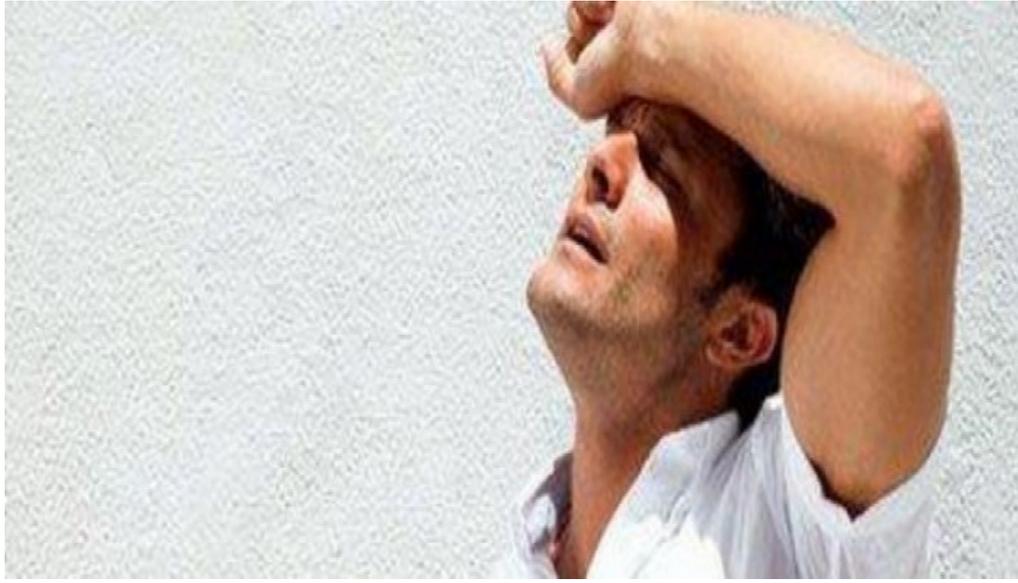


طرق الوقاية من ضربة الشمس فى نهار رمضان



الأحد 28 مايو 2017 03:05 م

ضربة الشمس من المشاكل التى يتعرض لها الكثير من الأشخاص خلال فصل الصيف، نتيجة ارتفاع درجات الحرارة التى تزيد من درجة حرارة الجسم، وقد تزداد الأعراض صعوبة إذا حدثت الإصابة فى نهار رمضان، مع الصيام

ماهى ضربة الشمس

ذكر تقرير نشره الموقع الأمريكى "tapoos"، أن ضربة الشمس هى حالة طبية خطيرة تصل فيها درجة حرارة الجسم إلى 40 درجة

طرق الوقاية من ضربات الشمس

كما قدم التقرير بعض النصائح لتجنب الإصابة بضربة الشمس من خلال الآتى:

1. تجنب التواجد فى الشمس لفترة طويلة .
2. شرب ما لا يقل عن ثلاثة لتر من الماء يوميا .
3. تناول الفاكهة أو الخضراوات الغنية بالماء التى تمد جسمك بالماء وتعمل على ترطيبه .
4. تجنب المشروبات التى تحتوى على الكافيين، لأنها تفقد السوائل من الجسم وتؤدى إلى تفاقم الأمراض المرتبطة بالحرارة .

مضاعفات ضربة الشمس

ينتج عنها عدد من المضاعفات الصحية التى تشمل الصداع وجفاف الجلد والغثيان والقيء والدوخة وسرعة ضربات القلب وعدم القدرة على التنفس وتغيرات سلوكية مثل الارتباك والتوتر وفقدان الوعي

طرق للتعامل مع الشخص المصاب بضربة شمس

وبوصى التقرير بعض الطرق للتعامل مع المريض بضرية الشمس وهى الآتى:أولا يجب صب الماء مباشرة على الشخص المصاب بضرية الشمس، وضعه فى حوض من الماء البارد أو وضع مكعبات من الثلج تحت الإبطين والفخذ والرقبة لتهدئة الجسم وخفض الحرارة، وبعد القيام بذلك يجب الاتصال بسيارة الإسعاف على الفور