هوامش

في ظل الإقبال على ارتياد الشواطئ خلال فصل الصيف، يجب على الأهل اتباع إرشادات عدة لحماية أطفالهم من ضربات الشمس، مع الارتفاع الكبير في درجات الحرارة

الوقاية من الشمس ضرورية (فينبار ويبستير/ Getty)

الشواطئ صيفاً

دليلكم لحماية الأطفال من ضربات الشمس

لندن ـ **العربي الجديد**

خلال فصل الصيف، يزداد الإقبال على الرحلات البحرية وزيارة المسابح والشواطئ. ورغم وجود العديد من المواقع المختلفة التي يمكن التوجه إليها، قد تكون زيارة الشواطئ من أفضل الأماكن بالنسبة للكبار والصغار، إلا أن أشعة الشمس وارتفاع درجات الحرارة قد تشكلان عاملاً سلبياً، وخصوصاً للأطفال.

بطبيعة الحال، يعشق الأطفال الرحلات الصيفية إلى الشواطئ والأنهر والمسابح. إلا أن البقاء ساعات تحت أشعة الشمس قد يتسبب ببعض الأمراض، وهو ما يؤكده طبيب الصحة العامة إبراهيم فقيه، لـ«العربي الجديد»، ويقول: «خلال ساعات الذروة، أي ما بين الـ12 والثالثة ظهراً، تكون الشمس عمودية، وتتسبب في حدوث أمراض عدة للأطفال، وتحديداً ضربات الشمس، والسحايا، ناهيك عن إمكانية التعرض لحروق».

وبحسب فقيه، عندما يتعرض الرأس والرقبة والحنجرة لأشعة الشمس مباشرة وتحديداً في الساعات الذروة، يبدأ الدماغ بحفظ الحرارة ما يؤدي إلى تضخمه وتهيج السحايا، التي تقع مباشرة تحت الجمجمة، وهو أمرٌ يؤدي إلى حصول ضربة شمس أو التهاب السحايا.

ويمكن للأهل التعرف إلى أعراض ضربة الشمس من خلال سخونة الدماغ، أو حتى احمرار الرأس، بالإضافة إلى الصداع والآلام في الرقبة والغثيان وارتفاع درجات الحرارة. وفي حال إهمال العوارض، قد تتطور إلى حدوث حالات فقدان وعي. يضيف: «عادة ما يصاب الأطفال بهذه العوارض بشكل أكبر من البالغين. ويعود السبب في ذلك إلى أن عظام الدماغ والجمجمة لديهم عادة ما تكون رقيقة أو ضعيفة مقارنة مع الكبار. لذلك، فقد يكونون أكثر تعرضاً لضربات الشمس. ومن المهم عند ظهور هذه العوارض، نقل المريض إلى المستشفى».

وقاية

يتحدث فقيه عن سلسلة من الإرشادات الأساسية التي لا بد من اتباعها لعدم التعرض لضربة شمس لدى زيارة الشواطئ والمسابح، وهي جزء من توصيات وضعتها منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف)، وتتضمن:

1 - أهمية تجنب البقاء تحت أشعة الشمس بين الساعة 12 والثالثة ظهراً. وفي بعض الدول التي ترتفع فيها درجات الحرارة إلى ما فوق الـ40 درجة مئوية، يفضل تجنب البقاء تحت الشمس ابتداء من الساعة 11 صباحاً.

2 - من الضروري بالنسبة للأطفال البقاء في المياه أو تغطية رؤوسهم.

3 - تناول كميات كبيرة من المياه والعصائر والسوائل، إذ إن ارتفاع درجات الحرارة قد يؤدي إلى فقدان الجسم الكثير من المعادن، ما يتسبب في حصول جفاف.

4 - من المهم تجنب النزول إلى البحر عندما تكون درجة حرارة المياه أكثر من 35 درجة مئوية، بحسب «يونيسف»، للاستمتاع بالمياه. ويجب أن تكون درجة الحرارة ما بين 28 و32 درجة مئوية. وفي حال كانت درجة المياه أعلى، فإن ذلك قد يسبب مشاكل صحية للأطفال والكبار على حد سواء.

حروق بسبب أشعة الشمس

تفيد تقارير منظمة الصحة العالمية بأن الحروق هي السبب الخامس الأكثر شيوعاً لإصابات الأطفال، وتحتل المرتبة الحادية عشرة في قائمة الأسباب الرئيسية للإصابات القاتلة للأطفال الذين تراوح أعمارهم بين عام واحد وتسعة أعوام. في هذا السياق، يقول أخصائي الأمراض الجلدية رامي عازار إن «التعرض لأشعة الشمس المباشرة قد يزيد حدة الإصابة بالحروق». وبحسب عازار، هناك عدة أنواع من الحروق، جزء منها يعود سببه إلى رفع درجات حرارة الجلد بسبب التعرض للمياه الساخنة، وقد تكون مياه البحر سبباً لذلك في حال تخطت 30 درجة مئوية، ما يؤدي إلى حصول حروق في الأنسجة الجلدية.

يضيف: «النوع الثاني من الحروق سببه التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية لأن الجلد غير محمي بشكل جيد، وهو الأكثر انتشاراً خلال فصل الصيف». وبحسب عازار، من المهم جداً قبل الذهاب إلى المسابح أو المنتجعات السياحية اتخاذ كافة الخطوات الأساسية لحماية البشرة، من ضمنها وضع الكريمات الخاصة بالحماية، والتي تختلف بحسب نوع البشرة.

يتابع: «تعتبر الكريمات الخاصة للحماية من الأشعة ما فوق البنفسجية مهمة جداً للأطفال وحتى الكبار، ولا بد من وضعها مرات عدة في اليوم، وخصوصاً عند التعرض للشمس في المسابح، أو على الشواطئ، لأنها تحمي من الحروق بالدرجة الأولى، كما أنها أيضاً تساعد في مواجهة الشيخوخة التي تسببها الشمس». ويختم عازار حديثه بالتركيز على ضرورة ترطيب البشرة بشكل دائم، ووضع قبعات على الرأس، وحماية الأعين من خلال النظارات الشمسية.

باختصار

يمكن للأهل التعرف إلى أعراض ضربة الشمس من خلال سخونة الدماغ، أو حتى احمرار الرأس، بالإضافة إلى الصداع والآلام في الرقبة والغثيان وارتفاع درجات الحرارة

■■■

النوع الثاني من الحروق سببه التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية لأن الجلد غير محمي بشكل جيد، وهو الأكثر انتشاراً خلال فصل الصيف

■■■

يجب تجنب البقاء تحت أشعة الشمس بين الساعة 12 و3 ظهراً. وفي بعض الدول التي ترتفع فيها درجات الحرارة إلى ما فوق الـ40 درجة مئوية، يفضل تجنب البقاء تحت الشمس ابتداء من الساعة 11 صباحاً

وأخيراً

إلسا الجميلة السوداء

نجوى بركات

لـ«إلسا» سبب وحيد للعيش؛ صاحبها وسيّدها المدعو «ن». فإن قامَ قامت، وإن نامَ نامت، وإن مشى تبعته، حتّى إنّها ابتدعت لغةً خاصةً هي مزيج من نظرات وحركات وأفعال تخاطبه بواسطتها، مُؤكّدةً أنّها تفهم وتتابع وتهتمّ، وتودُّ لو أنّ لها لساناً يحكي له مدى تعلّقها به. و«إلسا»، السوداء، التي لها من العمر ثلاث سنوات تقريباً، هي ابنة لكلبة «غولدن ريتريفر» شقراء، وضعت جراءً بلونها، باستثناء «إلسا» التي جاءت سوداء كلّية. تبنّاها أحد الشبّان في القرية البعيدة، ثم فتحها الربّ في وجهه، فسافر كما يسافر كلّ أبناء هذي البلاد، مخلّفاً إياها تركةً لأمّه وأبيه، على أن يرسل لاحقاً في طلبها، فيحملها إليه أحد المسافرين اللاحقين.

غير أنّ كندا البعيدة، ومشاغل الحياة الضاغطة، وصعوبة الحصول على أوراق إقامة، ثمّ على عمل، وقسوة الطقس والوقت هناك، أنْسَتْه وعدَه، في حين تعلّق أبوه بسهولة بالمخلوقة التي قرّرت أنّه سيّدها المطلق. فلم يكن لـ«إلسا» أيّ من تلك الخصال التي تُنفّر من الكلاب عادةً، فلم يكن يُسمع لها عواءٌ إلا نادراً، ولم تكن وقحة، أو سارقة طعام، أو مسبّبةً فوضى أو أذى، حتّى إنّه عندما يخرج بها إلى الشارع، مرّتَين في اليوم، يخاف عليها من كثرة كلاب داشرة في الطرقات، وقد تخلّى عنها أصحابها بعد الانهيار الاقتصادي الرهيب، أو يدرّبها مالكوها على الهجوم والدفاع وأنواع القتال، حمايةً لهم من أيّ اعتداء محتمل. على عكس «إلسا»، «الجبانة»، التي تُحبّ فقط اللعب مع أترابها، لكنّها تختفي بين ساقي صاحبها حين يتعلّق الأمر بخوض جولات قتال.

ويخطئ من يظنّ أنّ «إلسا» كلبة صغيرة الحجم، بل هي جسيمة ووبرها الأسود اللامع يضيف إلى حضورها هيبة ووقاراً، إلا أنّ عينيها ولسبب غير مفهوم، تفيضان بحنان العالم كلّه، يضاف إليه شجن مقيم. وهي إذ تنظر إليك بعينَين ثابتتَين، ونظرات مُنكسرة، تودّ أن تركض نحوها لتعانقها وتربت ظهرها وتقبّل رأسها، فيما هي تنتفض وترقص فرحةً بين يديك. حتّى البيطري، الذي يأتي مرّة في الشهر ليعتني بها، فيقلّم أظافرها ويعطيها اللقاحات، يستفيض في المديح والكلام عن مسالمتها وهدوئها وحسن سلوكها، حتّى حين يؤلمها بوخز إبرة أو يرغمها على أخذ علاج.

وقد يظنّ القارئ أنّ المدعو «ن» من تلك الطبقة أو الفئة الاجتماعية، التي لا يشكّل ضمّ كلب إليها، فارقاً لديه، خاصّة أنّه شبه متقاعد، وأوضاعه على قدّ الحال، لكنّ «إلسا» صارت بمجهودها الخاص فرداً من أفراد البيت، تُنهضه عن الكنبة غصباً عنه، تجلب رسنها إليه لكي يُخرجها لقضاء حاجتها، أو ربّما، لكي تخرجه من عزلته، فتجبره على الخروج من البيت والسير قليلاً ولو لوقت قصير. وقد ينسى المدعو «ن»، تناول طعامه، لكنه لا ينسى «إلسا»، فيشتري لها أكياس الطعام، ويقلق إن رفضت الأكل، فيخلط طعامها بالبيض، أو ببقايا طعام زفر، أو يجمع لها من حوله عظام الدجاج وبقايا اللحوم الصناعية، وقد باتت تباع بالكيلو وبالدولار.

> «إلسا» تبنّاها أحد الشبّان في القرية البعيدة، ثم فتحها الربّ في وجهه، فسافر كما يسافر كلّ أبناء هذي البلاد

اليوم، لدى المدعو «ن» معضلة عصيّة، وقد دعاه الابن للسفر إلى كندا ليستقبل مولود العائلة الجديد. وإذ تمّ قبوله ووصلت تأشيرة سفره، بدل أن يفرح، سيطر القلق عليه: ماذا يفعل بـ«إلسا» وأين يتركها؟ فـ«إلسا» ستفتقده حتّى الموت.. يعرف، وهي ستتوقّف عن الحركة وتناول الطعام، ثمّ إنّ البيطري الذي عرض، مشكوراً، استضافتها لشهرين، يغيب مضطراً بسبب عمله طوال النهار، و«إلسا» إن غاب سيّدها لأكثر من ساعتيَن، حرنت وتوقّفت عن الأكل والشرب. ومما زاد الطين بِلَّةً، خبر بائس نشرته المواقع الإخبارية، وهو ليس الأول من نوعه في لبنان، عن مقتلة تعرّضت لها الكلاب الشاردة، كما يطلقون عليها، أي تلك التي تخلّى عنها أصحابها لأسباب مادّية أو بدافع السفر، وقد عثر في إحدى البلدات، أخيراً، على 27 كلباً مقتولاً بمادّة اللانيت المحظورة عالمياً، وسمّ الجرذان.

«يقتل السمّ على مراحل، بحيث تبدأ الأعضاء بالتحنّط وتتوقّف تباعاً وصولاً إلى حصول نزيف حادّ، ما يؤدّي حُكماً إلى الموت». هل من بينكم من يحنو فيستقبل إلسا لشهرين؟

سعر النسخة: مصر **جنيهان**، تونس **900 مليم**، لبنان **1000 ليرة**، قطر **3 ريالات**، السعودية **3 ريالات**، الكويت **200 فلس**، الإمارات **3 دراهم**، عمان **300 بيزة**، البحرين **300 فلس**، الأردن **400 فلس**، العراق **500 دينار**، المغرب **4 دراهم**، الجزائر **ديناران**، اليمن **50 ريالاً**، سورية **25 ليرة**، السودان **10 جنيهات**، ليبيا **200 درهم**، موريتانيا **35 أوقية** ◻ UK **£ 1,50**, Austria **€ 2,50**, Belgium **€ 2,50**, France **€ 2,50**, Germany **€ 2,50**, Holland **€ 2,50**, Italy **€ 2,50**, Spain **€ 2,50**, Switzerland **CHF 3,50**
Turkey **TL 10,00**, USA **$ 2,00**