

إدارة الرعاية الصحية
الأساسية

المرصد الوطني للأمراض
الجديدة والمستجدة

منشور عدد... 4.6... / 2015

الموضوع : مجاعة 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 لها خاصة وأن شهر رمضان الكريم يتزامن هذه السنة مع الأشهر الأكثر حرارة (جوان وجويلية).

1. تعريف الحالات : الانعكاسات السلبية لارتفاع درجات الحرارة على جسم الإنسان عديدة ومتفاوتة الخطورة وتتلخص

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.

▪ الإحناك الشديد (épuisement dû à la chaleur) : ينتج عن عدم تعويض السوائل و الأملاح المعدنية المفقودة عن طريق التعرق والعلامات هي : دوار، 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 ومن أبرز علاماتها : آلام في الرأس، الإحساس بالنعاس، تقيؤ، 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 ويمكن أن تصل إلى أكثر من 40°C ، و هي تشكل حالة استعجالية قصوى، من أبرز علاماتها : جفاف الجسم من الماء، حرارة مرتفعة جداً، احمرار في الجلد، صداع حاد، فقدان الوعي، هذيان (Confusion)، التصرع (convulsions).

2. العلاج :

- يرتكز علاج هذه الحالات أساساً على تعديل درجات الحرارة والاضطرابات الهيدروالكتروليتية (Hydroélectrolytique).

- لتخفيض درجات الحرارة يجب :

■ وضع منديل مبلل فوق الرأس والأطراف

■ الاستحمام بماء بارد،

■ رش الوجه والرقبة بالماء البارد.

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

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

- تجنب الأدوية التالية التي تحتوي على *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.

3. النصائح الوقائية :

على كل العاملين في القطاع الصحي و خصوصاً الأطباء المباشرين المبادرة بنصح الأطفال و الأشخاص المسنين والحاملين للأمراض المزمنة خلال ارتفاع الحرارة بـ:

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

- تجنب الخروج خلال أوقات ذروة الحرارة المتزاوجة ما بين العاشرة صباحاً والرابعة بعد الزوال.

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

- شرب الماء بانتظام وبكميات لا تقل عن اللتر و نصف يومياً حتى في غياب الشعور بالعطش مع تفادي المشروبات التي تحتوي على السكريات والمنبهات (قهوة وشاي).

- الحرص على تناول وجبات الطعام بصفة عادية واختيار أكالات خفيفة غنية بالماء كالغلال والخضر والحليب ومشتقاته وذلك للمحافظة على المستوى العادي للماء وللأملاح المعدنية بالجسم.

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

— توعية وتحسيس 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 $38.5^{\circ}\text{C} <$
- اضطرابات نفسية ليلية غير عادية.

عند ظهور أي علامة من العلامات التالية يجب إعطاء الماء للمسن 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 فيني 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 سبعا لكل الاحتمالات.

الامضاء

وزير الصحة

سعيد العايدي



وزير الصحة

الإمضاء: سعيد العايدي

المرفعل إليهم : الساحة والسيدات:

- | | |
|-------------------|---|
| للإعلام | أعضاء الديوان |
| للإعلام | المديرين العامين والمديرين بالإدارات المركزية |
| للإعلام والمتابعة | الإدارة العامة للهياكل الصحية العمومية |
| للإعلام والمتابعة | إدارة الترتيب ومراقبة المهن الصحية |
| للإعلام والمتابعة | المدرين الجهويين للصحة |
| للإعلام | رئيس المجلس الوطني لعمادة الأطباء |
| للإعلام | رئيس المجلس الوطني لهيئة الصيدالة |
| للإعلام | الإدارة العامة للصحة العسكرية |
| للإعلام | إدارة مصالح الصحة بوزارة الداخلية |