

نخيل نيوز

كيف يمكن التعامل مع موجات الحر المتكررة؟



نخيل نيوز - متابعة

ستصبح موجات الحر أكثر تكراراً مع استمرار الاحترار العالمي، وهو ما يزيد من احتمال وصول درجات الحرارة إلى مستويات خطيرة. ويمكن للحر أن يؤثر على الجميع، لكن بعض الفئات الضعيفة، ككبار السن والأطفال الرضع، تواجه مخاطر أكبر بالتعرض لأذى خطير.

إليك ما تحتاجون لمعرفته حول تأثيرات الحر على الجسم وكيفية الحفاظ على البرودة.

ما الذي يفعله الحر الشديد بأجسامنا؟

عندما تزداد حرارة الجسم، تتسع الأوعية الدموية، ويفقد ذلك إلى انخفاض ضغط الدم ما يجعل القلب يعمل بجهد أكبر لضخ الدم إلى مختلف أجزاء الجسم، وهذا من شأنه أن يسبب أعراضاً بسيطة مثل الطفح الحراري مع الحكة أو انتفاخ الأقدام. وفي الوقت نفسه، يقود التعرق إلى فقدان السوائل والأملاح وإلى تغيير توازنها المهم في الجسم. وهذا، إذا ما اجتمع مع ضغط الدم المنخفض، يمكن أن يقود إلى ما يسمى بالإنهاك الحراري، وتشمل أعراضه: الدوار، الغثيان، الإغماء، التشنجات العضلية، الصداع، التعرق الشديد، الإرهاق، الجلد البارد والشاحب والمتعرق وإذا انخفض ضغط الدم كثيراً، يرتفع خطر الإصابة بالنوبات القلبية.

لماذا تتفاعل أجسامنا بهذه الطريقة؟

تجتهد أجسامنا للحفاظ على درجة حرارة أساسية وهي حوالي 98 درجة فهرنهايت (37 درجة مئوية) سواء كنا في عاصفة ثلجية أو موجة حر.

وهي درجة الحرارة التي تطورت أجسامنا لتعمل عندها.

ولكن مع ارتفاع حرارة الطقس، يتعين على الجسم أن يعمل بجهد أكبر من أجل إبقاء درجة حرارته الأساسية منخفضة.

فهو يعمل على فتح المزيد من الأوعية الدموية بالقرب من الجلد من أجل فقدان الحرارة والبدء بالتعرق.

ومع تبخر العرق، يزداد بشكل كبير فقدان الحرارة من الجلد.

كيف أحافظ على سلامتي في الأجواء الحارة؟

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها لديها بعض النصائح بهذا الخصوص:

نخيل نيوز

ارتداء ملابس ملائمة، خفيفة وفضفاضة، البقاء في مكان مكيف قدر الإمكان. وإذا لم يكن بيتك مكيفاً، فاذهب إلى مركز للتسوق أو المكتبة العامة، الحد من الأنشطة الخارجية أو تغيير مواعيدها لوقت تكون فيه الحرارة أخف شرب الكثير من السوائل، البقاء في الظل، واستخدام واقي للشمس بتركيز عال من عامل وقاية الشمس والوقاية من الأشعة فوق البنفسجية، وارتداء قبعة عريضة الحواف، الاعتناء بمن يعانون من أجل الحفاظ على برودة الجسم ككبار السن ومن يعانون من ظروف صحية ومن يعيشون لوحدهم، عدم ترك أي أحد وبخاصة الرضع والأطفال الصغار والحيوانات في سيارة مغلقة

كيف يمكنني أن أحظى بنوم جيد في الحر؟

ينصح الخبراء أن تستخدم أغطية خفيفة وأن تقوم بتبريد جواربك بوضعها داخل الثلاجة قبل ارتدائها والتزم بالنمط الاعتيادي لموعد نومك.

ما الذي يجب عليّ فعله إذا ما رأيت شخصاً يعاني من الإنهاك الحراري؟

إذا كان بالإمكان تبريد حرارة أجسامهم خلال نصف ساعة، عندها لا يكون الإنهاك الحراري خطيراً في العادة. وينصح مركز السيطرة على الأمراض في الولايات المتحدة بما يلي: انقلهم إلى مكان بارد، قم بتبريد جلدك من خلال رش الماء عليه، دعهم يشربون الكثير من الماء، ولكن إذا لم يتعافوا خلال 30 دقيقة، فإن ما يتبع ذلك يعد ضربة شمس. وهي حالة طبية طارئة تستوجب الاتصال برقم الطوارئ في بلدك.

والأشخاص الذين يعانون من ضربة شمس قد يتوقفون عن التعرق على الرغم من أن أجسامهم ساخنة جداً. وقد تصل درجة حرارتهم إلى 104 درجة فهرنهايت (40 درجة مئوية) وقد يمرون بنوبات صرع أو يفقدون الوعي.

ما هي الفئات المعرضة للخطر أكثر من غيرها؟

يُعتبر كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض طويلة الأمد مثل أمراض القلب، أقل قدرة على التعامل مع الإجهاد الذي يفرضه الحر على الجسم.

ويمكن أن يجعل مرض السكري الجسم يفقد الماء بسرعة أكبر ويمكن لبعض مضاعفات المرض أن تغير من حالة الأوعية الدموية ومن القدرة على التعرق.

وقد يكون الأطفال وأولئك الأشخاص الأقل حركة أكثر عرضة لمخاطر الحر. ومن الممكن أن تترك أمراض الدماغ، كمرض الخرف، الأشخاص غير واعين للحر أو عاجزين عن فعل أي شيء حياله.

كما أن الأشخاص المشردين يكونون أكثر عرضة لأشعة الشمس. ويواجه أولئك الذين يعيشون في شقق بالطابق العلوي درجات حرارة أعلى.

هل يمكن أن يؤدي الحر إلى الوفاة؟

يموت أكثر من 700 شخص في الولايات المتحدة كل عام بسبب الحر الشديد، وفقاً لمركز السيطرة على الأمراض الأمريكي. ومعظم حالات الوفاة تكون بسبب نوبات قلبية أو سكتات دماغية ناجمة عن الإجهاد في محاولة إبقاء درجات حرارة الجسم مستقرة.

ويبدأ معدل الوفيات الأعلى بالعمل حالما يتجاوز مقياس الحرارة 77-79 درجة فهرنهايت (25-26 درجة مئوية).