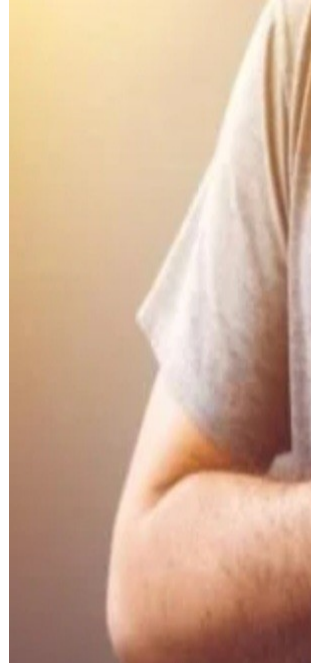


هل تؤثر الحرارة الشديدة سلباً على مرضى القلب؟ دراسة تجيب



حدّرت جمعية القلب الأميركية من أن "الحرارة الشديدة يمكن أن تكون خطيرة، بل مميتة، خصوصاً للأشخاص الذين يعانون أمراض القلب".

وذكرت دراسة بالجمعية أن "هذا التحذير يأتي مع بداية فصل الصيف، هذا العام، وبالتزامن مع ارتفاع درجات الحرارة بشكل قياسي في معظم أنحاء الولايات المتحدة وعدد من المناطق حول العالم".

ووفقاً للمراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، يموت أكثر من "1200" شخص بالولايات المتحدة سنوياً بسبب الحرارة الشديدة، وهذا العدد آخذ في الارتفاع بشكل كبير، كما هي الحال مع عدد الأشخاص الذين يموتون بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، المرتبطة بالحرارة.

وتوقعت دراسة، نُشرت مؤخراً بدورية "Circulation" التابعة لجمعية القلب الأميركية، أن الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية، المرتبطة بالحرارة الشديدة قد تتضاعف خلال العقدين المقبلين.

وأوضح الباحثون أن "الحرارة والجفاف يجعلان القلب يعمل بجهد أكبر، مما يضعه تحت ضغط كبير".

وتوصلت نتائج الأبحاث الأولية، التي قُدمت في جلسات علمية عقدتها جمعية القلب الأميركية مؤخراً، إلى أن "التعرض قصير المدى للحرارة العالية قد يزيد الالتهاب، ويتداخل مع وظائف الجهاز المناعي الطبيعية بالجسم، ما قد يؤدي بدوره لزيادة التعرض للإصابة بالالتهابات، وتسريع تطور أمراض القلب والأوعية الدموية".

وقد يؤدي الجمع بين الحرارة المرتفعة والتلوث الخانق للجسيمات الدقيقة إلى مضاعفة خطر الوفاة بسبب النوبات القلبية.

وللوقاية من الأمراض المرتبطة بالحرارة، نصحت جمعية القلب الأميركية باتباع إجراءات السلامة المناسبة؛ وأبرزها عدم الخروج في فترات الظهيرة، حيث تكون أشعة الشمس أكثر حدة، خصوصاً لكبار السن والأطفال وأصحاب الأمراض المزمنة، وارتداء ملابس خفيفة ومصنوعة من القطن، وارتداء قبعة ونظارات شمسية، بالإضافة لشرب كميات كافية من الماء قبل وأثناء وبعد الخروج، وتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو الكحول، مع تجنب النشاط البدني في الأجواء الحارة.

وأشارت إلى أن "علامات الإجهاد الحراري تتمثل في الصداع والبشرة الباردة والرطبة، والنبض السريع والضعيف، والدوخة وخفة الرأس، وضعف أو تشنجات العضلات، والغثيان والقيء، وفقدان الوعي".

ونصحت الجمعية مَن يواجه هذه الأعراض بضرورة البحث عن مكان بارد، وترك النشاط البدني فوراً، والحرص على إعادة ترطيب الجسم، مع ضرورة الحصول على الرعاية الطبية إذا استمرت هذه الأعراض.