



1- التجفاف:

تُمضي يوماً طويلاً خارج المنزل في الحرِّ، وقد نفذت زجاجاتُ المياه لديك بالفعل، تبدأ بالشعور بالدوار وخفّة الرأس وجفاف الفم، لقد أصبت بالتجفاف لنقص الوارد من السوائل وزيادة المفقود منها نتيجة التعرّق الشديد.

يمكن للناس أن يصابوا بالتجفاف في أي وقت من السنة لكنّ الفترة الأكثر شيوعاً تكون أثناء الصيف عندما تفقد السوائل بالتعرّق الشديد دون تعويض المفقود منها، وقد تنشأ الحالة إلى ضربة حر (Heatstroke) وهي الصورة الأشد من التجفاف وترتفع فيها حرارة الجسم الداخلية إلى مستويات مرتفعة، ويسخن جلدك وتتوقف عن التعرّق وقد تتطور الحالة إلى الهلوسة والاختلاج.

يمكن تفادي ضربة الحر بتناول وافر من السوائل والماء بشكل أساسي وأخذ استراحات في الظل وتجنّب ممارسة النشاطات في ساعات الحر الشديد، إذ يعتبر الصباح الباكر وبعد الظهيرة المتأخر الوقت الأنسب لممارسة النشاطات.

إنّ ملاحظة الأعراض المذكورة سابقاً يتطلّب وضع المصاب مستلقياً في الظل وتبريده بكمادات باردة أو بالثلج، وقد يحتاج بعض المصابين بالتجفاف الشديد إلى تسريب سوائل وريدية في غرفة الطوارئ.

2- الحروق الشمسية:

رغم التحذيرات المتزايدة حول سرطانات الجلد وارتباطها الوثيق بالتعرّض الشديد لأشعة الشمس وشدة الحروق الشمسية، ما تزال نسبة الناس الذين يصابون بالحروق الشمسية في تزايد مستمر. إن تعرّضك لخمسة حروق شمسية في حياتك يضاعف فرص إصابتك بسرطان الجلد، إذ يوازي حرق الشمس العادي الحروق الحرارية من الدرجة الأولى، وقد تشاهد بعض الحروق الشمسية من الدرجة الثانية ولا سيّما لدى أولئك الذين ينامون تحت أشعة الشمس دون أن يدركوا فترة التعرض التي قضاها. قد يفيد استخدام الواقيات الشمسية التي تحمي من الأشعة فوق البنفسجية بنوعيهما (UVA، UVB) وارتداء الأكمام الطويلة والقبعات ذات المحيط الواسع، وتجنب الخروج في ساعات الشمس الحارقة. وللوقاية من الحروق هناك بعض النصائح الأخرى التي تفيد في تخفيف أعراضها :

يفيد شرب الماء أو العصير لتعويض السوائل المفقودة أثناء التعرّق وتطبيق الماء البارد مباشرة أو قطعة قماش مبللة فوق الحرق لعدة دقائق، كما يمكن تخفيف الألم باستخدام المسكنات المتوفرة كالباراسيتامول، وتخفيف الحكّة الناتجة عن الحرق باستخدام مراهم أو بخاخات مضادة للهيستامين. كما أن تطبيق المراهم



المرطّبة أو الحاوية على الـ (vera Aloe) والمطريّات الجليدية يفيد في تطرية وترطيب المنطقة المصابة بالحرق ومن ثمّ الأعراض. وفي النهاية فإنّ الطرق السابقة لن تجنبك قضاء 24 ساعة سيئةً من آلام الحروق المزعجة.

3- التسمم بالطعام الفاسد:

تصاب أعدادٌ كبيرة من الناس بالتسمّم كل عام بذروة حدوثٍ خلال أشهر الصيف، ربما يعود معظمها إلى سوء الظروف الصحية لنزهات الغداء في الهواء الطلق. وبالتأكيد لا تريد للإسهال الجماعي أن يكون الذكرى الوحيدة التي تجلبها معك إلى المنزل. يمكن أن تشكل المنتجات الحاوية على المايونيز ومنتجات الألبان والبيض بالإضافة إلى منتجات اللحوم بيئة خصبة لجراثيم ممرضة تتكاثر بعد ساعاتٍ قليلة على إخراجها من الثلاجة، وقد وضعت وزارة الزراعة الأمريكية بعض النصائح لتفادي الإصابة بالتسمم شملت هذه النصائح على تنظيف اليدين والأسطح بشكل دقيق، وتخزين اللحوم ومشتقاتها بعيداً عن الأطعمة الأخرى، وإبقاء الأطعمة في الثلاجة قدر الإمكان أو استخدام حافظات الطعام المبردة، كما شملت نصائح في توضيب الطعام داخل هذه الحافظات أشارت إليها بعبارة (ما يدخل آخرًا يخرج أولاً) وتعني أنّ ما سيتم تناوله أولاً يوضع أعلى الحافظة. يمكن تدبير الحالات المعتدلة من التسمم في المنزل بتجنب الأطعمة الصلبة والاكتفاء بتناول المشروبات بكمياتٍ قليلة و جرعات متكررة حتى زوال الإقياء والإسهال، وعندما يمكن البدء بإعادة الأطعمة الصلبة إلى الحمية تدريجياً، أما إن استمرت الأعراض لعدة أيام عند البالغين و24 ساعة عند الأطفال عندها يتوجب مراجعة الطبيب فوراً.

4- لدغ الحشرات:

قد تصادف أثناء نزهاتك عشاً للزنايبير أو قفير نحلٍ و تقتصر أعراض لدغ هذه الحشرات لدى معظم الناس على الألم، في حين أنها قد تكون مهددة للحياة لبعضهم الآخر وربما تكون أدهم! إذ يعاني 1-7% من سكان العالم حساسيةً مفرطةً تجاه لدغات الحشرات ومن المعروف أنّ العطور والألوان الفاتحة والمشروبات الغازية والحلويات على السكر تجذب الحشرات بشدة. يعاني معظم الناس ألماً وصلابةً وحكة في موضع اللدغ لكنّ الشعور بالقشعريرة والتورم الشامل لمناطق واسعة من الجسم وضيق الصدر ومشاكل التنفس وانتفاخ اللسان والوجه والدوار أو فقدان الوعي يستوجب الذهاب إلى الطبيب مباشرةً. ينصح الأطباء بإبقاء حقنة إبينفرين معيأة مسبقاً معك ولا سيّما إذا كنت تعلم بأن لديك حساسية مفرطة بالحساسية فرط أعراض الإبينفرين فيخف إذ، المنزل من خروجك عند وذلك (epinephrine auto-injector) الشديدة بإحداثه لتقبض وعائي وتوسيع المجرى التنفسي وحقنة واحدة منها تفيد في إبطاء تسارع الأعراض المهددة للحياة. لا يلغي استخدام حقنة الإبينفرين الحاجة لزيارة غرفة الطوارئ لأنه يعطيك المزيد من الوقت فقط وليس علاجاً شافياً. أما التفاعلات التحسسية الأقل شدة فيمكن تخفيف الألم بالمسكنات الشائعة كالباراسيتامول ومضادات الهيستامين وتطبيق الثلج موضع اللدغ لتخفيف الحكة والحرارة الموضعية. يمكنك الاطلاع أكثر على الاسعافات الأولية لللدغ الحشرات في مقالنا :

<http://www.syr-res.com/article/12218.html>

المصادر:

<http://syr-res.com/?37f1>

<http://syr-res.com/?37f2>



المساهمون في المقال :

إعداد: Elie Issa



تدقيق علمي: مجد بريك هنيدي



تدقيق لغوي: Soliman Jarrouj



تعديل الصورة: Ammar Al Bassyouni



صوت: Soliman Jarrouj



نشر: Gheith Alabdallah

