



المركز الوطني لمكافحة الأمراض السارية  
JORDAN CENTER FOR DISEASE CONTROL

## الإجهاد الحراري

### أعراض الإصابة بالإجهاد الحراري:

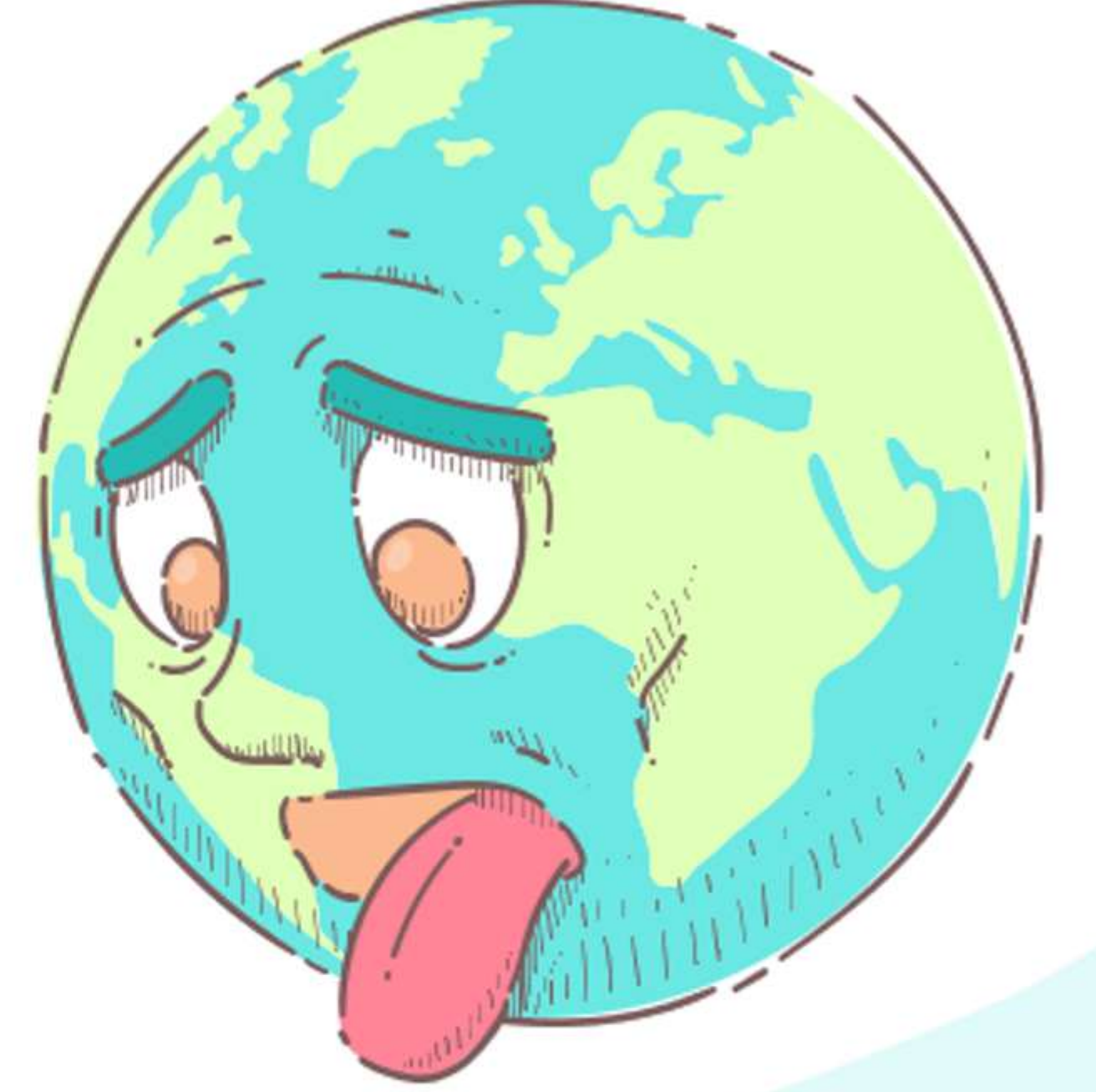
- الصداع، الدوخة أو الدوار
- الغثيان أو القيء
- التعب
- تسارع ضربات القلب
- ضيق التنفس
- احمرار الوجه مع التعرق الشديد
- فقدان الوعي
- برودة الجلد ورطوبته مع الإصابة
- بقشعريرة أثناء التعرض للحرارة

قد تظهر أعراض الإجهاد الحراري بصورة فجائية، بفقدان الوعي دون سابق إنذار.

حالة الشعور بإعياء نتيجة لتعرض الجسم لدرجات حرارة عالية وخاصة للأشخاص الذين يمارسون الرياضة في الطقس الحار، أو الذين يعملون في بيئة حارة في فصل الصيف نتيجة ارتفاع درجات الحرارة. ويحدث الإجهاد الحراري بسبب الجفاف الناتج عن عدم قدرة الجسم لتعويض السوائل والأملاح بسبب التعرق الغزير وعدم شرب كمية كافية من الماء.

### عوامل الاختطار:

- الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، وأمراض الجهاز التنفسي، والسكري، وارتفاع ضغط الدم، أو السمنة، أو الحمل.
- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات والبالغون الذين تزيد أعمارهم على 65 سنة أكثر عرضة للإصابة بالإجهاد الحراري.





المركز الوطني لمكافحة الأمراض السارية  
JORDAN CENTER FOR DISEASE CONTROL

## الإجهاد الحراري

المضاعفات:

إذا لم يُعالج الإنهاك الحراري، فقد يؤدي إلى الإصابة بضربة شمس. وضربة الشمس حالة قد تُسبب الوفاة.

إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالإجهاد الحراري:

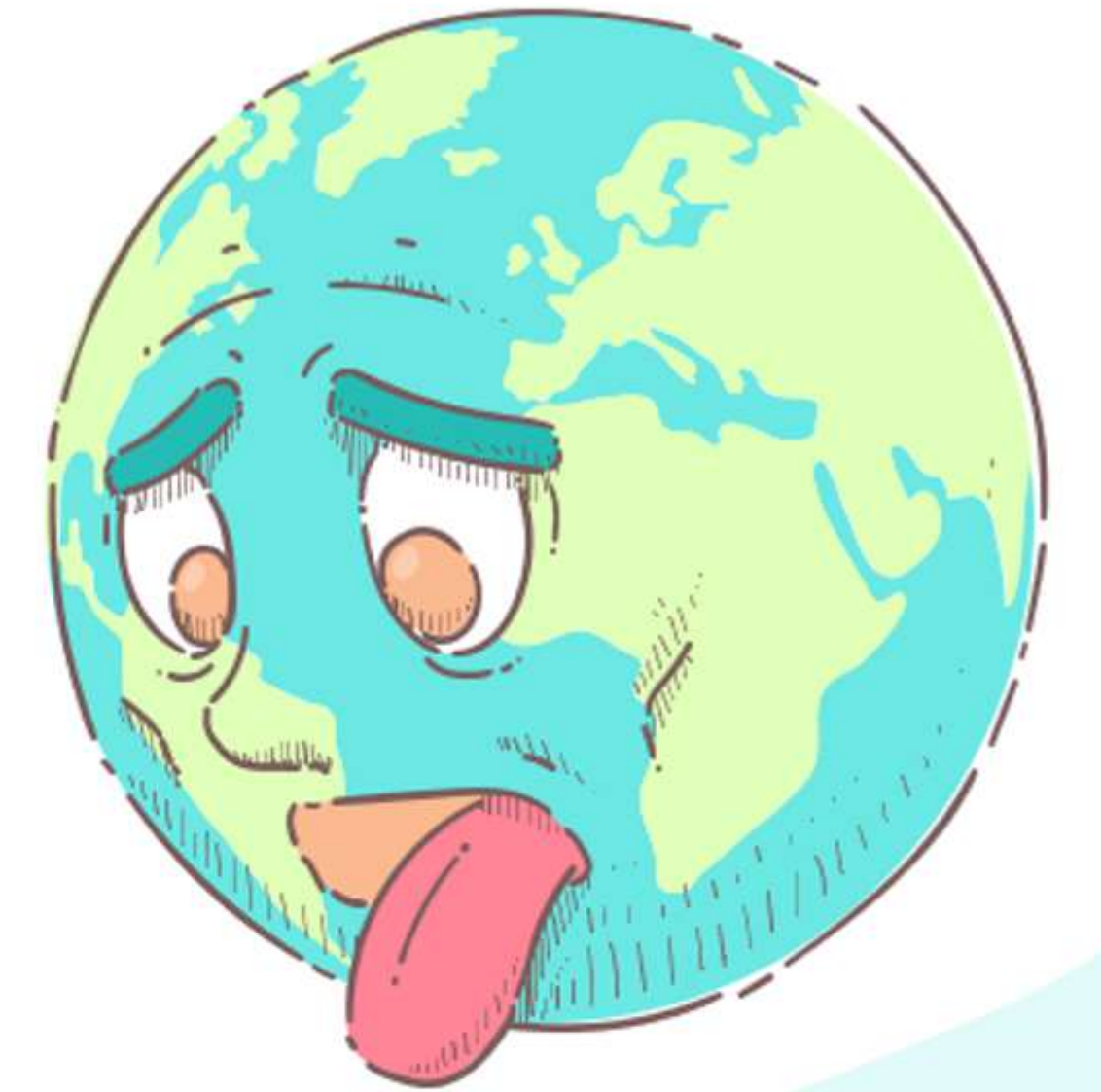
- توقف عن كل الأنشطة واسترح.
- انتقل إلى مكان أبرد.
- اشرب ماء بارد

يكون العلاج عادة بإخراج المصاب من المكان الحار وتبريده وابعاده عن الشمس وإزالة الملابس الضيقة أو فكها، ورش الجسم بالماء أو وضع أكياس الثلج على الجسم لتخفيض درجة حرارة الجسم وتعويض السوائل والأملاح.

اتصل بالطبيب إذا تفاقت الأعراض أو لم تتحسن خلال ساعة واحدة.

متى تزور الطبيب:

إذا كنت برفقة شخص مصاب بالإجهاد الحراري، فاطلب المساعدة الطبية الفورية إذا بدأ يشعر بالتشوش أو إذا فقد وعيه أو أصبح غير قادر على الشرب. وإذا وصلت درجة حرارة جسمه 40 درجة مئوية أو أكثر، فسيكون عندئذ في حاجة إلى تبريد فوري لجسمه والحصول على رعاية طبية عاجلة.





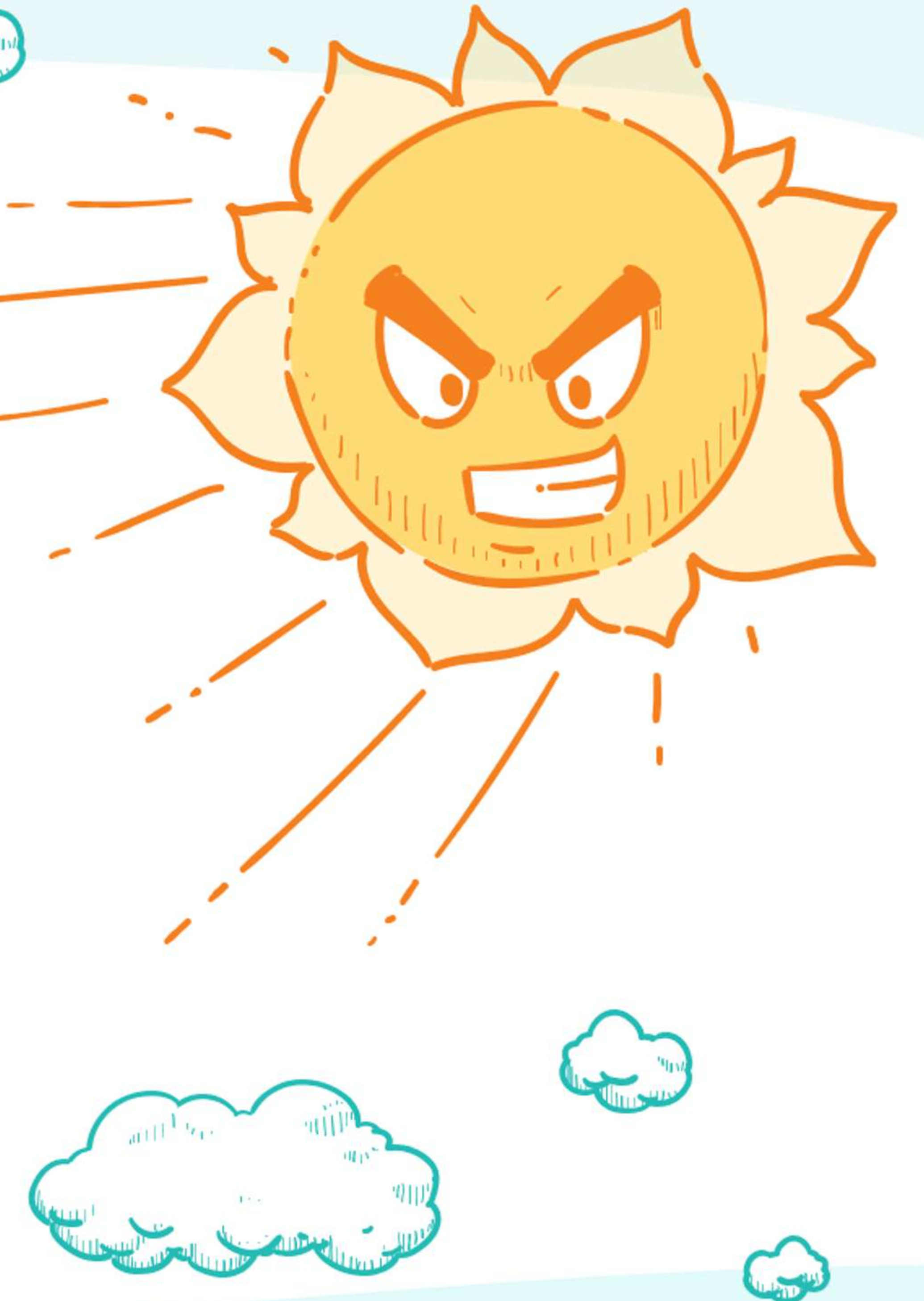
المركز الوطني لمكافحة الأمراض السارية  
JORDAN CENTER FOR DISEASE CONTROL

## التقلصات حرارية

- تسبب التشنجات الحرارية ألماً وتشنجات في العضلات تحدث أثناء النشاط العضلي أو التمارين في الأجواء الحارة.
- قد تكون التشنجات أشد ألماً وتستغرق وقتاً أطول من تشنجات الساق التي تحدث في العادة ليلاً.
- يسهم فقدان السوائل والأملاح في التشنجات الحرارية.

### إذا كنت تشك في الإصابة بتقلصات حرارية:

- استرح
- تناول عصيراً أو مشروباً رياضياً يحتوي على الأملاح
- احرص على ممارسة تمارين الإطالة التي تساعد على تحسين نطاق الحركة والتدليك اللطيف للعضلات المصابة
- لا تستأنف النشاط الشاق لعدة ساعات أو أكثر بعد زوال التقلصات الحرارية
- اتصل بالطبيب إذا لم تتوقف التقلصات خلال ساعة واحدة





المركز الوطني لمكافحة الأمراض السارية  
JORDAN CENTER FOR DISEASE CONTROL

## ضربة الشمس

عجز الجسم عن التكيف بشكل جيد مع الحرارة الناجمة عن بذل جهد في مكان حار أو رطب .

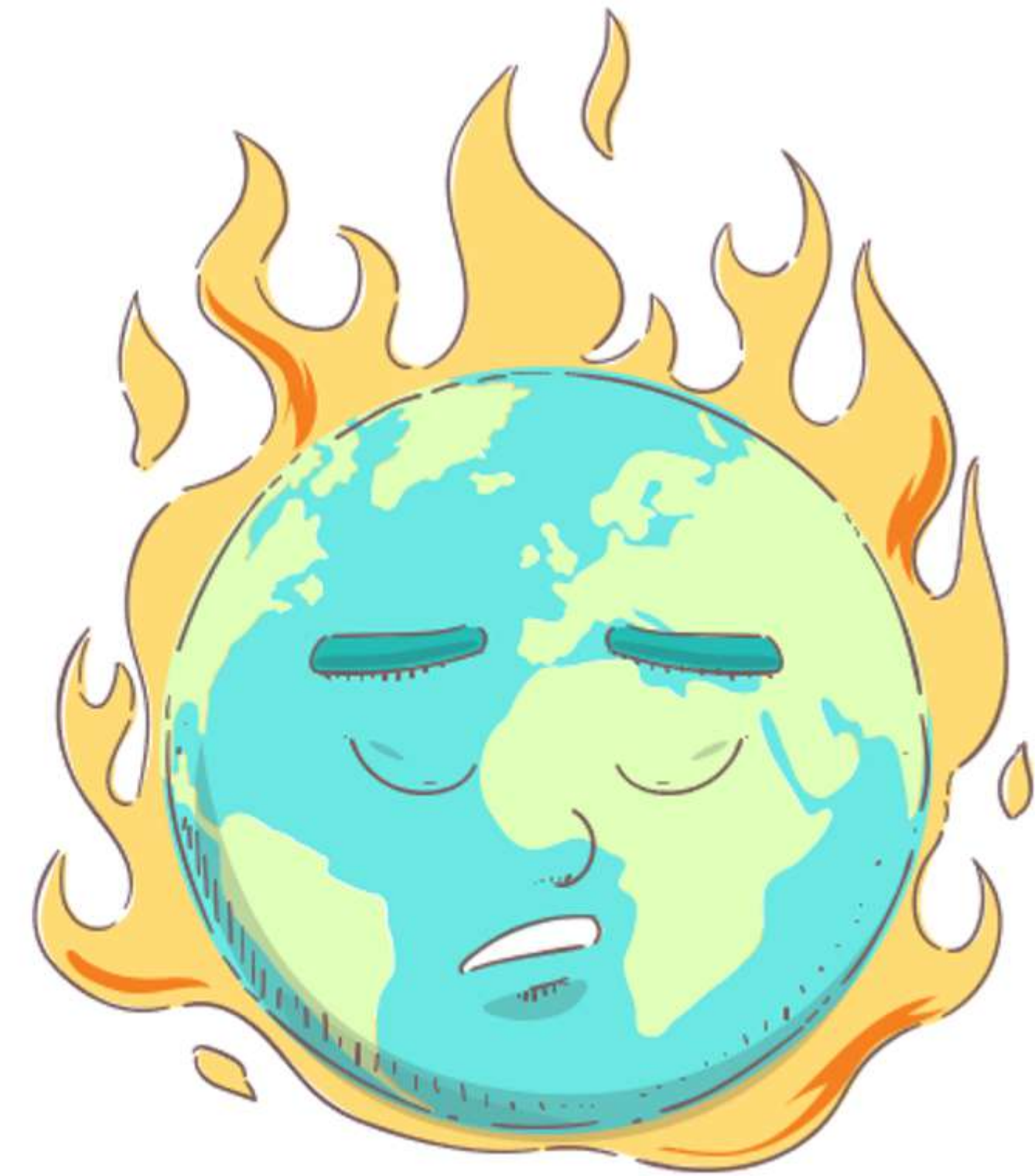
تنتج الإصابة بضربة الشمس عندما ترتفع درجة حرارة الجسم إلى أعلى من 40 درجة، مما يحدث خلل في آلية التبريد ويؤدي إلى فقدان قدرة الجسم على التخلص من الحرارة حيث يتم تبريد الجسم عادة عن طريق التعرق الذي يتبخر ويقلل من درجة حرارة الجسم.

يكون العلاج عادة بالتخفيض السريع في درجة حرارة الجسم.

الرضع، وصغار الأطفال، وكبار السن -  
فوق الـ 65 عاما- والمرضى الذين يعانون  
من أمراض مزمنة، خاصة أمراض القلب  
أو ارتفاع ضغط الدم، هم الأكثر عرضة  
لمخاطر الإصابة.

### أعراض الإصابة بضربة الشمس:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- زيادة سرعة التنفس وضيق التنفس
- تسارع ضربات القلب
- الغثيان والقيء
- احمرار الجلد وجفاف للجلد (لا يوجد تعرق)
- تغير الحالة العقلية أو السلوك
- فقدان الوعي بصورة مفاجئة





المركز الوطني لمكافحة الأمراض السارية  
JORDAN CENTER FOR DISEASE CONTROL

ضربة الشمس تحدث بسبب التعرض المباشرة لأشعة الشمس وارتفاع حرارة الجسم أما الإجهاد الحراري يحدث نتيجة الى ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة مما يؤدي إلى التعرق الغزير وفقدان السوائل والملح من الجسم

ان عدم اتخاذ الإجراءات الفورية قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة أو الوفاة وتُسبب تلفاً في الدماغ وبقية الأعضاء الحيوية في الجسم.

## التوصيات:

- عدم المشي في الشمس لمسافات طويلة، واستعمال المظلة الشمسية أو القبعات الواقية ان أمكن.
- الإكثار من شرب الماء أو السوائل بكميات كافية والإقلال من الشاي والقهوة لدورهما في إدرار البول.
- ارتداء الملابس القطنية، الفضفاضة ذات الألوان الفاتحة.
- عدم التعرض للشمس الشديدة وخاصة مرضى الأمراض المزمنة.
- عدم ترك الأطفال لفترات طويلة في الخارج تحت اشعة الشمس او داخل السيارات المغلقة خاصة خلال فترة الذروة.
- تبريد الجسم، والحصول على راحة فورية والانتقال إلى مكان بارد في حال ظهور الاعراض.
- وضع كمادات باردة على الرأس والرقبة.
- مراجعة الطوارئ في حالة ظهور الاعراض أو فقدان الوعي.
- اتخاذ الإجراءات الفورية لتقليل المضاعفات الخطيرة التي قد تؤدي للوفاة.

