تؤثر على القلب... تعرفوا على المسببات السلبية للحرارة على الجسم

تعيش أغلب بلدان العالم، درجات حرارة قياسية، إثر الاحتباس الحراري الذي طالما حذر منه نشطاء المناخ عبر العالم.

والأربعاء، حذّر المفوض السامي لحقوق الإنسان في الأمم المتحدة "فولكر تورك"، من أن ما يواجهه العراق مثلا من ارتفاع في درجات الحرارة وجفاف هو بمثابة "إنذار" للعالم أجمع، وذلك في ختام زيارته إلى هذا البلد الذي يعدّ من الأكثر عرضة لبعض آثار التغير المناخي.

إلى جانب الولايات المتحدة، والعراق، توجد السعودية والإمارات ضمن العشر بلدان التي تحتض المناطق الأكثر حرارة في العالم، وإذا كنت تسكن أحد هذه البلدان أو غيرها فعليك معرفة أثار الحراراة المرتفعة على جسمك.

ماذا يحدث داخل أجسادنا عندما يكون الجو حارا جدا؟

عندما تكون درجة حرارة الهواء أكثر سخونة من درجة حرارة الجلد، تدخل الجسم حرارة أكثر من تلك التي يتم إخراجها.

لذلك، في المناخات الجافة، يمكن أن يستمر تبخر العرق في تبريد الجسم حتى في درجات الحرارة المرتفعة، لكن هذه العملية تصبح أقل فعالية مع زيادة الرطوبة، وفق تقرير لصحيفة "نيويورك تايمز"،

وفي الظروف شديدة الرطوبة، لا يتبخر العرق، بدلاً من ذلك، يتقطر فقط من الجلد، هذا هو السبب في أن الحرارة الجافة يمكن أن تكون أقل سخونة من الحرارة الرطبة (الحديث هنا عن إحساسنا بها).

ونظرا لأن الجسم يعمل بجهد أكبر ليبقى باردا، فإن الحاجة إلى زيادة الدورة الدموية تؤدي إلى ارتفاع معدل ضربات القلب وانخفاض ضغط الدم، وهذا أحد أسباب الإغماء عند الوقوف تحت حرارة حارقة، لأن ضغط الدم يكون منخفضا جدا.

خطر ارتفاع درجة الحرارة على الإنسان

يحدث الإرهاق الحراري عندما تكون لديك درجة حرارة داخلية عالية، تتراوح عموما بين 38 و40 درجة، وعادة ما يكون مصحوبا بالجفاف.

في هذه المرحلة، تبدأ بالشعور بالإرهاق، وإذا كنت تقوم بنشاط ما، سوف تتعب العضلات بسرعة أكبر.

يُعتقد أن هذه إشارة وقائية من دماغك للتوقف عن إجهاد نفسك، مما قد يؤدي إلى زيادة درجة حرارتك.

قد تعاني أيضا من الغثيان والصداع وسرعة دقات القلب والتنفس الثقيل.

أكثر أعضاء الجسم تأثرا بالحرارة:

من أهم الأعضاء التي تتأثر بالحرارة الشديدة، الكلى، والقلب، والأمعاء، والدماغ.

عندما يصاب الجسم بالجفاف، يرسل المخ إشارة لوقف دوران الدم إلى الكليتين لتجنب فقدان السوائل على شكل بول.

وسرعان ما تحرم الكلى من الأكسجين، مما يؤدي إلى إتلاف الخلايا هناك ويمكن أن يسبب الفشل الكلوي.

عندما يتعذر على القلب، الذي يعمل بجهد مفرط، مواكبة الطلب على زيادة الدورة الدموية، فإنه أيضا لا يتلقى ما يكفي من الدم ويصبح محروما من الأكسجين.
هذا، يمكن أن يسبب أضرارا قاتلة بشكل خاص، للأشخاص الذين يعانون من ضعف عضلة القلب.

القناة الهضمية هي الأخرى معرضة بشكل خاص للحرارة، فعندما تصبح ساخنا جدا، يمكن أن يبدأ جدار الأمعاء في الانهيار، ما يسمح للبكتيريا بالتسرب إلى مجرى الدم.

كيف يتعامل الجسم مع الحرارة؟

عندما تتعدى درجات حرارة الطقس، المعدلات المعهودة، يعمل الجسم على التبريد الذاتي عن طريق إبعاد الدم الدافئ عن الأعضاء الداخلية حتى تبريده ثم إعادته ضمن الدورة الدموية.

للجسم تقنيتان رئيسيتان للقيام بذلك، أولا يُعيد توزيع الدم من قلب الجسم إلى محيطه من أجل إطلاق الحرارة خارجا عبر جلدك، حيث تمتلئ الشعيرات الدموية الموجودة على سطح الجلد بالدم، ولهذا السبب غالبا ما يبدو الناس متوهجين عندما يتعرضون للحرارة المرتفعة.

التقنية الثانية، تتعلق بإثارة التعرق، إذ عندما يخرج العرق، فإنه يبرد الجلد، ويخفض درجة حرارة الدم أدناه، ثم ينتقل هذا الدم مرة أخرى إلى أعضائك الداخلية لتبريدها.