

# التشنج الحراري



إعداد: أ. صادق كرم  
قسم خدمة المجتمع - مركز التدريب



قسم خدمة المجتمع - مركز التدريب

✉ [cheeph66@hotmail.com](mailto:cheeph66@hotmail.com)

☎ +965 99841723

☎ +965 24612382

☎ +965 24612389



## التشنج الحراري :

تقلصات مؤلمة للعضلات الكبيرة والتي عادة ما تحدث لعضلات الأرجل أو البطن نتيجة للتعرض للشمس لفترات طويلة وتزداد الخطورة إذا صاحب التعرض للشمس الأطفال أو المسنين أو عند بذل مجهود عند توقف التشنج يستطيع المصاب مزاوله نشاطه مرة أخرى في الغالب.

## الإسعاف:

- إراحة المصاب في مكان جيد التهوية وطمأنته.
- ضع فوط مبللة على العضلات المتشنجة ودلكها بلطف.
- لا تعط المصاب ملح أو حبوب الملح (تزداد الحالة سوءاً).

## الإنهاك الحراري:

حالة متقدمة لحالة التشنج الحراري وتصيب عادة أصحاب المهن الشاقة نتيجة للنقص الشديد للسوائل والأملاح الناتجين عن عملية العرق أثناء العمل في جو حار.

## العلامات والأعراض:

- لون الجلد شاحب ويصبح لونه احمر وجاف.
- دوخة وصداع خفيف.
- غثيان.
- ضعف وإجهاد.
- نبض سريع وضعيف.
- تنفس سريع وسطحي.
- تشنج وآلم بالعضلات.



Design by dblife.club  
+965 55059977