

المخاطر الصحية لارتفاع درجة حرارة الجو

الأستاذ الدكتور حسن علوان بيعي

رئيس فرع تمريض صحة الأسرة والمجتمع وفرع الصحة النفسية

جامعة بابل – كلية التمريض

أسباب ارتفاع درجة حرارة الجو غير الطبيعية الاستغلال الجائر للبيئة والتصحّر وقلة المياه والانفجار السكاني وظاهرة الاحتباس الحراري العالمية لان التلوّث البيئي ليس له حدود غازات الدفيئة الناتجة عن احتراق الوقود ظاهرة البيوت الزجاجية ، انحسار المناطق الخضراء ---- ارتفاع غير مسبوق

التكيف للحرارة العالية من قبل الجسم ، عوامل دفاع الجسم للوقاية من أخطار الحرارة المرتفعة او المنخفضة التعرق والتنفس

المخاطر الصحية لتعرض الانسان لدرجات حرارة عالية

التشنج ، الإنهاك او الصدمة الحرارية ضربة الحر

من هم الاكثر تعرضا عمال البناء ، والعاملون بالأفران . مسابك عمال الزجاج المخابز –

صغار السن (الاطفال وكبار السن) مرضى الضغط ونسبتهم عالية 25% من

البالغين العراقيين مصابون بمرض القاتل الصامت

السكري وأمراض يؤثر على المضخة الماصة الكابسة ويزداد الإجهاد عليها نتيجة لكثافة الدم تزداد والدم لا يصل الى الكليتين بكفاية----يؤدي الى زيادة هرمون الرنين الذي يمهد الى ارتفاع ضغط الدم الشرياني والنزف في الدماغ و تكون الخثرة لذا وجب التنبه واستعمال العلاج بشكل منتظم

قلة هرمون الأنسولين و عدم كفاءته يؤدي التعرق والتبول بكثرة لمرضى السكري

المرضى المستخدمين لبعض الأدوية كحاصرات بيتا المهدئات المنومات ذات التأثير العقلي ومضادات الاكتئاب والانفصام

متناولي الكحول والكافيين ومدمني الشاي والمشروبات الغازية والقهوة والمصابون بمرض السمنة المفرطة والمدخنون

تناول الاكلات الدسنة والفلفل والبهارات الحارة

كما أن الحرارة الشديدة تضعف وصولا الدم الى للمخ، وتزيد من إفراز هرمونات القلق والاكتئاب، لذلك يزداد الشعور بالملل والزهق والعصبية خلال فترات الحر، ما يزيد من مشاكل مرضى القلب، حيث تؤثر الحالة النفسية على قدرة القلب على العمل بشكل طبيعي.

يمثل طقس حار خطرا كبيرا علي صحة مرضي الضغط وخصوصاً كبار السن لانهم يكونون أكثر عرضة للغيبوبة وبعضهم يتعرض للإغماءات .

مخاطر أشعة الشمس وحرارتها على سريان الدم في الشرايين والمؤدية الى حدوث جلطات وفقدان الوعي (الإغماء) واحياناً إلى السكتات الدماغية المميتة. حيث إن مرضي الضغط هم الأكثر ضررا من أشعة الشمس ويجب أن يكونوا علي حذر في أوقات حرارة الطقس المرتفعة لانهم الأكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه وذلك من أخطر ما يتعرض له المريض فمن الممكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم الناتج من الحرارة جلطة دماغية ، أما ضغط الدم المنخفض فمن الممكن أن يسبب غيبوبة أو هبوطا مفاجئا ينتج عنه نزيف. أن الدراسات الحديثة توصي بضرورة المتابعة الدقيقة لمرضى ضغط الدم، خاصة أثناء ارتفاع درجات الحرارة، نظر لأنها قد تعرض المريض للإصابة بالأزمات القلبية . كما يجب قياس الضغط قبل تناول العلاج في الأيام الحارة. يجب على الأشخاص الذين يعانون من الضغط عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة أو المشي لفترات طويلة.

وعدم بذل مجهود كبير، ينتج عنه فقدان كميات كبيرة من السوائل نظرا لأن فقدان السوائل يقلل من كمية الدم الواصل إلى الكلى مما ينتج عنه إفراز هرمونات الرنين تعمل على رفع الضغط، لذلك يجب الاهتمام بتناول كميات كبيرة من المياه.

وضرورة الاستحمام بمياه فاترة، تجنب الأطعمة الغنية بالأملاح وكذلك المأكولات الدهنية والكافئين.

وعدم تناول كميات كبيرة من المشروبات الغازية، نظرا لأنها تقوم بتجميع كميات كبيرة من الأملاح داخل الجسم بالتالي يؤثر على ارتفاع الضغط على كمية كبيرة من الكافيين التي تساهم في زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.

وعدم التعرض للتغيرات المفاجئة لدرجات الحرارة مثل الجلوس أمام أجهزة المكيفات لفترات طويلة .