

Health Promotion
hp

مركز الصحة
وزارة الصحة
قسم التثقيف الصحي



مملكة البحرين

صحتك والصيف

إعداد : د. أمل الخوادر
رئيس قسم التثقيف الصحي

تصميم حنان عبدالله الأمير، أخصائي إعلام

أولاً: مقدمة

يتميز فصل الصيف البحرين والخليج العربي بارتفاع درجة حرارة الجو وزيادة نسبة الرطوبة... والسؤال الذي يطرح نفسه ما هي المشاكل الصحية المرتبطة بارتفاع درجة حرارة الصيف... وما هي سبل الوقاية منها؟

قبل التطرق إلى موضوع المشاكل الصحية لابد من توضيح بعض الأمور الخاصة بدرجة الحرارة وأشعة الشمس. فالجسم السليم يحتفظ بدرجة حرارة ثابتة تتراوح بين (36.5 – 37.2) مهما اختلفت درجة حرارة الجو المحيطة بالإنسان... فسواء كان الإنسان في القطب الشمالي أو عند خط الإستواء فدرجة حرارة جسمه الداخلية ثابتة، ومن أجل أن يحافظ الإنسان على حرارته الطبيعية لابد أن تكون هناك موازنة بين ما يفقد الجسم من طاقة وحرارة وما يكتسبها ويتحكم في هذه العملية مركز ضبط درجة حرارة الجسم في المخ.

يفقد الجسم من حرارته عن طريق عدة عوامل مثل: التوصيل وذلك عند ملامسة جسم أو سطح أقل منه في درجة الحرارة أو تبخر العرق من سطح الجسم.

ويحدد الجسم كمية درجة الحرارة التي يفقدها ليحافظ على درجة حرارته ثابتة بالتحكم في كمية الدم الذي يمر في الأوعية الدموية تحت سطح الجلد، كما يحتفظ الجسم بحرارته بواسطة طبقة الدهن الموجودة تحت الجلد كطبقة عازلة للحرارة.

أما بالنسبة لأشعة الشمس في الصباح الباكر فهي تفيد الجسم في تكوين فيتامين (د) كما أنها تقضي على الجراثيم الضارة والموجودة على سطح الجلد ولكن الإفراط في التعرض لأشعة الشمس هو الذي يتسبب في المشاكل الصحية نتيجة لأشعة فوق البنفسجية. والجدير بالذكر أن هذه الأشعة فوق البنفسجية تترد عن سطح الأرض أو سطح الماء... فكونك في بركة سباحة مثلاً لن تحميك من أضرارها إذا كانت البركة غير مغطاة خاصة في الأوقات بين العاشرة صباحاً حتى الثانية ظهراً.

ثانياً: الأضرار الناتجة من أشعة الشمس

لأشعة الشمس أضراراً قريبة المدى وأضراراً بعيدة المدى وتشمل الأضرار القريبة المدى على: حروق الشمس – التقلصات العضلية – إغماءة الحر – تورم الحر – الإنهاك الحراري – ضربات الشمس في حين سرطان الجلد ضمن الأضرار البعيدة المدى.

2-1. حروق الشمس

نتيجة التعرض لأشعة الشمس قد تحدث حروقاً بالجلد خاصة للأشخاص أصحاب البشرة البيضاء. وفي معظم الأحيان تكون حروقاً من الدرجة الأولى والتي هي عبارة عن إحمرار بالجلد فقط أو حروق من الدرجة الثانية وهي تتميز بالإضافة إلى الإحمرار بتكوين الفقاعات وعلاج هذه الحروق بالكمامات الباردة وعدم محاولة فتح الفقاعات حتى لا تلتهب وتتم الوقاية منها باستخدام الكريمات الواقية لأشعة الشمس.

2-2. التقلصات الحرارية

عبارة عن تقلصات وتشنجات بعضلات الجسم وتحدث بعد 6-12 ساعة من التعرض لأشعة الشمس وتحدث نتيجة الاختلال في مستوى الصوديوم والبوتاسيوم بالدم. وعلاجها بتعويض الجسم بالماء والأملاح والوقاية منها بعدم بل مجهود عضلي عندما تكون أشعة الشمس عمودية وشرب الماء بكثرة.

2-3. إغماءه الحر

قد تحدث للأشخاص السليمين والذين يتطلب عملهم الوقوف بدون حركة تحت أشعة الشمس لأوقات طويلة مما يؤدي إلى تركيز الدم في الأطراف السفلية نتيجة الوقوف وهذا بدوره يؤدي إلى قلة كمية الدم المتجهة إلى المخ فينتج عنه حدوث الإغماء ويعالج المصاب بنقله إلى مكان بارد وجعله في موضع مستلقي وإعطائه السوائل إذا كان يستطيع البلع. ومن ثم نقله للمركز الصحي أو المستشفى لتقييم حالته.

2-4. تورم الحر

قد يحدث لبعض الأفراد أن يصاب بانتفاخ وتورم بالقدمين ومفصل القدم نتيجة انقباض الأوعية الدموية بالجلد والعضلات وتجمع الماء والأملاح نتيجة فرز هرمون الدوكترين الذي يفرزه الجسم كوسيلة دفاعية ويكون علاج الحالة برفع القدمين والراحة بمكان بارد.

3-5. الإنهاك الحراري

يبدأ الجسم بالتأقلم عند التعرض للحرارة من أجل المحافظة على درجة حرارة الجسم فيزيد من إفراز العرق والذي عندما يبدأ بالتبخر يساعد في تبريد الجسم ويقوم بتخزين الصوديوم لمنع فقد الأملاح وتوسع في الأوعية الدموية من أجل تبريد الجلد إلا أنه إذا كانت درجة الحرارة مرتفعة بالإضافة إلى ارتفاع نسبة الرطوبة وقلّة سرعة الرياح فإن هذه الأمور تؤدي إلى عدم تبخر العرق وبالتالي إذا لم تعوض جسمك بالماء والأملاح وواصلت في مجهودك العضلي تحت هذه الظروف فقد

تصاب بالإنهاك الحراري والذي عبارة عن حالة طبية تستدعي العلاج الفوري وإلا تطورت المسألة إلى أكثر خطورة وتحولت إلى ضربة الشمس والتي قد تؤدي للموت.

أعراض الإنهاك الحراري

ضعف عام وإعياء - غثيان - دوار بالرأس - تقلصات عضلية - ارتفاع في درجة الحرارة - زيادة في نبضات القلب - هبوط بمستوى ضغط الدم.

إذا لم يسعف المصاب بالسوائل ونقله إلى مكان بارد ومن ثم لأقرب مركز صحي قد يتطور الأمر إلى حدوث ضربة الشمس.

2-6 : ضربة الشمس

حالة طبية طارئة يفقد الجسم فيها السيطرة على التحكم في درجة الحرارة الداخلية وإهمالها قد يؤدي إلى الوفاة نتيجة فشل وظائف الكلى والقلب.

وهناك نوعان من ضربات الشمس الأول يحدث عند الصغار والرياضيين والأصحاء عندما يمارسون أنشطة رياضية عضلية في جو حار رطب ساكن فتكون درجة الحرارة الناتجة من الرياضة أكثر من قدرة الجسم على طردها. والنوع الثاني ويحدث عند كبار السن - أصحاب الأمراض المزمنة - قليلي الحركة - متعاطي الكحول - السمناء - المتعاطين بعض الأدوية مثل مضادات الهستامين والاكنتاب - المفرطين في شرب القهوة والشاي.

الأعراض

صداع - دوار بالرأس - غثيان - إسهال - عدم وضوح بالرؤية - تشنجات - غيبوبة - هبوط بمستوى ضغط الدم - خروج دم بالبول - قيء مصاحب بالدم - كدمات زرقاء ونزيف تحت الجلد وغيبوبة.

العلاج

نقل المصاب فوراً إلى أقرب مستشفى - خفض حرارته - إمداده بالسوائل بالوريد - متابعة قياس وظائف الكلى والكبد والقلب - مراقبة المريض بشكل مستمر.

2-7 . سرطان الجلد

لقد ثبت بشكل قاطع العلاقة بين التعرض الطويل لأشعة الشمس خاصة للأفراد ذوي البشرة البيضاء والشعر الأشقر والعيون الفاتحة وحدوث سرطان الجلد وتزداد نسبة التعرض للسرطان عند الرجل أكثر منها عند المرأة.

ثالثاً: الوقاية من أخطار الشمس

- عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة خاصة في الأوقات بين العاشرة صباحاً وحتى الثانية ظهراً وإذا دعتك الحاجة لابد من استخدام المظلة... ونصيحة للمقاولين والشركات والمؤسسات بأن تجعل دوام العمال من الساعة الخامسة صباحاً حتى الحادية عشرة صباحاً وأن تزودهم بالماء وقبعات لتغطية رؤوسهم وأماكن مظلمة لأخذ فترات راحة بين حين وآخر وذلك حفاظاً لهم من أجل إنتاج أفضل، فلا أعتقد بأن هناك مؤسسة أو مقاولاً يريدون الخسارة فالمحافظة على صحة العامل في النهاية ربح لهم.
- ارتد ملابس قطنية فاتحة اللون.
- استخدم كريمات واقية من الشمس والمتوفرة بالصيدليات والمحلات عند الخروج أو السباحة لدهن الجلد المكشوف نصف ساعة قبل التعرض لأشعة الشمس.
- الأكل من شرب الماء والسوائل خاصة إذا كنت تمارس نشاط عضلي وذلك قبل وأثناء وبعد النشاط وإن لم تحس بالعطش.
- التقليل من المشروبات المحتوية على الكافيين كالقهوة والشاي.
- تجنب المجهود العضلي بدون داع في الأيام الحارة الرطبة.

رابعاً: السباحة دون مشاكل

- قد يتسبب الإستحمام ببرك السباحة أو الشواطئ في عدد من الأمراض إذا كانت المياه ملوثة وغير نظيفة وذلك نتيجة ملامسة المياه أو دخول بعض الماء إلى الفم. ومن هذه الأمراض:
- الأمراض الجلدية والفطريات.
 - إلتهاب الأذن الخارجية.
 - الرمد الصديدي.
 - الأمراض المعدية المعوية.
- ومعظم بلدان العالم تحرص على نظافة شواطئها من التلوث، إلا أنه قد يحدث أن تصرف المخلفات في البحر نتيجة خطأ أو عمد أو قسراً عند حدوث أمر طارئ.
- وبالنسبة لبرك السباحة فإنه يتحتم عليها نسبة معينة من الكلور، وهي تتراوح بين نصف جزء إلى جزء واحد في المليون. ويجب أن لا تكون هناك أوساخ عائمة أو مترسبة في الحوض وتكون درجة حرارة الماء مناسبة. ولتقليل فرص انتقال العدوى يجب أن يكون لكل فرد متران مربعان من سطح الحوض. كما انه من الضروري أن يكون هناك مشرفين مدربين ووسائل أمن ضد الغرق وحوادث الصعق الكهربائي بسبب التمديدات الخاطئة وانعدام الرقابة والصيانة. وعند الاستحمام في البحار يجب الحذر من الأسماك وثناعيين البحر او الصخور حتى لا تحدث لدغات سامة او جروح ملوثة ويجب على

الاطفال بشكل عام عدم السير حفاة على الشواطئ أو على الرمال أو الطين لمنع دخول أية طفيليات عن طريق الجلد أو حدوث جروح.

خامساً: نصائح عامة للوقاية من مشاكل السفر

يرتبط موسم الصيف بالإجازات والسفر. ومع السفر تتغير العادات والسلوكيات ونظام الطعام والشراب والنوم وبالتالي يتعرض المسافر للعديد من المشاكل الصحية والبيئية وللوقاية منها وقبل أن يشد الفرد الرحال هناك أمور وإجراءات عليه القيام بها:

- التأكد من أن وجهة سفره هي بلاد غير موبوءة بإحدى الأمراض المعدية التي تتطلب تطعماً أو تناول بعض الأدوية للوقاية ويمكنه التأكد من ذلك بالاتصال بقسم التطعيمات للمسافرين في المركز الصحي التابع له أو قسم الأمراض المعدية بإدارة الصحة العامة. وعليه أن يبلغ إحدى هاتين الجهتين بوجهته حتى يتأكد من إنها لا تحتاج لأية إجراءات وقائية.

- إذا كان المسافر مصاباً بأحد الأمراض المزمنة فالأفضل له أن يأخذ أدويته من البحرين. وإذا كان يتعاطى الأنسولين مثلاً فيجب وضع الأنسولين في ترمس للمحافظة على البرودة. وقد يكون أيضاً من الأفضل أخذ تقرير من طبيبه المعالج عن حالته فيما لولا قدر الله إصابته بإحدى المضاعفات وأضطر للذهاب إلى المستشفى هناك.

- يجب أخذ الملابس المناسبة بجو البلاد المقصودة وأخذ مظلة لو كانت البلاد حارة أو ممطرة.

- إذا كان المسافر يعاني من دوار الطائرة فعليه أخذ علاج معه لذلك.

- إذا كان مسافراً عن طريق البر فيجب أخذ صندوق إسعافات أولية وإرتداء نظارات شمسية وأخذ فترات راحة من السياقة وتحريك الظهر والرقبة والساقين حتى لا تحدث تشنجات عضلية.

- قد يكون من المفيد أخذ أدوية كالبندول وأدوية الزكام ومحلول الجفاف خاصة إذا كان هناك أطفال.

- للوقاية من الأمراض المعوية في السفر:

- أتبع القاعدة التي تقول اطبخه... قشره أو إتركه، وتعني إنه إذا كان الطعام لا يُطبخ ولا يُقشر فالأفضل أن تتركه.

- تأكد أن الطعام المقدم إليك مطبوخ جيداً وساخناً.

- تأكد من نظافة الماء والأفضل غلي الماء أو استخدام المياه المعدنية المعبأة بطريقة نظيفة.

- قد تحتوي بعض أنواع الأسماك والمحار في بعض البلدان الساحلية على سموم حتى بعد طبخها. لذلك

عليك إستشارة أهل البلد.