



الجلطة الدماغية الحرارية (ضربة الشمس)

نظرة عامة

- إن الجلطة الدماغية الحرارية هي من أشد حالات المرض المتعلقة بالحرارة.
- قد تهدد الجلطة الدماغية الحرارية حياة الإنسان.

الأسباب

- فشل آلية التبريد في الجسم بسبب:
 ١. الرطوبة العالية
 ٢. الحرارة العالية
 ٣. التواجد تحت الشمس الحارقة
- ارتفاع حرارة الجسم الداخلية تؤدي إلى الجلطة

العوامل المسببة للجلطة

- جفاف الجسم
- الأطفال الرضع أو المسنين
- الأشخاص الذين يعملون لساعات طويلة بالخارج تحت أشعة الشمس
- السمنة
- فشل في عمل الغدد العرقية
- أمراض القلب والشرابيين
- شرب الكحول
- الأدوية

الأعراض

- ارتفاع حرارة الجسم إلى أكثر من ٤٠ درجة مئوية
- ألم في الرأس
- دوار
- إرتباك
- توهان
- إنهاك
- جفاف الجلد وسخونته
- رطوبة الجلد إذا كانت الجلطة نتيجة الإجهاد
- تنفس سريع و سطحي
- نبض سريع
- عدم التعرق
- تقلب في ضغط الدم
- الإنفعال
- فقدان الوعي والغيبوبة

العلاج

- وضع المجاب تحت المجل
- تبريد المجاب بمنشفة مبللة
- وضع قطع من الثلج تحت إبط المجاب وفي المغبن (المحشم)
- إعطاء المصاب المحاليل الألكتروليتية مثل عصير الفواكه والخضار
- على المصاب التزام الراحة

تجنب الجلطات الحرارية

- تجنب النشاطات الخارجية أثناء الحر الشديد
- الإكثار من شرب السوائل خلال العمل بالخارج
- رش الجسم بالماء عدة مرات خلال النشاطات الخارجية
- تجنب شرب الكحول والقهوة والمشروبات الغازية
- ارتداء الملابس الخفيفة الفاتحة اللون والفضفاضة
- ارتداء النظارات الشمسية والقبعات لتحميك من الشمس