

أطباء يحذرون من تأثيرات درجات الحرارة المرتفعة في صحة الإنسان





تحقيق: إيمان عبدالله آل علي

حذر أطباء من تأثيرات درجات الحرارة المرتفعة في صحة الإنسان، ويؤدي إلى مجموعة من المشاكل، مثل التشنجات الحرارية، والإنهاك الحراري، وضربة الشمس، وإذا لم يتم التعامل مع ضربة الشمس على أنها حالة طارئة، فإنها قد تلحق الضرر بسرعة في الدماغ والقلب والكلية والعضلات.

وأكدوا أن كبار السن وصغار السن والأشخاص الذين يعانون أمراضاً وحالات مزمنة لا يمكنهم التعامل مع الحرارة بنفس مستوى الكفاءة، وأشاروا إلى أن الأشخاص الذين يعيشون في مناخات أكثر دفئاً على مدار العام يتمتعون بمقدار معين من التحمل والقدرة على التحكم في الحرارة، لذلك يمكنهم تحمل درجات الحرارة المرتفعة.

وقدموا مجموعة من النصائح لتفادي أضرار ارتفاع الحرارة، والتي تتمثل في ارتداء ملابس مناسبة، وحمل زجاجة الماء دائماً، وتجنب الأنشطة الشاقة والمتعبة، وعدم التعرض للشمس في ذروتها وفي حال الشعور بأي من الأعراض يجب مراجعة الطبيب قبل أن تتفاقم الأعراض، ولبس الملابس القطنية الفضفاضة فاتحة اللون قدر المستطاع، واستعمال كريمات واقية من الشمس، واستعمال الشمسية أو المظلة إذا اضطررنا للخروج.

أكدت د.نيها راوكار، طبيبة مختصة في طب الطوارئ لدى مايو كلينك في روتشستر، مينيسوتا أن تأثيرات درجات الحرارة المرتفعة التي نشهدها حالياً على الجسم كبيرة، فعندما تتعرض لدرجات حرارة عالية، يضطر جسمك لتنظيم نفسه للتأقلم، لكن عند ارتفاع درجة الحرارة بسرعة كبيرة، فإنها تجعل من الصعب على جسمك تنظيم درجة حرارته، ما يؤدي إلى مجموعة من المشاكل، مثل التشنجات الحرارية، والإنهاك الحراري، وضربة الشمس.

الصورة



وقالت: تعد التشنجات الحرارية من المشاكل الشائعة نوعاً ما وهي عبارة عن تقلصات عضلية مؤلمة لا إرادية، وعادة ما تحدث أثناء ممارسة الأنشطة في البيئات الحارة. وقد تكون التشنجات أطول وأكثر حدة من تقلصات الساق المعتادة ليلاً. وغالباً ما يرجع ذلك إلى الجفاف (بسبب فقدان السوائل من خلال التعرق) وفقدان الإلكتروليت. ويعد الإرهاق الحراري مشكلة أكثر خطورة وتشمل أعراضه الصداع أو الشعور بالدوار أو الغثيان أو التنفس بسرعة أو تسارع معدل ضربات القلب. وأخيراً، من أخطر عواقب الحرارة المرتفعة الإصابة بضربة الشمس وذلك حينما لا يعود الجسم قادراً على التحكم في درجة حرارته، وتفشل آلية التعرق في تبريد الجسم. وإذا لم يتم التعامل مع ضربة الشمس على أنها حالة طارئة، فإنها قد تلحق الضرر بسرعة بالدماغ والقلب والكلى والعضلات ويمكن أن تؤدي إلى تلف دائم أو حتى الوفاة.

وأضافت: «يشعر الأشخاص المصابون بضربة الشمس بالارتباك أو الانفعال، أو يمكن أن يصابوا بحالة هذيان أو نوبات صرع، وعادة ما تكون درجة حرارتهم أعلى من 104 فهرنهايت (أي 40 درجة مئوية) أو «أعلى» وهناك عوامل خطر تجعل بعض الناس أكثر عرضة لتأثيرات الحرارة المرتفعة ومنها مستوى ترطيب الجسم (بالتأكيد، الجفاف هو عامل الخطر الأول للإصابة بأمراض الحرارة عند الرياضيين)، هذا إلى جانب استهلاك الكحول والكافيين ومدى اعتياد الشخص على الحرارة (التأقلم). هناك مجموعة متنوعة من الأدوية الموصوفة والمكملات التي تُصرف بدون وصفة طبية والتي تؤثر في قدرة الجسم على التحكم في الحرارة، ومن ضمن العوامل الأخرى أيضاً العمر والحالة الصحية العامة، ويُذكر أن كبار السن وصغار السن والأشخاص الذين يعانون أمراضاً وحالات مزمنة لا يمكنهم التعامل مع «الحرارة بنفس مستوى الكفاءة».

وأكدت أن الأشخاص الذين يعيشون في مناخات أكثر دفئاً على مدار العام يتمتعون بمقدار معين من التحمل والقدرة على التحكم في الحرارة، لذلك يمكنهم تحمل درجات الحرارة المرتفعة. لكنهم عرضة أيضاً لتأثيرات الحرارة، لذا عليكم اتخاذ الاحتياطات والتدابير الوقائية مثل أي شخص آخر.

وعن آلية حماية أنفسنا من مخاطر الحرارة الشديدة، قالت: بينما يستمتع كثيرون منا بالطقس الدافئ، من المهم أن نحافظ على سلامتنا، وهناك بعض الخطوات التي يمكن اتباعها

التحقق من حالة الطقس لارتداء ملابس مناسبة، ولا ننسَ أن نحمل زجاجة الماء دائماً، فمن المهم أن نحافظ على - ترطيبنا، ويفضل أن يكون ذلك بالماء، ولا تنتظر حتى تشعر بالعطش كي تشرب الماء. حافظ على رطوبتك طوال اليوم

ارتداء ملابس مناسبة عند مغادرة المنزل، واعتمد ملابس فضفاضة وخفيفة الوزن وذات ألوان فاتحة وارتدِ قبعة - واستخدم كريم الحماية الشمسية، فحروق الشمس تؤثر في قدرة جسمك على التبريد وتسهم في زيادة الجفاف، لذا يجب حماية بشرتك من الحروق

تجنب الأنشطة الشاقة والمتعبة، وعند المشي امنح نفسك وقتاً إضافياً لتمشي ببطء وخذ الكثير من فترات الراحة - لشرب الماء. - تجنب التمارين الشاقة عند ممارسة الرياضة وحاول القيام بذلك في فترة الصباح أو في المساء حين لا تكون الحرارة مرتفعة للغاية في الخارج

حافظ على برودة منزلك عن طريق إسدال الستائر وحاول الذهاب إلى أماكن مكيفة -

وأكد د. ينال سلام أخصائي الطب الباطني بمستشفى الإمارات جميرا، أن درجات الحرارة المرتفعة يمكن أن تؤثر في التنظيم الحراري لجسمنا، ما يؤدي إلى تقلصات عضلية ناجمة عن الحرارة قد تصيب أجسامنا والتي تسبب الإنهاك

الحراري وضربة الشمس، ويشعر الإنسان في الإنهاك الحراري بالتعب والدوخة والتعرق الزائد ويمكن أن يسبب ذلك الغثيان والقيء ويمكن أن ترتفع الحرارة، لكن في العادة لا تزيد على 40 درجة

وقال: في ضربة الشمس تكون الأعراض أقوى كأعراض عصبية مثل الارتباك، كما لا تسبب ضربة الشمس في العادة التعرق الزائد لكبار السن وقد ترتفع الحرارة إلى فوق الـ 40 درجة، ما قد يؤدي إلى الغياب عن الوعي تماماً وتظهر أعراض كالتشنجات

والأشخاص الأكثر عرضة لهذا هم كبار السن و الأطفال، خاصة أولئك الذين يعانون مشاكل صحية مثل الضغط والسكري وأمراض القلب

وفي المجتمعات العربية الأغلبية يسهل عليهم التأقلم مع درجة الحرارة العالية؛ حيث إن أغلب البيوت مكيّفة ومنها ما يحتوي على عازل حراري وهذا يساعد كثيراً على التأقلم مع ارتفاع درجة الحرارة؛ حيث إنها تعتبر شائعة، بينما في أوروبا أغلب البيوت مبنية؛ بحيث إنه تم تصميمها لتحفظ الحرارة بسبب المناخ البارد والبرودة القاسية في الشتاء وهذا أثر سلباً في أوقات ارتفاع درجات الحرارة

وأضاف سلام: يمكننا أن نحمي أنفسنا عن طريق الإكثار من السوائل والماء وعدم التعرض للشمس في ذروتها وفي حال الشعور بأي من الأعراض السابقة يجب مراجعة الطبيب قبل أن تتفاقم الأعراض

وأكدت الدكتورة سامية وديع سامي اختصاص طب عام في مستشفى ان ام سي رويال الشارقة، أنه من الأمراض التي تحدث نتيجة التعرض للحرارة المرتفعة التعرض للجفاف والتعرض للصداع والانهك الحراري نتيجة فقد السوائل في العرق وتعويض الرطوبة المحيطة بجسمه، وفقدان السوائل قد يؤثر في الكلي خاصة في الأشخاص الذين لديهم أمراض مزمنة مثل السكر وحساسيه الجلد والإكزيما بعض أمراض المناعة، وطبعاً الأطفال أكثر الأشخاص تأثراً بالحرارة لأن

٧٥ ٪ من سوائل الجسم تحت الجلد لذلك معرضون للجفاف، لكن الله قد وهب بعض الأجناس قوة التحمل خاصة الذين (يحملون البشرة الغامقة؛ حيث تحميهم بعض الشيء من عدم امتصاص أشعة الشمس (خلايا الميلانين

وأضافت: يجب أن تكون عندنا بعض المعلومات البسيطة، منها عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة خاصة من ١٠ صباحاً إلى ٥، وعدم بذل مجهود جسماني في هذا الوقت، وشرب الماء والسوائل بكثرة، وتقليل استهلاك السكر والملح في الطعام حتى لا يزيد احتياج الجسم للسوائل، ولبس الملابس القطنية الفضفاضة فاتحة اللون قدر المستطاع، واستعمال كريمات واقية من الشمس، واستعمال الشمسية أو المظلة إذا اضطررنا للخروج، واستعمال وصيانه المكيفات؛ بحيث لا نترك النوافذ مفتوحة، وتقليل الأكلات الدسمة أو التي تحتوي على سعرات عالية حتى لا تزيد الطاقة الحرارية في الجسم، والإكثار من الخضراوات والفاكهة التي تحتوي على المياه

إحصاءات عالمية

بين عامي 2000 و2016 زاد عدد من يتعرضون لموجات الحرارة المرتفعة بنحو 125 مليون شخص، بحسب منظمة الصحة العالمية

وشهدت هذه الفترة عدداً من الوباءات الصعبة، منها ما وقع في 2003 والتي لقي فيها 70 ألف شخص مصرعهم في

أوروبا نتيجة للحر الشديد، وواقعة أخرى في 2010 والتي شهدت زيادة في عدد الوفيات بنحو 56 ألف شخص إبان (موجة حر استمرت نحو 44 يوماً في روسيا (بحسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية

ويعتبر كبار السن والحوامل والأطفال من بين الفئات المعرضة للخطر بسبب ضعف مناعتهم، وكذلك الذين تضطربهم ظروف عملهم إلى العمل تحت الشمس كالمزارعين وممارسي الرياضة. وهذه الفئات أكثر عرضة للخطر لأن الجهد البدني يرفع درجة حرارة الجسد أيضاً

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.