

د. خليل شاهين: بين كل 16 حالة مصابة بمرض مرتبط بالتعرض للشمس هناك حالة واحدة تصل إلى درجة ضربة شمس



د. خليل فؤاد شاهين

صرح د. خليل فؤاد شاهين استشاري طب عائلة وطوارئ في مستشفى السيف بأن تعرضنا إلى أشعة الصيف الحارة سنويا لا يمكن تجنبه، ففي كل سنة يتعرض ملايين من الناس إلى معدلات خطيرة من الحرارة ويشكل العاملون في الهواء الطلق النسبة الأكبر من المرضى ذوي الحالات المتعلقة بالتعرض للحرارة. كما أن الرياضيين والأطفال وكبار السن يمثلون الفئات الأكثر تأثرا بالحرارة، وعلى وجه الخصوص يكون كبار السن الأكثر تعرضا لضربة الشمس.

كما أوضح د. خليل أن نتائج الدراسات الوبائية في الكويت تشير إلى أنه من بين كل 16 حالة من المصابين بمرض مرتبط بالتعرض للشمس هناك حالة واحدة تصل إلى درجة ضربة شمس.

ويقول د. خليل أنه من الإمكان الوقاية من الأمراض المرتبطة بالتعرض للحرارة إلى حد كبير، كما أن للاطباء الدور الكبير في ضمان سلامة مرضاهم وذلك في أشهر الصيف الحارة.

وأوضح أن الأمراض المرتبطة بالحرارة تتعلق بقدر الجسم على تنظيم الحرارة داخل الجسم البشري وهذه الظاهرة تعتمد على عوامل معينة، فهي تتضمن حرارة المحيط، الرطوبة، الرياح، الضباب، الحالات الطبيعية المرافقة، وأخيرا الأدوية المستعملة.

ويجربنا د. خليل بأن هناك 3 أنماط من الأمراض المرتبطة بالحرارة:

● التشنج العضلي (المغص) الحار.

● الإنهاك الحار.

● ضربة الشمس (الأكثر خطورة).

ببساطة إذا تعرقت كثيرا وشربت كميات قليلة من السوائل ستتعرض للتشنج العضلي الذي سيحدث عادة في عضلات الرقبة والعضلات البطنية، في هذه المرحلة يقال إنك مصاب بتشنج (مغص) عضلي. فإذا لم تشرب كمية كافية من السوائل في الجو الحار، فإنه حرارة جسمك ستزداد كثيرا

وستتعرض للجفاف وهنا ستشعر بالدوخة، الغثيان، التعب والقلق، وأحيانا التخليط الذهني. عندما تصل إلى هذا الحد فإنك ستصبح في مرحلة الإنهاك الحار. إن ضربة الشمس تكون أكثر خطورة من الإنهاك الحار وهي من الممكن أن تؤدي إلى الوفاة. كما أن ضربة الشمس التقليدية يمكن تحدث عند ارتفاع حرارة باطن الجسم حتى لدرجات محدودة وقد تصل هذه الدرجة إلى 40 درجة سيليزية.

ويسترسل د. خليل بالتحديث عن الأعراض العصبية الأخرى التي يمكن أن ترتبط بضربة الشمس مثل الهذيان، الاختلاج والسبات، وهذا ما يجعل تمييزها من حالة الخمج الشديد، أمرا صعبا للغاية.

وعند سؤال د. خليل عن ماهية أعراض العصبية الأخرى التي المرتبطة بالحرارة؟ وما الأمور التي يجب على الناس مراعاتها في هذا الخصوص أجاب د. خليل قائلًا إن الأعراض وعلامات الأمراض المرتبطة بالحرارة والمهددة للحياة يمكن تخليصها كالآتي:

- التشنج الحار: يجب على الإنسان الانتباه إلى ارتفاع حرارة الجسم حتى ولو لدرجة خفيفة، العطش، التشنج العضلي، التعرق، سرعة ضربات القلب.
- الإنهاك الحار: تكون أعراضه وعلاماته مشابهة للتشنج الحار بالإضافة إلى الغثيان، الصداع، التعب، والألام العضلية، هبوط الضغط، نقص كمية البول، الدوخة، عدم تناسق الحركات ومن المحتمل التخليط الذهني.
- ضربة الشمس: تمتاز بارتفاع شديد في حرارة الجسم (الأكثر من 40 درجة مئوية مع غياب التعرق الهذيان (التخليط الذهني)، الاختلاج، والسبات (فقدان الوعي).

وعلى الرغم من أن الأمراض المتعلقة بالحرارة يمكن أن تصيب أي فرد تعرض إلى الحرارة لفترة طويلة، فإن حالات خاصة يمكن أن تساهم في جعل المريض أكثر تأثرا بالأمراض المرتبطة بالتعرض للحرارة، على سبيل المثال:

- الأمراض القلبية
- الإضطرابات في الطعام
- البدانة
- الحرمان من النوم
- الإختلاجات
- داء السكري غير المضبوط
- الجفاف
- الحرارة الناتجة عن بعض الأمراض الأخرى
- التهاب المعدة والأمعاء

- المجموعات العمرية المسنة أو الشابة جدا
- أمراض الغدة الدرقية غير المضبوطة
- الكحولية
- وتناول بعض الأدوية: من بين هذه الأدوية مضادات الحساسية (مضادات الهيستامين)، مضادات السعال ونزلات البرد (مضادات الكولونيرجيسية)، أدوية الضغط مثل المدرات، الحبوب الخافضة للوزن، المسهلات، الكافيين، المهدئات والأدوية المتعلقة بالصحة العقلية.

وشدد د. خليل على وجوب معرفة طبيب بكل الحالات المرضية الطبية لديك وأن يكون ملما بكل الأدوية التي تتناولها، حتى يتسنى له علاجك بشكل فعال.

وعند سؤاله: ماذا يجب أن نعمل عندما نتوقع أن شخصًا ما لديه مرض مرتبط بالتعرض للحرارة؟ وكيف يمكن الوقاية من هذه الأمراض؟

أجاب د. خليل: أول ما يجب فعله هو نقله إلى جو وسط بارد ظليل بأسرع ما يمكن، وإعلام الطبيب فورًا.

في الوقت نفسه إزالة الثياب غير الضرورية للمريض ورش الماء البارد عليه الأمر الذي يساعد على تبريد المصاب. وإذا كان المصاب يعاني من التقلص العضلي فإن تمطيط العضلات المصابة أمر ضروري، ومن ثم يمكن أن تحاول أن توجه تيارًا من الهواء البارد عليه الأمر الذي يساعد على تبريد المصاب. وإذا كان المصاب يعاني من التقلص العضلي فإذ كان يمكن أن يحدث غرف العمليات في العالم

OR1 بالإضافة إلى أنه يضم مجموعة من العيادات الداخلية والخارجية، ويمتاز بأن لديه أول مركز بالقصاع الخاص لجراحة الوجه والرقبة والفكين والأسنان، وأول وحدة لجراحة الأورام فضلا عن جراحة العظام والعمود الفقري ولتعويض الجفائف الحاصل مع مراقبة زوال الأعراض خلال 30 دقيقة والإفان طلب المساعدة الطبية يصبح أمرا ضروريا.

ومن ناحية أخرى، وفيما يخص الوقاية من الأمراض المتعلقة بالحرارة شدد الدكتور على اتباع النصائح التالية:

- تجنب ممارسة الرياضة خارجا عندما يكون الطقس حارا ورطبًا.



سوبر براند بازار.. ومفاجآت جديدة

وقد أشار إلى انه ومن أول يوم تسويق وجدنا استحسانا كبيرا من قبل كبرى الشركات ومنهم من قام بالمشاركة من أول يوم وعلى رأسهم شركة نورامينا للأزياء - اس اس ستايل - لاسود زون - توراينا للأزياء - مس ستايلمونتس جروب - شركة أيماج - هذا الاستحسان سنعلم عن المزيد من المشاركات والمفاجآت أولا بأول حرصا منا على إرضاء الحضور وتوفير كل ما يطلبونه تحت سقف واحد في سوبر براند بازار.

ما بين العميل والمستهلك، ومن جهة أخرى جمع عدد من المشاركين من أصحاب العلامات التجارية العالمية تحت سقف واحد وأيضا ما يميز هذا الحدث من خصوصيات هائلة يطلقها المشاركون بأسعار تنافسية لا مثيل لها تصل حتى 95% مما يعمل على تنشيط حركة البيع ودعم القوة الشرائية.

وعلى صعيد الجهات المشاركة، أوضح أننا قمنا بإعداد خطة تسويقية بهدف جذب عملاء جدد وسوف يختلف عدد المشاركين اختلافا كبيرا عن المرات السابقة بحيث تشمل جميع المجالات (الأزياء الرجالية والنسائية والأطفال والاكسسوارات والتجميل والعلو الشريفة والفرنسية) كما أننا قمنا باختيار بيئة ملائمة للمعارض عن طريق تصميم أجنحة ذات مساحات كبيرة لإتاحة الفرصة لعرض معروضاتهم متضمنة غرف قياس لزيادة فرص الشراء من قبل الجمهور كما سوف يتم فتح أبواب المعرض لفترة واحدة متواصلة من الساعة العاشرة صباحا وحتى العاشرة مساء، وذلك يأتي من حرص فريق العمل القائم على هذا الحدث على مراعاة جميع الجوانب لإرضاء كل من العملاء والجمهور.

قال مدير تطوير الأعمال في شركة باور بلاس للخدمات التسويقية بهاء الدين أحمد: اننا نسعى الى تطوير الحدث خطوة بخطوة والتنوع من حيث التنظيم واختيار موقع الحدث بهدف جذب أكبر قاعدة جماهيرية ممكنة وهي من أهم مقومات النجاح لأي حدث، لذا تنوعنا في اختيار موقع الحدث بدءا من قاعة سلوى الصباح - فندق مارينا إلى فندق موفنبيك المنطقة الحرة قاعة المؤتمرات وصولا إلى قاعة الراية لما تتميز به من مساحة تستوعب عددا أكبر من المشاركين والجمهور وموقعها المتميز في قلب العاصمة.

وأشار بهاء الدين إلى مراعاة اختيار هذا التوقيت بما يتوافق مع تسلم الرواتب وعطلة نهاية الأسبوع بدءا من يوم الخميس وحتى يوم الأحد وذلك حتى يتسنى للجمهور أن يستفيد من الأيام سواء في العطلة أو بعد أوقات الدوام، هذا بالإضافة إلى إطلاق تشكيلة موسم الشتاء وأيضا لموافقته حلول عيد الأضحى المبارك أعاده الله على الجميع بالخير واليمن والبركات.

وأضاف: يأتي دعمنا المتواصل لتكرار هذا الحدث بهدف إضفاء وخلق نقطة تواصل



بهاء الدين أحمد

الشمري الدولي

للهدايا والهدايا والكماليات



الشمري الدولي

للهدايا والكماليات

CITYVISION
E Y E W E A R

وصلت تشكيلة جديدة



ركن خاص
نظارات شمسية مع فلتر 100%
سينيه فيجن (إيطالية)
أو إطار طبي

الفروانيه - مجمع مغاتير - محل رقم ٢٥ تليفون: ٢٤٧٧٢٠٧٤
الفحادييل - شارع مكة - مجمع العنود - محل رقم ٤٢ تليفون: ٢٢٩١٩٢١٢