



الأمراض المرتبطة بالحر Heat-related Illness

ما هو المرض المرتبط بالحر؟

- تشنجات عضلية
 - الطفح الجلدي
 - التورم، خاصة باليدين والقدمين
 - الإرهاق والضعف
 - الدوار و/أو الإغماء
 - الصداع
 - الغثيان و/أو التقيؤ
- يُمكن للحر الشديد أن يضر صحتك. يحدث المرض المرتبط بالحر بسبب اكتساب الجسم للحرارة بسرعة تفوق مقدرة على تبريد ذاته. في معظم الأحيان، تكون الوقاية من الأمراض المرتبطة بالحر ممكنة.
- قد تؤدي الأمراض المرتبطة بالحر إلى الضعف والارتباك والإنهاك. في الحالات الشديدة، يمكنها أن تؤدي إلى ضربة الحر المعروفة أيضًا باسم ضربة الشمس. تُشكل ضربة الشمس طارئًا طبيًا يهدد الحياة. يشتد تأثير الحر سوءًا إذا لم تشرب ما يكفي من السوائل للحفاظ على ارتواء جسمك.

ما الذي يسبب الأمراض المرتبطة بالحر؟

- انخفاض إنتاج البول أو البول الداكن كثيرًا
 - زيادة في معدل نبض القلب وتنفس ضحل وسريع
 - الحمى، خاصة حين تصل درجة حرارة الجسم الأساسية إلى 39 درجة مئوية (102 درجة فهرنهايت) أو أكثر
 - ارتباك غير عادي وانخفاض اليقظة الذهنية
 - البشرة الحمراء والساخنة والجافة (في المراحل الأخيرة من ضربة الشمس)
 - النوبات
 - فقدان الوعي/الغيبوبة
- يحافظ الجسم البشري الصحي على درجة حرارة تبلغ 37 درجة مئوية (98,6 درجة فهرنهايت) تقريبًا. عندما ترتفع درجة حرارة جسمك، يتم التخلص من الحرارة عبر زيادة تدفق الدم إلى الجلد وزيادة التعرق. يسمح هذا لجسمك بالتبريد والعودة إلى درجة الحرارة الطبيعية.
- يمكن للتواجد في بيئة حارة أن يرفع من درجة حرارة جسمك. الأمثلة على البيئات الساخنة تشمل داخل السيارة أو الخيمة في يوم حار، والطوابق العليا من المباني في يوم مشمس، وحوض استحمام ساخن أو ساونا، والحرارة من الدفء المباشر أو ضوء الشمس في الهواء الطلق.
- تحدث الأمراض المرتبطة بالحر عندما لا يتمكن جسمك من تبريد نفسه بشكل صحيح. يحدث هذا عندما تتعرض بشكل مفرط للحر أو أثناء النشاط البدني المكثف في الحر.

من هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض مرتبط بالحر؟

- يزداد خطر إصابة بعض الأشخاص بمرض مرتبط بالحرارة إذا لم يتمكنوا من الوصول إلى بيئة داخلية باردة. وتشمل:
- الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر والذين قد لا يُعوضون عن إجهاد الحر بكفاءة ومن غير المرجح أن يستشعروا درجات الحرارة المرتفعة ويستجيبوا لها
 - الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم أو المنعزلون اجتماعيًا
 - الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري أو أمراض القلب أو أمراض الجهاز التنفسي
 - الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية مثل الفصام أو الاكتئاب أو القلق
 - الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المخدرات

ما هي أعراض الأمراض المرتبطة بالحر؟

- قد تتراوح أعراض الأمراض المرتبطة بالحر من خفيفة إلى حادة. وتشمل:
- بشرة شاحبة وباردة ورطبة
 - التعرق الشديد

- الأشخاص الذين يعانون من إعاقات بدنية أو نفسية، بما في ذلك محدودية الحركة والإعاقة الإدراكية
- الأشخاص الذين يقومون بنشاط بدني مُكثف أو يعملون في بيئة حارة
- الحوامل
- الأطفال الرُّضع والأطفال حتى سن 4 أعوام الذين يعتمدون على البالغين للتأكد من أن بيئتهم مريحة ولتوفير السوائل الكافية لهم
- تتضمن الأشياء الأخرى التي قد تزيد من خطر الإصابة بمرض مرتبط بالحر ما يلي:
- عدم شرب الماء الكافي أثناء الجو الحار
- زيادة كتلة الجسم
- ضعف اللياقة البدنية
- بعض الأدوية مثل الأدوية المُدرة للبول أو أقراص الماء وبعض أدوية الأمراض النفسية
- تعاطي الكحول أو غيرها من المواد
- ضربة شمس سابقة
- الرطوبة العالية

كيف يمكنني منع الأمراض المرتبطة بالحر؟

توجد طرق عديدة للحد من خطر الإصابة بمرض مرتبط بالحر. وهي تشمل:

- حافظ على برودة جسمك. ابق في الداخل في المباني المُكيفة أو استحم بحوض من الماء البارد أوخذ دُشاً بارداً. قد لا تستطيع المراوح وحدها من منع الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحر في درجات الحرارة التي تفوق 30 درجة مئوية (86 درجة فهرنهايت). تذكر أن واتي الشمس سيحملك من أشعة الشمس فوق البنفسجية (UV) ولكنه لن يحميك من الحر
- تفقّد المسنين والأطفال وغيرهم بانتظام لتحري علامات تتعلق بالأمراض المرتبطة بالحر، خاصة في فترة المساء عندما تكون درجات الحرارة في الأماكن المغلقة في أعلى مستوياتها. تأكد من أنهم يحافظون على برودة أجسامهم ويشربون الكثير من السوائل. تفقّد الأشخاص الذين لا يستطيعون مغادرة منازلهم والأشخاص الذين يعانون من مشاكل عاطفية أو نفسية غير القادرين على اتخاذ الأحكام
- لا تترك الأطفال أو البالغين المُعالين أو الحيوانات الأليفة وحدهم في سيارة مركونة على الاطلاق. يُمكن لدرجات الحرارة أن ترتفع إلى 52 درجة مئوية (125 درجة فهرنهايت) خلال 20 دقيقة داخل السيارة عندما تكون درجة الحرارة الخارجية 34 درجة مئوية (93 درجة فهرنهايت). ترك نوافذ السيارة مفتوحة قليلاً لن يحافظ على درجة حرارة آمنة داخل المركبة
- اشرب الكثير من السوائل اشرب المزيد من الماء حتى قبل شعورك بالعطش وفي حال كنت نشطاً في يوم حار. اسأل مقدم الرعاية

- الصحة المتابع لك عن كمية الماء التي يجب أن تشربها في الأيام الحارة إذا كنت تتناول أقراص الماء أو إذا كنت تُحد من كمية السوائل التي تستهلكها
- خطط بأن يكون نشاطك في الهواء الطلق قبل الساعة 10 صباحاً أو بعد الساعة 4 بعد الظهر، حين تكون أشعة الشمس فوق البنفسجية (UV) في أضعف حالاتها
- تجنب العمل المُتعب وممارسة التمارين في البيئات الحارة والرطبة. إذا كنت مُضطراً للعمل أو لممارسة التمارين، اشرب 2 إلى 4 أكواب من السوائل غير الكحولية كل ساعة. أخذ الاستراحات مهم ويجب أن يتم في الظل
- تجنب حرق الشمس. استخدم واتي شمس واسع النطاق ذي عامل حماية من الشمس يبلغ 30 أو أكثر على البشرة المكشوفة، ولبس شفة ذي عامل حماية من الشمس يبلغ 30
- ارتد ملابس خفيفة وفضفاضة ذات ألوان فاتحة، وقبعة عريضة، أو استخدم مظلة للحصول على الظل

ما هي العلاجات المنزلية للأمراض الخفيفة المرتبطة بالحر؟

يمكن علاج الأمراض الخفيفة المرتبطة بالحر في المنزل، والتي يُطلق عليها أحياناً إجهاد الحر، عندما يتم التعرف عليها باكراً. تصرّف فوراً للبدء في تبريد جسم الشخص المُصاب. لاحظ أن إجهاد الحر الخفيف لا يسبب تغيرات في اليقظة الذهنية. استشر مقدم الرعاية الصحية حول التغييرات في اليقظة الذهنية لدى شخص تعرض للحر.

تشمل العلاجات المنزلية للإجهاد الخفيف بسبب الحر:

- الانتقال إلى بيئة أكثر برودة
- الاستحمام أو أخذ دش بارد
- ارتداء قميص أو منشفة رطبة
- شرب كميات كبيرة من السوائل الباردة وغير الكحولية
- الراحة

إذا لم تكن أعراضك خفيفة، أو دامت لأكثر من ساعة واحدة (1)، أو تغيرت، أو ساءت أو سببت المخاوف، اتصل بمقدم الرعاية الصحية. اتصل بـ 1-1-9 إذا اشتبهت بضربة شمس، واستمر في محاولة تبريد جسم الشخص إلى حين وصول المساعدة.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority