

ضربة الشمس

تعتبر حالة طارئة تصيب المعرضين لأشعة الشمس لفترة طويلة مع قيامهم بمجهود جسماني، ومن أمثلة هؤلاء الأشخاص : رجال الإطفاء في موقع الحادث، عمال البناء، عمال الأفران.

وتحدث نتيجة عجز الجسم عن التخلص من حرارته بسبب فشل عملية إفراز العرق. وترجع الحالة إلى انهيار مركز تنظيم الحرارة في المخ، وبالتالي تزداد درجة حرارة جسم المصاب.

إجراءات الإسعاف الأولي:

1. نقل المصاب بعيداً عن حرارة الشمس إلى أقرب مكان بارد ذو ظل.
2. محاولة تخفيف درجة حرارة جسم المصاب بكل الوسائل الممكنة، ومن ذلك:
 - تخفيف ملابس المصاب قدر الإمكان.
 - لف المصاب بغطاء مبلل الباردة (شرشف) ورش الماء البارد فوقه من حين لآخر.
 - وضع كمادات ثلج عند الرقبة وتحت الإبطن وعند أعلى الفخذ.
3. إعطاء المصاب مشروب يحتوي على المعادن لتعويض السوائل التي فقدها الجسم.