

تغير المناخ والصحة –

عندما تصبح الحرارة خطراً

يكون الكثير من الناس سعداء بالاستمتاع بيوم صيفي مشمس. إلا أن في السنوات الأخيرة، أصبحت الحرارة في فصل الصيف تتزايد بشكل كبير: إذ أن هذا الأخير أصبح يتميز بموجات حرارة متكررة بشكل متزايد. السبب في ذلك هو تغير المناخ.

لا يؤثر تغير المناخ على البيئة فحسب، بل يمكن أيضاً أن يكون له تأثيراً شديداً على الصحة. يمكن أن يؤدي المناخ المتغير – بالإضافة إلى الأعراض الناجمة عن الحرارة – إلى أمراض أخرى، مثل تزايد الحساسيات أو الإصابة بإجهادات نفسية. من الممكن أيضاً أن تظهر أمراضاً معدية التي لم تحدث من قبل في ألمانيا. يمكنك فيما يلي الاطلاع على العواقب التي قد تظهر بسبب الحرارة. إضافة إلى ذلك فإننا قمنا أيضاً بتجميع نصائح حول الكيفية التي يمكنك بها – أنت ومن حولك – من تجاوز الأيام الحارة بشكل جيد.



من هم الأشخاص المعرضون بشكل خاص للإصابة؟

قد تكون الحرارة خطيرة بشكل خاص على بعض الأشخاص. الفئات المعرضة للخطر هي:

- الأشخاص كبار السن والمصابين بأمراض مزمنة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية أو مرض السكري (داء السكري)
- الرضع والأطفال الصغار
- النساء الحوامل
- الأشخاص الذين يقومون بعمل شاق جسدياً في الهواء الطلق أو يمارسون الرياضة بشكل مكثف
- الأشخاص الذين يتناولون أدوية معينة



ماذا يحدث في الجسم عندما يكون الجو حاراً؟

يمكن لجسم الإنسان التكيف مع ارتفاع درجات الحرارة: حيث تتمدد الأوعية الدموية وتبدأ في التعرق. يعمل التعرق على تبريد الجلد، إلا أن آلية درجة الحرارة الطبيعية هذه تتوقف عن العمل كما ينبغي في الحالات التي تكون فيها الحرارة طويلة المدى ومرتفعة. ينخفض ضغط الدم جراء ذلك ويفقد الجسم السوائل والأملاح، وبالتالي فإن ذلك يشكل ضغطاً خاصاً على الدورة الدموية.

ما هي العواقب؟

يمكن للحرارة أن تؤدي إلى الإصابة بالمرض. الشكايات المحتملة هي:

- الطحج الجلدي الناتج عن التعرق
- الوذمات على مستوى أسفل الساق والكاحلين
- الدوخة عند الوقوف أو التعرض للإغماء لفترة وجيزة
- تشنجات عضلية مؤلمة، مثلاً بعد مزاولة الرياضة
- الإنهاك الحراري: خمول، شعور عام بعدم الراحة، صداع، دوخة، انخفاض ضغط الدم، درجة حرارة الجسم طبيعية أو أقل من 40 درجة مئوية
- ضربة الشمس: درجة حرارة الجسم فوق 40 درجة مئوية، اضطرابات الوعي، وربما تشنجات، القيء، الإسهال، انخفاض ضغط الدم
- يمكن – بالإضافة إلى ذلك – أن تزيد الحرارة من تفاقم أمراض الجهاز التنفسي، وتؤثر على النوم، وأن تؤدي أيضاً إلى أمراض الكلى، وغيرها. يزداد – علاوة على ذلك – خطر الإصابة بالجلطات والنوبات القلبية. وفقاً للدراسات، فإن لموجات الحرارة علاقة بتزايد عدد حالات دخول المستشفيات وارتفاع معدل الوفيات. تسببت – وفقاً للتقديرات – موجة الحرارة في عام 2015 في وفاة حوالي 6.100 شخص في ألمانيا.

في لمحة واحدة



- يمكن أن تؤدي الحرارة إلى مشاكل في الدورة الدموية. تشمل الأمراض – مثلاً – الإنهاك الحراري وضربة الشمس.
- يمكنك تجنب مخاطر الحرارة على صحتك باتباع الإجراءات التالية: شرب الكثير من السوائل، تناول الطعام الخفيف، تجنب المجهود البدني، والبقاء في أماكن باردة، وهي إجراءات هامة من بين غيرها.
- الأكثر عرضة للخطر هم كبار السن والأشخاص المرضى وكذلك النساء الحوامل والأطفال الصغار.

• **الأدوية والمشورة الطبية:** قد تؤثر بعض الأدوية على آلية التبريد في الجسم أو تزيد من فقدان السوائل. من بين هذه الأدوية – على سبيل المثال – الأدوية المدرة للبول أو هرمونات الغدة الدرقية. ربما ستقوم الطبيبة أو سيقوم الطبيب بتعديل الجرعة في حالة الحرارة الشديدة. مهم: لا تتوقف – أو تتوقف – عن تناول الأدوية بشكل تلقائي أو تغيير الجرعة بنفسك. استشر أو استشير الطبيب في حالة إذا كنت تعاني أو تعاني من أمراض سابقة أو السمنة أو نقص اللياقة البدنية. من المستحسن في حالة بعض الأمراض، مثل قصور القلب، الاستشارة بخصوص كمية السوائل المتناولة.

• **طلب المساعدة:** إذا كنت كبير السن أكبر السن أو مريضاً مريضاً، فلا تتردد أو تتردد في طلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء. يمكن لهؤلاء المساعدين أن يقوموا ببعض المهام الضرورية بدلاً عنك أو أن يذكرنك بضرورة شرب السوائل.



يمكن لوضع منشفة باردة على الجبين أن يساعد.

• **في المكتب:** يمكن أن تكون الملابس الفضفاضة والنوافذ المظلمة – في الأيام الحارة – مفيدة أيضاً داخل مكاتب العمل. ينبغي لك إيقاف تشغيل الأجهزة الكهربائية التي لا تستخدمها، بحيث أن هذه الأخيرة قد تتسبب في إشعاع الحرارة. لا تساهم التهوية في التخلص من الفيروسات فحسب، بل أيضاً في التخلص من الهواء الراكد في المكاتب. استخدم أو استخدم – إذا كان ممكناً – الوقت المرن أو أوقات الدوام المرنة.

• **الحصول على معلومات:** يمكنك الاطلاع على تحذيرات الحرارة والأشعة فوق البنفسجية على موقع الخدمة الجوية الألمانية (DWD) على الرابط التالي www.dwd.de.

مساعدة الآخرين في حالات الطوارئ

إن التعرض للإنهاك الحراري أو الضربة الشمس قد يكونان مهددين للحياة. بإمكانك تقديم المساعدة عندما تكون حياة شخص ما في خطر.

الإغماء، التشنجات، اضطراب الحركة، ارتفاع درجة حرارة الجسم أو الجلد الجاف والساخن، كلها علامات قد تشير إلى تواجد حالة طارئة. ينبغي لك في هذه الحالات أن تنقل الشخص فوراً إلى عيادة طبيب أو تتصل وتتصل بالطوارئ على الرقم 112. ينبغي لك – إلى حين وصول المساعدة – نقل الشخص إلى مكان بارد ومظلل وفتح ملابسه. استخدام حمام مائي، رش الماء على الجلد، أو وضع كيسات باردة، كلها إجراءات بإمكانها توفير البرودة.

لمزيد من المعلومات



مصادر ومنهجيّات وروابط

تتركز هذه المعلومات على الدليل الإرشادي الطبي S1 "الاضطرابات الصحية الناجمة عن الحرارة في الممارسة الطبية العامة" بالإضافة إلى توصيات أخرى ودراسات علمية.

منهجيّات ومصادر:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/hitze#methodik

المزيد من المعلومات المختصرة الخاصة بمواضيع طبية:

→ www.patienten-information.de

ما يمكنك القيام به بنفسك

حتى الأمور الصغيرة يمكن أن تساعدك في التعامل بشكل أفضل مع درجات الحرارة المرتفعة:

• **الشرب:** تأكد من شرب المزيد في الأيام الحارة. هذا مهم بشكل خاص لكبار السن، لأنهم قد يشعرون بالعطش بشكل أقل أو ينسون الشرب أحياناً تماماً.

يجب ألا تكون المشروبات باردة جداً، حيث يصبح الشرب أسهل عندما تختار مشروباً يعجبك. من بين أفضل المشروبات المزيّلة للعطش هي المياه المعدنية والعصائر الممزوجة بالماء، أو الشاي العشبي. الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية أو تلك التي تحتوي على الكافيين، إذ أن هذه المشروبات تُشكّل عبئاً على الدورة الدموية.

• **الطعام الخفيف:** من المستحسن – في الأيام الحارة – تناول الفواكه والخضروات أو الأطعمة الخفيفة الهضم. يمكن للأطعمة الغنية بالملح مثل الحساء أو أعواد البسكويت المالح أن تُزوّد الجسم بالمعادن.

• **تبريد الجلد:** الاستحمام بالماء الفاتر أو تنقع القدمين في الماء يبردان الجسم. قد يكون من المفيد أيضاً وضع مناديل مُبلّلة على الوجه، الرقبة، أو الذراعين.

• **الملابس الفضفاضة:** الملابس الخفيفة والطويلة، ونظارة شمسية، وتغطية الرأس تساعد أيضاً على الحماية. يجعل اللباس الداخلي والمفارش الخفيفة الليلي الحرارة أكثر قابلية للتحمل.

• **الحفاظ على برودة الغرف:** يجب تهوية المنزل فقط في الصباح الباكر أو في المساء حتى لا ترتفع درجة حرارته. تكون قيم الأوزون أيضاً في الصباح الباكر في أدنى مستوياتها. يُفضّل ترك الستائر أو الستائر الدوارة أو المظلات مغلقة خلال النهار. قم – إذا كان ذلك ممكناً – بتهيئة مكان بارد يشعرك بالراحة، حيث أن ذلك قد يكون مثلاً غرفة مظلمة أو شرفة.

• **تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس:** يعد الهواء النقي مفيداً. إلا أنه ينبغي لك خلال الأيام الحارة القيام بالأنشطة البدنية في الهواء الطلق سواء في الصباح الباكر أو في المساء لا غير. سيُمكنك ذلك أيضاً من تنفس كمية أقل من الأوزون. تأكد من تواجد كل من الأطفال في عربات الأطفال أو الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة الملزمون بكراسي متحركة في مكان مُظلل.

مع أطيب التحيات

هيئة التحرير

مسؤول عن المضمون:

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

بطلب من:

اتحاد نقابة الأطباء الألماني (BÄK)

الاتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء (KBV)

البريد الإلكتروني patienteninformation@azq.de

الموقع الإلكتروني www.patienten-information.de

www.azq.de



KBV