

منشور 44 حد

الموضوع : مجاهمة الانعكاسات السلبية للارتفاع المفرط لدرجات الحرارة على جسم الإنسان.

يتأثر الإنسان بصفة عامة والأطفال والمسنون بصفة خاصة بالانعكاسات السلبية لارتفاع درجات الحرارة وتزداد الخطورة في حال وجود أمراض مزمنة. ويرجع هذا التأثير السلبي على الصحة للأسباب التالية : فقدان القدرة على التأقلم مع ارتفاع درجات الحرارة، تقلص الإدراك الحسي بالحرارة، انخفاض الشعور بالعطش وصعوبة التعرق.

و يؤدي تواصل ارتفاع درجات حرارة المناخ لمدة تعادل أو تفوق 3 أيام متتالية دون فترة برودة كافية تمكن الجسم من التعافي، إلى مضاعفات مختلفة أخطرها "ضربة الحرارة" (أنظر تعريف الحالات).

وللحد من هذه التداعيات تدعو وزارة الصحة كافة أعوان الصحة إلى اتخاذ الإجراءات الوقائية الكفيلة لتفادي وقوع حالات خطيرة منجرة عن التعرض لارتفاع درجات الحرارة وكذلك تأمين العناية الطبية الملائمة لها وخاصة ضربة الحرارة. خاصة وأن شهر رمضان الكريم يتزامن هذه السنة مع الأشهر الأكثر حرارة (جويلية وأوت).

1. تعريف الحالات : الانعكاسات السلبية لارتفاع درجات الحرارة على جسم الإنسان عديدة ومتفاوتة الخطورة و تتلخص في ما يلي :

- **التشنج أو الشد العضلي (Crampes de chaleur):** هذه الآلام تكون إما في البطن أو اليد أو الساق خاصة عند القيام بمجهود بدني شاق.
- **الإرهاك الشديد (épuisement dû à la chaleur) :** ينتج عن عدم تعويض السوائل و الأملاح المعدنية المفقودة عن طريق التعرق والعلامات هي : دوام، شعور بالتعب، قلة النوم، اضطرابات ليلية، انخفاض ضغط الدم، ارتفاع دقات القلب، ارتفاع في نسق التنفس.
- **ضربة الشمس (coup de soleil) :** ناتجة مباشرة عن تأثير ارتفاع درجات الحرارة وشعاع الشمس على الرأس و من أبرز علاماتها : آلام في الرأس، الإحساس بالنعاس، تقيئ، إحساس برنين بالأذنين، ارتفاع في درجة حرارة الجسم مع حروق جلدية.

■ ضربة حرارة (Coup de chaleur) : ناتجة عن اختلال قدرة الجسم على التوصل إلى مراقبة حرارته التي ترتفع بسرعة و يمكن أن تصل إلى أكثر من 40°C، و هي تشكل حالة استعجالية قصوى، من أبرز علاماتها : جفاف الجسم من الماء، حرارة مرتفعة جدًا، احمرار في الجلد، صداع حاد، فقدان الوعي، هذيان (Confusion)، التصرع (convulsions).

2. العلاج :

- يرتكز علاج هذه الحالات أساسا على تعديل درجات الحرارة والاضطرابات الهيدروإلكتروليكية (Hydroélectrolytique).

لتخفيض درجات الحرارة يجب :

- وضع منديل مبلل فوق الرأس والأطراف
- الاستحمام بماء بارد،
- رش الوجه والرقبة بالماء البارد.

- لتعديل الاضطرابات الهيدروإلكتروليكية يجب استعمال Sérum salé isotonique حسب معدل الأملاح في الدم.

- اتباع الطرق المعتادة للعلاج في حال وجود علامات صرع أو ضيق في التنفس.

3. النصائح الوقائية :

على كل العاملين في القطاع الصحي و خصوصا الأطباء المباشرين المبادرة بنصح الأشخاص المسنين والحاملين للأمراض المزمنة بـ:

- البقاء بالمنزل و في الغرفة الأكثر برودة مع الحرص على إغلاق النوافذ والستائر خلال النهار و فتحها ليلا قصد التهوية.

- تجنب الخروج خلال أوقات ذروة الحرارة المتراوحة ما بين العاشرة صباحا و الرابعة بعد الزوال.

- الاستحمام بماء بارد عادي و وضع منديل مبلل فوق الرأس و رش الوجه والرقبة بالماء المبرد.

- شرب الماء بانتظام و بكميات لا تقل عن لتر و نصف يوميا حتى في غياب الشعور بالعطش مع تفادي المشروبات التي تحتوي على السكريات و المنبهات (قهوة وشاي).

- الحرص على تناول وجبات الطعام بصفة عادية واختيار أكالات خفيفة غنية بالماء كالغلال و الخضر و الحليب ومشتقاته و ذلك للمحافظة على المستوى العادي للماء و للأملاح المعدنية بالجسم.

- تجنب المجهود المفرط و تمكين الجسم من الراحة بأخذ نصيب من النوم في القيلولة في مكان بارد و مظلم به تهوية كافية.

- تجنب الأدوية التالية : الـ Paracétamol لأنه غير نافع لمعالجة ضربة الحرارة و يمكن أن يتسبب في تعكر وظائف الكبد وكذلك الشأن بالنسبة للأسبرين التي يمكن أن تتسبب في تسمم الكلى خاصة في حالة الجفاف من الماء .

- الحذر عند استعمال الأدوية المدرجة بالملحق عدد 1.

- توعية و تحسيس المواطنين بعلامات الخطر خاصة عند المسنين والتي تتمثل في واحد أو جملة من العلامات التالية :

■ ضعف عام، ارتخاء، تغير في السلوك أو تشنجات

■ آلام في الرأس، دوران، اضطرابات في الوعي، تصرع

■ تقيء، إسهال، عطش مفرط

■ آلام عضلية

■ ارتفاع في درجة حرارة الجسم 38.5°C

■ اضطرابات نفسية ليلية غير عادية.

عند ظهور أي علامة من العلامات التالية يجب إعطاء الماء للمسنة و استعمال المنديل المبلل على الرأس و الاتصال بالطبيب المباشر أو مركز الصحة الأساسية.

ونظرا للأهمية وحرصا على ضمان العناية الجيدة بالحالات المحتملة واتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة حولها ولدى بقية الأفراد من المخالطين فإني أدعو كافة العاملين بالقطاع الصحي من إطارات طبية وشبه طبية وإطارات إدارية وكافة أعوان الصحة إلى تنفيذ ما جاء بهذا المنشور والعمل على إرساء آليات التنفيذ والتنسيق سبقا لكل الاحتمالات.

الإمضاء: أشرف عبد اللطيف المكي

العمل إليهم ، السادة والصحابه:

- | | |
|---|---|
| أعضاء الديوان | ■ |
| المديرين العامين والمديرين بالإدارات المركزية | ■ |
| الإدارة العامة للهياكل الصحية العمومية | ■ |
| إدارة الترتيب ومراقبة المهن الصحية | ■ |
| المديرين الجهويين للصحة | ■ |
| رئيس المجلس الوطني لعنادة الأطباء | ■ |
| رئيس المجلس الوطني لهيئة الصيدلة | ■ |
| الإدارة العامة للصحة العسكرية | ■ |
| إدارة مصالح الصحة بوزارة الداخلية | ■ |

TABEAU RECAPITULATIF

MÉDICAMENTS SUSCEPTIBLES D'AGGRAVER LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT-DESHYDRATATION ET LE COUP DE CHALEUR		Diurétique, en particulier les diurétique de l'anse (furoscémide)	
Médicaments provoquant des troubles de l'hydratation et des troubles électrolytiques		AINS (comportant les salicylés > 500 mg/j, les AINS classiques et les inhibiteurs sélectifs de la COX-2) IEC Antagonistes de récepteurs de l'angiotensine II Sulfamides Indinavir	
Médicaments ayant un profilé cinétique pouvant être affecté par la déshydratation		Sels de lithium Anti-arythmiques Digoxine Anti-épileptiques Biguanides et sulfamides hypoglycémiantes Statines et fibrates	
Médicaments pouvant empêcher la perte calorique	Au niveau central	Médicaments anticholinergiques	
	Au niveau périphérique	Vasoconstricteurs	<ul style="list-style-type: none"> - Antidépresseurs tricycliques - Antihistaminiques de première génération - Certains antiparkinsoniens - Certains antispasmodiques, en particulier ceux de la sphère urinaire - Neuroleptiques - Disopyramide - pizotifène
MÉDICAMENTS HYPERTHERMISANTS (dans des conditions normales de température ou en cas de vague de chaleur)		Hormones thyroïdiennes	
Neuroleptiques			
Agonistes sérotoninergiques			
MÉDICAMENTS POUVANT AGGRAVER LES EFFETS DE LA CHALEURS		Médicaments diminuant le débit cardiaque	
Médicaments pouvant abaisser la pression artérielle		<ul style="list-style-type: none"> - agoniste et amines sympathomimétiques - certain antimigraineux (dérivés de l'ergot de seigle, triptans) - bêta-bloquants - diurétiques 	
Médicaments altérant la vigilance		Tous les antihypertenseurs Les anti-angineux	