أولاً: ضربة الشمس

مفهوم ضربة الشمس:

ضربة الشمس: حالة طبية طارئة تحدث نتيجة التعرض الطويل للحرارة المرتفعة أو بذل مجهود بدني في جو حار ورطب، مما يؤدي إلى فشل الجسم في تنظيم حرارته وارتفاعها إلى مستوى خطير.

أسباب ضربة الشمس:

- التعرض الطويل لأشعة الشمس.
- العمل الشاق في الجو الحار.
- نقص شرب الماء والسوائل.
- ارتداء ملابس ثقيلة.
- البقاء في أماكن سيئة التهوية.

أعراض ضربة الشمس:

- ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم.
- صداع شديد.
- احمرار الجلد وجفافه.
- الدوخة والإغماء.
- تسارع النبض والتنفس.
- فقدان الوعي أحيانًا.

خطوات إسعاف المصاب بضربة الشمس:

- الاتصال بالدفاع المدني أو طلب المساعدة الطبية فوراً.
- نقل المصاب إلى مكان بارد وجيد التهوية.
- إزالة الملابس الضيقة أو الثقيلة.
- تبريد الجسم بالماء البارد أو كمادات الثلج على الرقبة وتحت الإبط.
- إعطاء المصاب ماء بارداً إذا كان واعياً وقادراً على البلع.
- مراقبة التنفس والنبض حتى وصول المساعدة الطبية.

أهمية سرعة إسعاف ضربة الشمس:

تأخير العلاج قد يؤدي إلى:

- تلف الدماغ.
- فشل بعض أعضاء الجسم.
- الوفاة أحياناً.