

## اختبر معلوماتك عن ضربة الشمس



1- جفاف الجسم وضربة الشمس هما مُسَمَّيَانِ لمعنى واحد:

أ) صحيح

ب) خطأ

2- لا تكون الأمراض المرتبطة بدرجة الحرارة خطيرة، إلا إذا بلغت درجة الحرارة أكثر من 38 درجة مئوية:

أ) صحيح

ب) خطأ

3- الإصابة بارتفاع ضغط الدم هي عامل يجعل صاحبه معرضاً أكثر للأمراض المرتبطة بارتفاع درجة الحرارة:

أ) صحيح

ب) خطأ

4- الوزن الزائد هو عامل يجعل صاحبه مُعرضاً أكثر للإصابة بأحد أمراض ارتفاع درجة الحرارة:

أ) صحيح

ب) خطأ

5- الطريقة الوحيدة للحفاظ على برودة الجسم، عندما تكون درجة الحرارة داخل البيت مرتفعة، هي تشغيل المروحة أو المكيف:

أ) صحيح

ب) خطأ

6 - الصداع والغثيان والإعياء، هي أعراض شائعة للأمراض المتعلقة بارتفاع درجة حرارة الجو:

أ) صحيح

ب) خطأ

1- الإجابة الصحيحة هي (ب) خطأ: حالة جفاف الجسم هي حالة إنذار بأن حرارة الجسم قد تجاوزت الحد الطبيعي، ومن علامة جفاف الجسم تصبب المريض عرقاً، وشحوب، وألم في العضلات، وشعور بالإعياء ودوار وصداع وتقيؤ وإغماء. وإذا لم يتلقَّ الشخص، الذي يتعرض لجفاف الجسم، مساعدة طبية عاجلة، فإنَّه قد يتعرض لضرية حرارة أو ضربة شمس. وهي تحصل عندما لا يعود الجسم قادراً على التحكم في درجة حرارته بشكل ذاتي من خلال تقنيات الجسم الذاتية لتبريد نفسه مثل العرق. ويمكن في هذه الحالة أن ترتفع حرارة الجسم إلى أكثر من 39 درجة مئوية. ومن علامات ضربة الشمس نذكر ارتفاع درجة حرارة الجسم، جفاف البشرة أي غياب العرق، تسارع نبضات القلب، صداعاً، غثياناً وتغيراً في الحالة العقلية. لذا، عليك طلب الرعاية الطبية فوراً إذا رأيت مثل هذه الأعراض لدى أي شخص في محيطك.

2- الإجابة الصحيحة هي (ب) خطأ: يمكن لكبار السن أن يتعرضوا للخطر، نتيجة ارتفاع درجة الحرارة، حتى عندما يكون مستوى حرارة الطقس أقل من 38 درجة مئوية، وخاصة إذا كانت درجة الرطوبة في الجو عالية.

3- الإجابة الصحيحة هي (أ): إذا كان الشخص يتابع علاجاً يجعله لا يتناول إلا كمية ضئيلة من الملح، بسبب إصابته بارتفاع ضغط الدم، فإنَّه سيكون معرضاً أكثر للإصابة بالأمراض المرتبطة بارتفاع درجة حرارة الجو، مثل الجفاف وضربة الشمس. لهذا عليه أن يزور طبيبه ويستشيريه عند ارتفاع درجة حرارة الطقس.

4- الإجابة الصحيحة هي (أ): يواجه الشخص الذي يُعاني الوزن الزائد صعوبة أكبر في معادلة حرارة جسمه من أي شخص وزنه عادي، كما أن جسم الشخص ذو الوزن الزائد يحتفظ أكثر بالحرارة بداخله.

5- الإجابة الصحيحة هي (ب): صحيح أن المراوح ومكيفات الهواء تؤدي عملاً جيداً في تلطيف حرارة الجو، إلا أن هناك وسائل أخرى لتبريد الجو داخل البيت، مثلاً فتح النوافذ أثناء الليل حتى يدخل

الهواء البارد. وخلال النهار إبقاء الستائر، ويُحَبِّذ أن تكون سوداء، مسدلة على النوافذ حتى تمنع دخول الحرارة. كما ينصح أيضاً بأخذ حمام بارد.

6- الإجابة الصحيحة هي (أ): من الأعراض الشائعة للأمراض المرتبطة بارتفاع حرارة الطقس، الإعياء والعرق وضعف نبضات القلب أو تسارعها والصداع.