



وزارة الصحة
المملكة الأردنية الهاشمية

ضربة الشمس

الأعراض



الوقاية



التعامل معها



وزارة الصحة
مديرية التوعية والاعلام الصحي

٦- عدم ترك أي شخص وخاصة الأطفال داخل المركبات في الأجواء الحارة ولو لوقت قصير.

٧- تجنب الإزدحام والاحتباس في المركبات ما أمكن .

٨- الإستحمام المتكرر لإزالة التعرق وفتح مسامات الجلد .

العلاج :

في حالة الإصابة بضربة الشمس ينصح بما يلي :



وضع المصاب بالظل

تسليط مروحة هوائية عليه حتى
تنخفض درجة حرارته



وضع الماء البارد على جسمه
بكميات وافرة



تخفيف الملابس عنه

اعطاء المصاب الماء والسوائل

نقل المصاب إلى أقرب مركز صحي أو مستشفى للمعالجة .

ضربة الشمس :

هي حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة الحرارة بسبب تعرض الجسم لفترات طويلة لدرجات حرارة عالية أو التعرض لأشعة الشمس مع بذل مجهود بدني ، مما يعرض الجسم إلى فقدان كمية كبيرة من الماء والأملاح وإلى الإصابة بالجفاف نتيجة حدوث خلل في عملية تنظيم وضبط حرارة الجسم .



أعراض ضربة الشمس :

١- ارتفاع في درجة الحرارة إلى ٤٠ درجة مئوية أو أكثر .

٢- احمرار الجلد وجفافه وسخونته .

٣- تعب وصداع ودوخة .

٤- تسارع ضربات القلب وزيادة سرعة التنفس .

٥- التشنجات العضلية .

٦- فقدان الوعي ويمكن ان تصل الحالة إلى الغيبوبة والوفاة .



الفئات الأكثر عرضة للإصابة

- ١- كبار السن والرضع والأطفال بسبب ضعف قدرتهم على التأقلم مع درجات الحرارة العالية .
- ٢- الأشخاص اللذين يعانون من الأمراض المزمنة خاصة أمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم .
- ٣- العاملين في قطاع الإنشاء وارباب العمل الميداني .
- ٤- اللاعبين والرياضيين .

الوقاية :

- ١- تجنب العمل تحت أشعة الشمس المباشرة في الأجواء الحارة .
- ٢- الامتناع عن المشي لمسافات طويلة تحت أشعة الشمس خاصة خلال الفترة من الساعة العاشرة وحتى الثالثة من بعد الظهر .
- ٣- تناول الماء والسوائل على فترات متقاربة لتعويض ما يفقده الجسم عن طريق التعرق .
- ٤- عدم السماح للأطفال باللعب خارج المنزل في فترة الحر الشديد لأنهم أقل مقاومة من البالغين .
- ٥ - ارتداء الملابس الخفيفة القطنية واستعمال المظلات الواقية او القبعات البيضاء اللون .