والأملاح عند التعرض لدرجات حرارة مرتفعة لمدة طويلة (التعرض للجو الحار أو العمل في أماكن عمل ذات حرارة مرتفعة مثل الأفران لفترات طويلة) خاصة المصحوبة بجهد شاق مما يؤدي إلى اضطراب في وظائف الجسم.

أهم الأعراض

صداع وعدم اتزان
غثيان مع تعرق شديد وشحوب في البشرة وبرودة في الأطراف
تقلص وألم حاد في العضلات
ضعف عام
سرعة في التنفس
اضطراب في الرؤية
انخفاض ضغط الدم مع إحساس بالعطش

ضربة الشمس هي حالة مهددة للحياة تسبب ارتفاعاً شديداً في درجة حرارة الجسم بفعل الحرارة الخارجية المرتفعة للجو خاصة أشعة الشمس المباشرة، و تؤدي إلى خلل في عمل أعضاء الجسم وفقدان الوعي وقد تسبب خللاً في عمل الدماغ أو الوفاة. وتتوقف خطورة الحالة ومضاعفاتها على سرعة إسعاف المصاب وعلاجه والتي تعتمد بشكل رئيسي على تبريد جسم المصاب وإعطائه سوائل وريدية.

طرق الوقاية

- تجنب التعرض لأشعة الشمس خاصة في أوقات الذروة كفترات الظهيرة وتمتد للعصر.
- استخدام قبعة واقية أو غطاء رأس أو مظلة شمسية.
- ارتداء ملابس خفيفة وفضفاضة وبألوان فاتحة.
- الإكثار من شرب الماء وتناول وجبات صحية.
- الابتعاد عن شرب العصائر المحلاة والحلويات.
- التواجد في أماكن ذات تهوية جيدة وحرارة معتدلة.
- عند ركوب السيارة، يجب فتح أبواب السيارة لفترة كافية لضمان خفض حرارتها للحد المعقول.

الإسعافات الأولية

الراحة التامة للمصاب مع تناول السوائل والعصائر
إعطاء المصاب خافض للحرارة
إبعاد المصاب عن مصدر الحرارة او أشعة الشمس
نقل المصاب الى المستشفى لتناول المحاليل الضرورية عبر الوريد