الإعياء الحراري.. أسبابه وعلاجه



تكثر في فصل الصيف الشكوى من أعراض وإعياء الجو الحار وزيادة الرطوبة وهبات الهواء الساخن والتغيرات المناخية وضربات الشمس، مما يصيب جميع الناس، سواء الرجال أو النساء أو الأطفال الكبار بأعراض الدوخة والعرق والغثيان والقيء والصداع والهبوط والإعياء والتقلصات العضلية والانهاك الصحي، والشعور بالتوعك وفقدان الطاقة والإحساس بالإرهاق. - الأشخاص الأكثر عرضة للإعياء الحراري: يعتبر الأطفال وكبار السن والرياضيون والنساء الحوامل والمرضى بأمراض مزمنة، كأمراض القلب والصمامات وتدلي الصمام الميترالي وهبوط القلب وارتفاع الضغط والاحتشاء القلبي ومرضى السكري والكلى والكبد وتعاطي الأدوية مثل مدرات البول ومضادات الضغط ومضادات الاكتئاب والأدوية النفسية هم الأكثر عرضة للإصابة بالإعياء الحراري. - ما الأعراض الشائعة؟ * التعب والإرهاق والانهاك والاستنزاف في طاقته الجسدية. * الغثيان والقيء والإسهال. يشكو من الصداع الشديد. * العرق الغزير وهبوط الضغط بسبب الجفاف. * قد يصاب المريض بالاعياء الحراري وبالاغماء والغيبوبة إذا لم يسعف فورا. - العلاج: يشتمل العلاج على الآتي: · التوقف عن النشاط البدني والراحة في مكان ظليل. · التوجه إلى مكان بارد ومكيف والتعرض لهواء المروحة. · الارتواء بالماء والعصائر والمشروبات الرياضية. · إذا كان المريض يشكو من القيء المستمر فيجب نقله للمستشفى لإعطائه المغذيات الوريدية والسوائل بمحلول الملح لتعويض المفقود والعرق. - الوقاية: * تجنب الفئات المعرضة للإعياء الحراري التعرض لحرارة الشمس

أو الجو الحار. * ارتداء ملابس خفيفة، ذات ألوان فاتحة لتعكس حرارة الشمس. * عدم ممارسة الرياضة في الأوقات الحارة والتدريب صباحاً أو مساء. * ضرورة شرب الكثير من الماء والسوائل والعصائر والمشروبات الرياضية. فما أسباب الإعياء الحراري أو الانهاك الحراري، وما أعراضه ومضاعفاته وما علاجه؟ يحدث الانهاك أو الإعياء الحراري بسبب التعرض للجو الحار أو الانتقال من جو بارد إلى جو أكثر حرارة أو التعرض لحرارة الشمس أو لجو مرتفع الرطوبة، مما يؤثر على مركز تنظيم درجات الحرارة بالمخ الذي يؤدي لإعادة التأقلم بزيادة إفراز العرق، كما يؤدي للجفاف، ومن ثمّ انخفاض الضغط والدوخة والصداع والغثيان والقيء والاعياء وأحياناً الاغماء وفقدان الوعي والتقلصات العضلية.