



صحيفة معلومات صحية
صدرت في تشرين الثاني / نوفمبر ٢٠٢٣

ضربة الشمس

ما هي؟

تحدث ضربة الشمس عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بشكل مفرط. وهي أكثر شيوعًا في الصيف بسبب الطقس الحار والرطب. وهي أشد الأمراض المرتبطة بالحرارة ضررًا. وإذا تركت ضربة الشمس دون علاج، يمكن أن تؤدي إلى تلف في المخ والقلب والكليتين والعضلات. يمكن أن تصيب ضربة الشمس أي شخص، لكن كبار السن والأطفال ومن يعملون أو يعيشون في الأماكن المفتوحة أكثر عرضة للإصابة بها، وكذلك الحوامل أو المرضعات، أو من يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، أو الأمراض.

من أعراض ضربة الشمس:

- الغثيان والدوار
- الصداع وتقلصات العضلات
- احمرار الجلد وسخونته جفافة
- في الحالات الشديدة، يمكن أن يحدث ارتباك وتشنجات وفقدان للوعي

ماذا يمكن أن أفعل؟

- أفضل طريقة للتعامل مع ضربة الشمس هي تجنبها! لذا يجب الاستعداد لموجات الحر قدر المستطاع.
- يجب اتباع الإجراءات التي تحافظ على برودة الجسم وترطيبه عند الشعور باحتمال الإصابة بضربة الشمس:
- شرب كمية وفيرة من الماء
- البقاء في الأماكن المغلقة أو في الظل إذا كنتم بالخارج
- تجنّب النشاط خلال أكثر ساعات اليوم حرارة، أي من الساعة ١١ صباحًا حتى ٣ عصرًا.
- ارتداء ملابس خفيفة والاستحمام بماء فاتر (وليس باردًا).



ما الأسئلة التي يمكن أن أطرحها على طبيبي؟

كيف أستعد للطقس الحار؟

هل أنا معرض للإصابة بضربة الشمس؟

كيف أتجنب ضربة الشمس؟

ابقوا على تواصل مع الأصدقاء والجيران والأقارب أثناء موجة الحر في حالة احتياجكم للمساعدة. وتحدثوا مع الطبيب العام إذا كانت لديكم مخاوف بشأن ضربة الشمس وترغبون في معرفة المزيد حول كيفية تفادي المخاطر.

متى يجب أن أتصل بسيارة الإسعاف؟

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من عدة أعراض لضربة الشمس، فاتصل بالرقم (٠٠٠) على الفور.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- صحة نيو ساوث ويلز - التغلّب على الحرارة: health.nsw.gov.au
- قناة صحة أفضل - النجاة من الحرارة: betterhealth.vic.gov.au
- قناة صحة أفضل - تفادي ضربة الشمس: betterhealth.vic.gov.au