

وتنمية البيئة بدور بارز في تنفيذ هذه المبادرات والتي يأتي على رأسها مبادرة حياة كريمة .



وأوضح الدكتور أحمد المنشاوي، إن إطلاق القافلة البيطرية إلى قرية بني عديات بمركز منفلوط، يأتي في إطار المبادرة الرئاسية ” حياة كريمة“؛ لتقديم خدمات في مختلف التخصصات البيطرية وبالمجان، وتوفير المستلزمات البيطرية والأدوية، وتحويل الحالات المرضية لمستشفى الطب البيطري بالجامعة، إلى جانب خدمات التطعيم، ورش وتطهير الحيوانات؛ لحمايتها من الأمراض، مؤكداً حرص الجامعة على دعم التوعية والخدمات الصحية والبيطرية بالمجتمع المصري، وأداء رسالتها التنموية والخدمية خاصة بالقرى والمناطق الأكثر احتياجاً، من خلال تنظيم القوافل الشاملة، والإستفادة من الكفاءات العلمية المتخصصة والأجهزة المتاحة في جامعة أسيوط في مختلف المجالات، والتخصصات.

## جامعة أسيوط تطلق أولى قوافلها البيطرية لقرى المحافظة



أطلقت جامعة أسيوط، تحت رعاية الدكتور أحمد المنشاوي رئيس الجامعة، اليوم الأحد ٢٣ من يوليو ٢٠٢٣ ، أول قافلة بيطرية لقرية بني عديات التابعة لمركز منفلوط بمحافظة أسيوط، والتي تنظمها كلية الطب البيطري بالجامعة بالتعاون مع مديرية الطب البيطري بأسيوط، وذلك في إطار حرص الجامعة الدائم على المشاركة في المبادرات الرئاسية، والتي تتضمن مبادرة حياة كريمة، والتي أطلقها الرئيس عبد الفتاح السيسي؛ من أجل تحسين مستوى الخدمات المقدمة للمناطق الأكثر احتياجاً في مصر، وتطوير القرى المصرية. والتي تقوم بها جامعة أسيوط وعلى رأسها قطاع خدمة المجتمع

وأوضح الدكتور محمود عبد العليم، إن القافلة تأتي في إطار استراتيجية الجامعة الهادفة إلى القيام بمسئوليتها المجتمعية، وتسخير ما تملكه من إمكانات علمية وبشرية في المشاركة في بناء وتنمية المجتمع المحيط، مضيفاً أن انطلاق قافلة التشخيص، والعلاج البيطري بالمجان اليوم؛ يأتي مشاركة من الكلية في احتفالات الجامعة بالذكرى العاشرة لثورة ٣٠ يونيو، والممتدة على مدار الشهر الجاري، كما تأتي ضمن سلسلة من القوافل المجانية التي تنظمها كلية الطب البيطري بالجامعة، بالتنسيق مع مديرية الطب البيطري بأسسيوط؛ لعدد من القرى والنجوع، ونحو ( ٩ ) مراكز تابعة للمبادرة الرئاسية "حياة كريمة" ، وذلك خلال الفترة من ٢٣ من الشهر الجاري حتى ٨ / ١٥ المقبل.



وأشارت الدكتورة مديحة درويش عميدة كلية الطب البيطري والمشرف العام على الأنشطة الطلابية بالجامعة، إن القوافل البيطرية التي تنظمها الكلية تهدف إلى تقديم خدمة مجانية للفلاحين بمحافظة أسسيوط؛ من



وشهدت القافلة، حضور د. محمود عبد العليم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، د. مديحة حسني درويش عميدة كلية الطب البيطري ، د. حسن عبد الصبور وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ، د. مؤمن عبد العظيم وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب، د. ثابت عبد المنعم مدير مركز الدراسات والبحوث البيئية، د. صلاح قطب مدير مديرية الطب البيطري بأسسيوط ، ولقيف من أعضاء هيئة التدريس ، والطلاب بالكلية؛ المشاركين في نشاط القافلة.



٨ من شهر أغسطس المقبل، ولقرية العزازية التابعة لمركز الغنايم يوم ٩ أغسطس المقبل، ولقرية الشامية التابعة لمركز ساحل سليم يوم ١٠ أغسطس، وقرية أولاد إلياس التابعة لمركز صدفا ستكون يوم ١٣ أغسطس، وقرية نجع الجزيرة التابعة لمركز البداري يوم ١٤ أغسطس، وقرية بني زيد التابعة لمركز القوصية ستكون في ختام القافلة البيطرية يوم ١٥ أغسطس المقبل



خلال إتاحة فرصة إجراء الكشف الطبي، والتشخيص للحيوانات، وتقديم العلاج للحيوانات المريضة، وإجراء العمليات الكبرى والصغرى، وعلاج سوء التغذية، وفقر الدم، وعلاج المشاكل التناسلية، والتشخيص بالأشعة التليفزيونية، وتحصين الحيوانات ضد الأمراض المختلفة، وجميع الخدمات تقدم بالمجان، مشيرة إلى أن القوافل تمثل فرصة جيدة لطلاب الفرق النهائية؛ للتدريب العملي على التشخيص، والعلاج؛ تحت إشراف نخبة من أساتذة الكلية.



وأضاف الدكتور حسن عبد الصبور، إن برنامج القافلة انطلق اليوم من قرية بني عديات التابعة لمركز منفلوط، يعقبه قرية عرب مطير التابعة لمركز الفتح يوم ٢٤ يوليو الجاري، وقرية دير الجبراوي التابعة لمركز أبنوب يوم ٢٥ يوليو الجاري، وقرية الكوديا التابعة لمركز ديروط يوم

بشكل رئيسى عن حرق الوقود الأحفورى. واجتاحت موجة حارة أجزاء من أوروبا والشرق الأوسط، ووصل مؤشر الحرارة ٦٦.٧ درجة مئوية فى مطار الخليج الدولى على الساحل الجنوبى الغربى لإيران، الأحد، كما أدت الظروف الجافة إلى زيادة مخاطر اندلاع حرائق الغابات فى اليونان وفى منطقة لا بالما الخاضعة للسيطرة الإسبانية، إحدى جزر الكنارى. وفى آسيا، التقى جون كيرى، المبعوث الخاص لرئيس الولايات المتحدة الأمريكية جو بايدن، بشأن تغير المناخ، برئيس الوزراء الصينى فى بكين يوم الثلاثاء لمناقشة التعاون بشأن إبطاء ظاهرة الاحتباس الحرارى فى ظل موجة الحر الشديدة التى تجتاح البلاد، حيث كان يوم الثلاثاء هو اليوم السابع والعشرين من هذا العام الذى سجلت فيه بكين درجات حرارة أعلى من ٣٥ درجة مئوية، وهو رقم قياسى.

وبحسب تقرير صحيفة نيويورك تايمز، يقول العلماء إن درجة حرارة الكوكب ارتفعت حوالى درجتين فهرنهايت منذ القرن التاسع عشر وسيستمر ارتفاعها أكثر إلى أن يتوقف البشر بشكل أساسى عن حرق النفط والغاز والفحم.

وعايشت صحيفة نيويورك تايمز مدينتي تآثرتا بتغير المناخ بشكل ملحوظ هما مدينة الكويت والبصرة

## موجة حارة تجتاح العالم وتهدد بإعادة رسم خريطة جغرافيا الأرض



اجتاحت موجة شديدة الحرارة مصر والعديد من دول العالم، حيث كسرت درجات الحرارة فى إسبانيا وتركيا وأمريكا وغيرها من البلدان الأوربية حاجز ٤٠ درجة مئوية، بل تعدت ال ٥٠ درجة فى العديد من الولايات بأمريكا، هذا وبعد أقل من أسبوعين من تسجيل الأرض أكثر أيامها سخونة، فى التاريخ الحديث، وفقاً لعلماء نقلت عنهم صحيفة نيويورك تايمز الامريكية، حطمت ولاية أريزونا رقماً قياسياً عمره ٤٩ عاماً، حيث سجلت درجات الحرارة فى المدينة لليوم التاسع عشر على التوالى ٤٣ درجة مئوية، وذلك جزء من موجة حر قاسية اجتاحت معظم نصف الكرة الشمالى، حيث إن درجات الحرارة التى حطمت أرقامها القياسية مدفوعة بانبعثات الغازات المسببة للاحتباس الحرارى، والناجمة

وتوقعت الأرصاد الجوية أن تؤدي أزمة المناخ إلى تفاقم موجات الحر في مناطق كثيرة من العالم حيث تتراوح من ٥٠% إلى ١٠٠% في معظم المناطق المدارية وما يصل إلى ١٠ مرات في جميع أنحاء العالم.

وأعلنت الأرصاد الجوية في خبر صادم استمرار الموجة الحارة وارتفاع درجات الحرارة على كافة الأنحاء، لتسجل ٤٠ درجة مئوية على القاهرة الكبرى و ٤٥ درجة على محافظات جنوب البلاد. وفي أوروبا، أصدرت إيطاليا تحذيرات بشأن الطقس في ١٦ مدينة الأسبوع المنصرم، حيث حذر خبراء الأرصاد الجوية من أن درجات الحرارة ستصل إلى مستويات قياسية في جميع أنحاء جنوب أوروبا في الأيام المقبلة. وفي إسبانيا، حذر خبراء الأرصاد من مخاطر حرائق الغابات .

وتوقع خبراء الأرصاد أن تشتد موجة الحر اعتبارًا من الاثنين المقبل ٢٤ يوليو ٢٠٢٣، حيث تصل درجات الحرارة إلى ٤٤ درجة مئوية بالقرب من إشبيلية في جنوب البلاد. وبحسب سي إن إن من المتوقع أن تستمر درجات الحرارة المرتفعة بشدة في أجزاء من جنوب أوروبا هذا الأسبوع، حيث تستعد القارة لموجة الحر الشديدة الثانية، مما يعرض صحة الناس للخطر ويمهد الطريق لحرائق الغابات.

بالعراق، ووثقت أن الحرارة الخانقة تلحق الضرر بالجسم وتشوه الحياة اليومية وتؤدي إلى تفاقم عدم المساواة ويمكن أن تعيد رسم خريطة جغرافيا الأرض، وقد يعاني ملايين البشر من نفس التأثيرات التي تسببها الانبعاثات في تدفئة الكوكب، حيث أصبح العمال يعملون في منتصف الليل، بعد إصابات الحمى بسبب حرارة النهار، وأصبح الأطفال غير قادرين على اللعب في الخارج. كما ذكرت الهيئة العامة للأرصاد الجوية، في بيان لها، إن القبة الحرارية أحد أسباب موجة الحر الشديدة التي ضربت معظم دول العالم الأيام الجارية، أنها مركز لقيم الضغط المرتفع في طبقات الجو العليا وتؤثر على منطقة معينة ولا تتحرك لمدة أسبوع أو أكثر. وأشارت الأرصاد الجوية إلى أن منطقة الضغط المرتفع تتسبب في طقس حار والكثير من أشعة الشمس وقليل من تكونات السحب، وفي هذه المنطقة ينزل الهواء من أعلى إلى أسفل، وبالتالي ترتفع درجة حرارة الهواء خلال فترة تأثير القبة الحرارية، وسميت بهذا الاسم لأنها تحبس الهواء بداخلها ولا يستطيع الهروب منها.

لندن، إن هذه الارتفاعات مجرد البداية، موضحة أن السياسات الحالية على مستوى العالم تجعل ارتفاعات درجة الحرارة بمقدار ٢.٧ درجة مئوية بحلول عام ٢١٠٠.

<https://www.almasryalyoum.com/news/d>

### ظاهرة النينو ودورها في موجة الحر التي تشهدها مصر؟

ظاهرة النينو مصطلح جديد يتردد على مسامع العديد من البشر بعد ارتفاع درجات الحرارة بشكل قياسي لأول مرة في التاريخ، وتشهد عدد كبير من البلدان حول العالم من ضمنها مصر موجة شديدة الحرارة، الناتجة عن ظاهرة طبيعية تسمى ظاهرة النينو، التي قد أعلنت منظمة الأمم المتحدة أنها السبب وراء موجات الحر التي يشهدها العالم، كما نتج عنها ارتفاع درجات حرارة سطح البحر في العالم إلى مستوى قياسي.



إن الطقس يشبه فرناً عملاقاً فوق البحر الأبيض المتوسط، وأن فقاعة الهواء الساخن التي تضخمت فوق جنوب أوروبا حولت إيطاليا والدول المجاورة إلى فرن بيتزا عملاق (عالمية مناخ)، وأن الهواء الساخن الذي تم دفعه من إفريقيا يظل في مكانه، مع استقرار ظروف الضغط المرتفع مما يعني أن الحرارة تستمر في التزايد. وضرورة تحرك زعماء العالم بشأن أزمة المناخ.

وبحسب سى إن إن بلغت درجات الحرارة المرتفعة ٥٢.٢ درجة مئوية، الأحد في شمال غرب الصين، وفي كاليفورنيا إلى ما يقرب من ٥٢ درجة مئوية،



وارتفعت درجات الحرارة العالمية بالفعل بمقدار ١.٢ درجة مئوية عن مستويات ما قبل العصر الصناعي بسبب حرق البشر للوقود الأحفوري لتسخين الكوكب، وقال سايمون لويس، رئيس قسم علوم التغير العالمي في يونيفرسيتي كوليدج

تلك الموجة الحارة العنيفة. هذا ما ذكرته الدكتورة منار غانم عضو المركز الإعلامي لهيئة الأرصاد الجوية في تصريحات سابقة لـ القاهرة ٢٤، وأضافت، أننا نلاحظ تأثير ظاهرة النينو في مصر، من خلال التغيير في بعض الأنماط المعتادة، كارتفاعات طفيفة في درجات الحرارة أعلى من المعدلات الطبيعية، وزيادة في كميات الأمطار على جنوب البلاد سلاسل جبال البحر الأحمر، نتيجة ارتفاع الحزام المداري، مع زيادة في تشكل وتكون السيول في فصل الخريف، منوهة: تأثيرها أكبر على الدول القريبة من المحيط.

### تأثير ظاهرة النينو على درجات الحرارة العالمية

أعلنت المنظمة العالمية للأرصاد الجوية التابعة للأمم المتحدة يوم الاثنين الموافق ١٠ يوليو ٢٠٢٣، أن درجات حرارة سطح البحر في العالم وصلت إلى مستوى قياسي، وأن نمط طقس النينو الاحتراري قد بدأ. وقال مدير قسم مراقبة المناخ في منظمة الأرصاد الجوية: يمكن اعتبار الأسبوع الأول من يوليو الفترة الأكثر دفئا أو أدفاً أسبوع تم تسجيله على الإطلاق خلال هذا الشهر من السنة، حيث يقترب متوسط درجة الحرارة العالمية من ١٧.٢٤ درجة مئوية في ٧ يوليو. كما أضاف الخبير في المنظمة العالمية للأرصاد الجوية، أن درجات الحرارة اليومية المسجلة خلال شهر يونيو كانت مرتفعة بشكل

### ما هي ظاهرة النينو؟

هي ظاهرة طبيعية تؤثر على النظام المناخي في جميع أنحاء العالم؛ حيث تحدث في المحيط الهادئ الاستوائي الشرقي، وترفع من درجة حرارة سطح المياه، التي تعمل على رفع متوسط درجة الحرارة العالمي. وتستمر ظاهرة النينو عادة من ٩ إلى ١٢ شهراً، ولكنها قد تستمر في بعض الأحيان لسنوات، ويتوقع الخبراء أن تستمر ظاهرة النينو هذا العام خلال الصيف والخريف والشتاء، كما أشارت بعض نماذج الكمبيوتر إلى أنها قد تدخل في وقت لاحق من العام المقبل، وقد امتدت الفترة الأخيرة من ظاهرة النينو لعدة أشهر من أواخر عام ٢٠١٨ إلى منتصف عام ٢٠١٩.

### الأرصاد تكشف تأثير ظاهرة النينو على حالة الطقس في مصر

تتأثر البلاد بظاهرة النينو؛ وهي النمط المناخي الطبيعي، المرتبط بارتفاع درجات الحرارة على سطح المحيط الأطلنطي، وخاصة في شرق ووسط المحيط؛ مما يؤدي إلى تغييرات في الرياح ودرجات الحرارة، وجميع تلك العوامل أدت إلى

وقال المتحدث باسم وزارة الصحة والسكان إنه تم توزيع منشور على مديريات الشؤون الصحية بالمحافظات يشمل الإجراءات التي ستفقدھا المستشفيات وهي رفع الوعي الصحى لمقدمى الخدمات الطبية عن طريق الزيارات الدورية ونشر تعريف الحالة للإجهاد الحرارى وضربات الشمس على جميع المستشفيات العامة والمركزية والحميات والمراكز الطبية والوحدات الصحية.

مع التأكد من إرسال البلاغات من المستشفيات بصفة يومية إلى المديرية، ومنها إلى الغرفة الوقائية بالوزارة وعمل حملات توعية وتقديم نصائح عامة للمواطنين بشأن الحد من التعرض لدرجات الحرارة العالية والإجراءات الواجب اتخاذها فى حال حدوث الاجهاد الحرارى وضربات الشمس. وكشف عن حزمة الإجراءات العلاجية المطلوب تنفيذها بالمديريات ومنها التأكد من جاهزية المستشفيات لاستقبال الحالات المصابة والتعامل الجيد معها بالإضافة إلى توفير المحاليل ومستلزمات إعطائها والأدوية خافضة الحرارة (الباراسيتامول) الشراب، والأقراص، والوريدي.

وقد تم عمل التوعية اللازمة للأطباء على جميع المستويات للتشخيص السليم لحالات الاجهاد الحرارى وضربات الشمس، وتفريقها عن الأمراض المعدية الأخرى مثل: (الالتهاب السحائى - الكورونا - كما يتم

غير مسبوق فى شمال الأطلسي، مقارنة بالقراءات المعتادة، وصلت مستويات قياسية، وأن هذا النوع من الانخفاض فى الجليد البحرى الذى شهدناه حول القطب الجنوبى لم يسبق له مثيل، وحيث إن عادة منطقة القطب الجنوبى مستقرة نسبيا، فهي أبرد بكثير من القطب الشمالى، وعادة الانخفاضات الكبيرة فى الجليد تحدث فى القطب الشمالى، ولكن ليس فى القطب الجنوبى. وأوضحت منظمة الامم المتحدة فى بيان لها، أن اقتران ظاهرة النينو مع تأثير غازات الاحتباس الحرارى التى سببها الإنسان، سيجعل الطقس خلال السنوات الخمس المقبلة الأكثر دفئا على الإطلاق، وأنها فى وضع مجهول ويمكننا أن نتوقع المزيد من درجات الحرارة القياسية مع استمرار تطور ظاهرة النينو حتى عام ٢٠٢٤.

<https://www.google.com/search?q=%D8%B8>

### **حزمة إجراءات مهمة للوقاية من ضربات الشمس والإجهاد الحرارى..**

كشفت وزارة الصحة والسكان عن الإجراءات الوقائية التى قامت باتخاذها لحماية المواطنين من الإجهاد الحرارى من خلال مديريات الشؤون الصحية بالمحافظات.



### اسباب ضربة الشمس

تحدث ضربة الشمس عند عجز الجسم عن التكيف بشكل جيد مع الحرارة الناجمة عن بذل جهد في مكان حار أو رطب. ففي درجات الحرارة العالية، يبرد الجسم نفسه عن طريق التعرق الذي يتبخر فتقل درجة حرارة الجسم. وعندما تكون الحرارة عالية، يحدث خلل في آلية التبريد هذه بحيث لا تعمل بشكل جيد، ويخسر الجسم مكوناته من السوائل والأملاح (الشوارد). وإذا ترافق ذلك مع تعويض غير كاف من السوائل قد يحدث اضطراب في الدورة الدموية، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث حالة مماثلة ومشابهة لصدمة متوسطة وتحدث ضربة الشمس لسببين هما:

**أولاً:** التعرض لأجواء حارة: قد تسبب درجات الحرارة المرتفعة ضربة شمس للأطفال، وكبار السن، وأصحاب الأمراض المزمنة، حتى دون ممارسة أي نشاط بدني فبمجرد وجودهم في بيئة ذات جو حار قد يصابون بضربة حر، ويزداد هذا الخطر مع قلة شرب السوائل أو ارتداء ملابس ثقيلة تمنع وصول الهواء للجسم.

### ثانياً:

ممارسة الأنشطة البدنية في الطقس الحار: تزيد احتمالية الإصابة بضربة شمس، وقد يؤدي تجاهل بعض الأشخاص أعراض ضربة الشمس المبكرة إلى تفاقمها.

الالتزام ببروتوكول العلاج من قبل الفريق الطبي المعالج والزام جميع المستشفيات بالإبلاغ عن الحالات الواردة بالإجهاد الحراري وضربات الشمس على النموذج المعد لذلك، والالتزام بدقة وجودة البيانات المبلغة على أن يكون البيان يومي للمديرية وأسبوعي للغرفة الوقائية بالوزارة مع عمل قاعدة بيانات للحالات الواردة (سجل ورقي أو الكتروني). وتحدث ضربة لأى شخص يظل في طقس شديد الحرارة ورطب لفترة طويلة ويجب التفرقة بين الإصابة بالالتهاب السحائي الوبائي والإصابة بضربات الشمس والإجهاد الحراري، حيث أن حالات الإصابة بالالتهاب السحائي تحدث أكثر خلال فصلي الخريف والشتاء ونادرا في فصل الصيف وحالات الالتهاب السحائي الوبائي تحدث بين المخالطين في مكان واحد مثل داخل أفراد الاسرة الواحدة. ويذكر أن ضربة الشمس تعد من الطوارئ الطبية وتعد أحد أسباب الوفيات التي يمكن الوقاية منها هي سرعة خفض درجة حرارة الجسم الأساسية وهي حجر الأساس في علاج المصاب .

<https://www.youm7.com/story/2023/7/17>

## عوامل خطر الإصابة بضربة الشمس

قد تؤثر ضربة الشمس على الأطفال وكبار السن الذين يعيشون في منازل سيئة التهوية، أو تصيب الأشخاص الذين لا يشربون كميات كافية من الماء، وغيرهم. وترتبط ضربة الشمس بمؤشر الحرارة، وهو مقياس شعور الشخص بالحرارة، ويزداد الشعور بالحرارة عندما يكون الطقس حاراً مع رطوبة عالية ٦٠% أو أكثر، حيث يقل معدل تبخر العرق فيقل فقد الحرارة، ومن ثم يزداد خطر الإصابة بضربات الشمس. ومن العوامل التي تزيد خطر الإصابة بضربات الشمس ما يلي:

**العمر:** يعد الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٤ سنوات، أو تزيد أعمارهم عن ٦٥ عاماً أكثر عرضة للإصابة بضربة الشمس، فتظهر عليهم أعراض ضربة الشمس بسهولة.

**المشاكل الصحية:** يزداد خطر الإصابة بضربة الشمس لدى الأشخاص المصابين بأمراض القلب، والرننتين، وأمراض الكلى، والسمنة، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكري، وكذلك الأمراض العقلية، كما يعد مدمنو الكحول،

والأشخاص المصابون بحروق الشمس أكثر عرضة. **الرياضيون:** خاصة عند ممارستهم الأنشطة البدنية في الأجواء الحارة.

**الأشخاص العاملون تحت أشعة الشمس المباشرة.** **البقاء في السيارة:** يزداد خطر الإصابة بضربة شمس عند الأطفال، والرضع، وكبار السن الذين يبقون في السيارات المغلقة، في الطقس الحار.

**الأدوية:** مثل مضادات الهيستامين، ومدرات البول، والمهدئات، والمنشطات، والأدوية المضادة للنوبات العصبية. وكذلك أدوية القلب وضغط الدم، بالإضافة إلى الأدوية النفسية، مثل مضادات الاكتئاب، ومضادات الذهان، والأدوية غير المشروعة مثل الكوكايين.

## اعراض ضربة الشمس :

عندما يشعر الشخص بالحر الشديد، ويفقد الماء والأملاح من جسمه، فإن الأعراض تبدأ عادة بالشعور بالتعب والضعف، وتشنج العضلات، وذلك بسبب الإجهاد الحراري، وإذا لم يستطع الجسم السيطرة على ارتفاع الحرارة، فإنها ستصل إلى درجات خطيرة. وفيما يلي

## نذكر أعراض ضربة الشمس للأطفال والكبار:

**ارتفاع درجة حرارة الجسم:** قد تصل درجة حرارة الجسم إلى ما فوق ٤٠ درجة مئوية، وربما تصل إلى ٤١ درجة

**فقدان الوعي بصورة مفاجئة:** يعد فقدان الوعي من أخطر أعراض ضربة الشمس، حيث يهبط ضغط الدم الانقباضي إلى ما دون ١٠٠ ملم زئبقي، والنبض ضعيفاً.

### **كيف يمكن الوقاية من ضربة الشمس؟**

يمكن اتباع بعض الإجراءات الوقائية التي تقلل من فرص الإصابة بضربة الشمس، كما يجب الانتباه إذا ظهرت أي من أعراض ضربة الشمس عند الأطفال، أو الرضع، أو كبار السن خاصة في موجات الحر الشديدة، وفي حال الخروج في الأجواء الحارة ينصح باتباع الإجراءات الوقائية الآتية التي تقلل من فرص ضربات الشمس:

**ارتداء ملابس فضفاضة فاتحة اللون** أثناء التعرض للشمس، فالملابس الداكنة تمتص أشعة الشمس بينما تعكس الملابس الفاتحة أشعة الشمس، بالإضافة لأهمية ارتداء قبعة، أو استخدام مظلة للوقاية من حرارة الشمس.

**شرب كمية كافية من السوائل** خلال اليوم للوقاية والتخفيف من أعراض ضربة الشمس المبكرة، إذ يتسبب الجفاف ونقص الأملاح في الإصابة بالعديد من مضاعفات ضربة الشمس، ويلجأ الرياضيون عادة لشرب المشروبات الرياضية؛ لتعويض نقص الأملاح أثناء التعرق.

منوية في الحالات الشديدة جداً وهنا تكمن الخطورة بفقدان الوعي وربما الوفاة.

**التغيرات العقلية:** تشمل أعراض ضربة الشمس المرتبطة بالتغيرات العقلية التهيج، والهلوسة، وصعوبة الكلام أو فهم ما يقوله الآخرون، وظهور النوبات خاصة عند الأطفال.

**تغيرات في التعرق:** في ضربة الشمس الناجمة عن الطقس الحار، يكون الجلد حاراً وجافاً عند لمسه، ومع ذلك، قد يبدو الجلد رطباً في ضربة الشمس الناجمة عن ممارسة التمارين الرياضية الشاقة في الجو الحار.

**الغثيان:** يشعر المصاب بالانزعاج أو التقيؤ.

**الصداع:** من الأعراض الشائعة مع ضربة الشمس.

**زيادة سرعة التنفس:** تزداد سرعة التنفس، ويشعر المصاب بضيق التنفس.

**تسارع ضربات القلب:** تزداد سرعة ضربات القلب لتبريد الأعضاء، مما يشكل ضغطاً على القلب.

**احمرار الجلد:** يصبح لون الجلد أحمر وشديد السخونة.

وضع واق شمسي يحتوي على عامل حماية. **توخي الحذر عند تناول أي من الأدوية التي تؤثر على قدرة الجسم في الحفاظ على رطوبته والتخلص من الحرارة ومن هذه الأدوية؛ بعض المضادات الحيوية، ومضادات الهيستامين. وكذلك بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، وأدوية القلب،) تم ذكره سابقاً) .**

<https://altibbi.com/%D9%85%D8%B5%D8%B7%D9%84%D8%AD%>

#### أسرة النشرة

#### الأستاذ الدكتور/ محمود احمد عبد العليم

نائب رئيس الجامعة  
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
زراعة	أ.د. فاروق عبد القوي عبد الجليل
طب	أ.د. أميمة الجبالي
آداب	د. عصام عادل أحمد
المستشفى الجامعي	د. محمد محمود أحمد

**ينبغي أن تشرب السوائل كل ١٥-٢٠ دقيقة، حتى لو لم يشعر الشخص بالعطش. والجدير بالذكر أن لون البول الفاتح يشير إلى أن الشخص يشرب كميات كافية من السوائل، أما البول الغامق فهو إشارة إلى معاناة الجسم من جفاف**

**تجنب التعرض لأشعة الشمس فترة طويلة قدر المستطاع، وجدولة أوقات الخروج من المنزل لتكون قبل العاشرة صباحاً وبعد السادسة مساءً، وإذا كان لابد من الخروج في أوقات الظهيرة، فينصح بأخذ أكثر من استراحة أثناء المشي.**

**الحرص على تجنب ممارسة الأنشطة البدنية في الأجواء شديدة الحرارة كالمشي مسافات طويلة، كما ينبغي على الأشخاص غير المعتادين على درجات الحرارة العالية أن يكونوا بمنأى عن أشعة الشمس المحرقة.**

**الحرص على عدم ترك الأطفال أو كبار السن في سيارة مغلقة، حتى وإن كانت الشبابيك مفتوحة، فارتفاع الحرارة يكون سريعاً وخطيراً في أيام الصيف، وارتبط ذلك بالعديد من حوادث وفيات الأطفال بسبب حدوث ضربة شمس عند الأطفال.**

**الحرص على مراقبة أعراض ضربة الشمس المبكرة والعمل على معالجتها بالسرعة اللازمة.**