

# حافظ على ترطيب جسمك بالسوائل: النصائح، وعوامل الخطر

## من هو المعرض للخطر؟

### الرضع والأطفال أقل من سنتين

الأطفال معرضون للإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة؛ لأنهم يحتاجون إلى الآخرين للتأكد من سلامتهم خلال الطقس الحار.

#### افعل هذا

تفقد الرضع والأطفال الصغار، واحرص على بقائهم باردين ومرطبين. تأكد من أنهم يحصلون على ما يكفي من المشروبات، ويتجنبون المشروبات التي تحتوي على الكثير من السكر، أو المشروبات الباردة جدًا.

## اشرب كميات كبيرة من السوائل في الطقس الحار

- تحتاج إلى شرب المزيد من الماء، بغض النظر عن مدى نشاطك. القاعدة العامة: اشرب الماء قبل أن تشعر بالعطش.
- تجنب تناول الكحول، أو المشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من الكافيين أو السكر — فقد تؤدي هذه المشروبات إلى فقدان المزيد من السوائل.<sup>1</sup>
- إذا كنت تتناول أدوية مدرة للبول، أو طلب منك طبيبك الحد من كمية المياه التي تشربها؛ فتحدث معه حول أفضل خطة لك خلال الطقس الحار.<sup>3</sup>

## كم يجب أن أشرب؟

- لمستوى نشاط متوسط لمدة ساعتين أو أقل، اشرب كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الماء كل 15-20 دقيقة، أو حوالي 24-32 أونصة في الساعة.
- يفضل الشرب بشكل متكرر، على شرب كميات كبيرة بشكل غير متكرر.<sup>2</sup> لفترات أطول، قد ترغب في شرب مشروب رياضي منخفض السكر؛ لاستبدال الأملاح المفقودة عبر التعرق.<sup>3</sup>



**نصيحة:** إذا كنت تواجه صعوبة في تذكر شرب الماء طوال اليوم، فاضبط منبهات على هاتفك، أو فكر في تنزيل تطبيق لمساعدتك على تتبع شربك للمياه. ابحث عن تطبيق يأخذ في الاعتبار النشاط البدني؛ مثل ممارسة الرياضة، أو الأعمال الخارجية المعتدلة إلى الشاقة.<sup>3</sup>

## استبدل الأملاح والمعادن

- يتسبب التعرق في إزالة الأملاح والمعادن من جسمك. يمكن أن يساعد تناول المشروبات الرياضية قليلة السكر، أو مشروبات الإلكتروليت المتوازنة، أو الخلطات في تعويض الأملاح والمعادن. 3 يمكنك أيضًا التفكير في صنع مشروبك الخاص - هناك العديد من الوصفات المتاحة عبر الإنترنت!
- تحدث مع طبيبك قبل تناول مشروب رياضي، أو تناول أقراص ملح؛ إذا كنت تتبع نظام غذائي قليل الملح، أو كنت مصابًا بالسكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو أي أمراض مزمنة أخرى.<sup>3</sup>

## الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة

الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة أكثر عرضة للتأثر بالحرارة الشديدة لعدة أسباب. تشمل الأمراض المزمنة أمراض القلب، والاضطرابات النفسية، وضعف الدورة الدموية، والسمنة، جميعها من العوامل التي تزيد خطر الإصابة بالأمراض الناتجة عن التعرض للحرارة.<sup>4</sup> هذه الحالات قد تجعل الأفراد أقل احتمالاً، أو أقل قدرة على الشعور بتغيرات درجة الحرارة والاستجابة لها، أو قد يضطر الأشخاص -الذين يعانون من هذه الحالات- إلى تناول أدوية يمكن أن تؤثر على الأعراض المرتبطة بالحرارة؛ بما في ذلك الجفاف.

#### افعل هذا

تحدث إلى طبيبك. يمكن أن يؤدي التعرق الشديد إلى إزالة الأملاح والمعادن من جسمك، ومن المهم أن يكون لديك خطة لاستبدال الأملاح والمعادن المفقودة عبر التعرق — خاصة إذا كانت حالتك الطبية، أو أدويتك تؤثر على توازن الأملاح في جسمك.

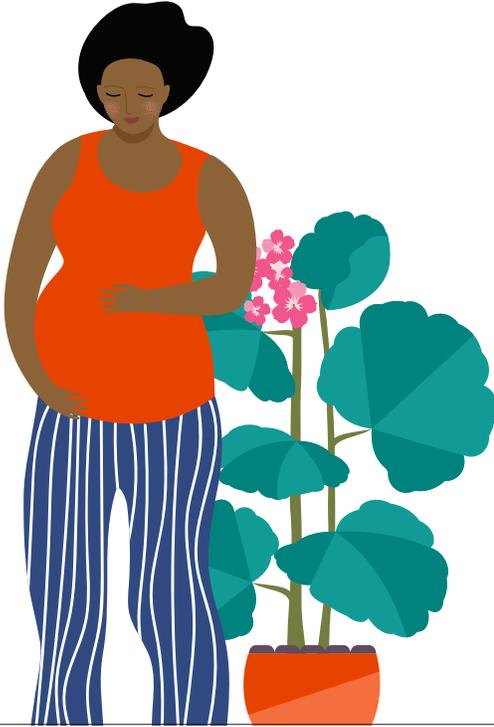
# حافظ على ترطيب جسمك بالسوائل: النصائح، وعوامل الخطر

## النساء الحوامل

النساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بالجفاف، وأقل قدرة على تبريد أجسامهم عن طريق التعرق. إذ يجب أن تعمل أجسادهم بجهد أكبر؛ لتبريد نفسها والجنين.

### افعل هذا

تحدثي إلى طبيبك حول كيفية البقاء رطبة، مع تعويض الأملاح، والمعادن المفقودة أيضًا عن طريق التعرق.<sup>7</sup>



## كبار السن البالغون 65 سنة فأكثر

الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فأكثر، هم أكثر عرضة للإصابة بمشكلات صحية مرتبطة بالحرارة؛ بما في ذلك الجفاف؛ حيث إنهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض مزمنة، أو يتناولون أدوية تغير طريقة استجابة الجسم للحرارة، أو تؤثر على قدرة الجسم على التحكم في درجة الحرارة والتعرق.

### افعل هذا

اشرب الماء أكثر عن المعتاد. إذا طلب منك طبيبك الحد من كمية السوائل التي تشربها، أو إذا كنت تتناول أدوية مدرة للبول؛ فتحدث مع طبيبك حول كمية السوائل التي تتناولها خلال الطقس الحار.<sup>5</sup>

## العاملون في الهواء الطلق والرياضيون

قد يحتاج الأشخاص -الذين يعملون في الخارج- إلى اتخاذ احتياطات إضافية؛ للحفاظ على ترطيبهم.

### افعل هذا

للحصول على إرشادات مكان العمل، يجب على أصحاب العمل، والموظفين في ولاية واشنطن مراجعة قواعد التعرض للحرارة الخارجية لوزارة العمل والصناعات بولاية واشنطن عبر [lni.wa.gov](http://lni.wa.gov).

يجب على الرياضيين -الذين يمارسون التمارين في الحرارة- أخذ الاهتمام بالترطيب بعين الاعتبار أيضًا. يمكن أن يكون تقلص العضلات علامة مبكرة على مرض مرتبط بالحرارة — وتذكير بضرورة الحفاظ على رطوبة الجسم قبل الشعور بالعطش.

### افعل هذا

اشرب المزيد من السوائل أكثر من المعتاد، واشرب قبل أن تشعر بالعطش.<sup>6</sup>

1 "نصائح للوقاية من الأمراض المرتبطة بالحرارة"، مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، حُذت في 16 أغسطس 2022، <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>.

2 "الإجهاد الحراري - الترطيب"، المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية، مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، وزارة الصحة والخدمات الإنسانية (NIOSH)، منشور رقم 126-2017، تم الوصول إليه في 23 مايو 2023، <https://www.cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/2017-126.pdf>.

3 "الإجهاد الحراري - التوصيات"، المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية، مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، حُذت في 6 يونيو 2018، <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/recommendations.html>.

4 "الحرارة والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة"، مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، حُذت في 19 يونيو 2017، <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/medical.html>.

4 "الحرارة وكبار السن"، مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، حُذت في 19 يونيو 2017، <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/older-adults-heat.html>.

5 "الحرارة والرياضيون"، مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، حُذت في 19 يونيو 2019، <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/athletes.html>.

6 "الحرارة والنساء الحوامل"، مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، حُذت في 25 أغسطس 2022، [https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat\\_and\\_pregnant\\_women.html](https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat_and_pregnant_women.html).