



Quality Accredited  
by JCI, USA



Quality Accredited  
by JCI, USA

## ضربة الشمس



## Heat Stroke



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات

Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهضة، إ.ع.م. هاتف: ٤ ٢٦٧٨٨٦٦  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٦ ٥٦٥٨٨٦٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters LLC

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

## ما هي ضربة الشمس؟

### What is heat stroke?

Heat stroke is the most serious heat-related illness. It occurs when the body becomes unable to control its temperature: the body's temperature rises rapidly, the sweating mechanism fails, and the body is unable to cool down. Body temperature may rise to 106F or higher within 10 to 15 minutes. Heat stroke can cause death or permanent disability if emergency treatment is not provided.

ضربة الشمس هي من أخطر الأمور الطبية المتعلقة بالحرارة. تحدث عندما يصبح الجسم غير قادر على التحكم بالحرارة الداخلية: حيث تزيد درجة حرارة الجسم بسرعة وتفشل آلية التعرق ويصبح الجسم غير قادر على أن يبرد نفسه. قد ترتفع درجة حرارة الجسم إلى ١٠٦ فهرنهايت خلال ١٠ إلى ١٥ دقيقة. يمكن أن تؤدي ضربة الشمس إلى الموت أو العجز الدائم إذا لم تتم المعالجة بسرعة بقسم الطوارئ وتم تبريد الجسم.

### What are the warning signs of a heat stroke?

Warning signs of heat stroke vary but may include the following: An extremely high body temperature (above 103F), Red, hot and dry skin (no sweating), Rapid pulse, Throbbing headache, Dizziness, Nausea, Vomiting, Muscle cramps and Convulsion, etc.

### ما هي الإشارات التحذيرية لضربة الشمس؟

تختلف الإشارات التحذيرية لضربة الشمس لكنها قد تتضمن: ارتفاع درجة حرارة الجسم بنسبة عالية جداً (فوق ١٠٣ فهرنهايت)، بشرة جافة وساخنة (لا عرق)، نبض قلب سريع، صداع نابض، دوام، الغثيان، شد عضلي، تشنج.. الخ.

### What immediate care can be given for heat stroke?

If you see any of these signs, you may be dealing with a life-threatening emergency. Have someone call for immediate medical assistance while you begin cooling the victim.

### ما الاهتمام الفوري الذي يجب أن يُعطى للمصاب بضربة الشمس؟

إذا رأيت أي من هذه العلامات، قد يكون هذا مؤشراً خطيراً. اطلب من أحد الأشخاص استدعاء المساعدة الطبية الفورية.

Do the following:

1. Get the victim to a shady and ventilated area.
2. Cool the victim rapidly, using whatever methods you can. For example, immerse the victim in a tub of cool water, place the person in a cool shower, spray or sponge the victim with cool water.
3. Wrap the victim in a cool, wet sheet and fan him or her vigorously. Victim needs fluid; orally or through IV, and preferably should be hospitalised.
4. If emergency medical personnel are delayed, call the hospital emergency room for further instructions.

وقم بعمل الآتي:

١. وضع المصاب في منطقة مظلمة.
٢. تبريد المصاب بسرعة، باستخدام أي الطرق، على سبيل المثال، غمر المصاب بحوض ماء بارد، رش أو مسح المصاب بالماء البارد.
٣. لف المصاب في ملاء مبلّلة باردة.
٤. إذا تأخر المسعفون الطبيون، يجب الاتصال بالمستشفى وأخذ الإرشادات لإسعاف المصاب.

### ما هو الإنهاك الحراري؟

### What is heat exhaustion?

Heat exhaustion is a milder form of heat-related illness that can develop after several days of exposure to high temperatures and inadequate or unbalanced replacement of fluids. Those most prone to heat exhaustion are elderly people, those with high blood pressure, and those working or exercising in a hot environment.

الإنهاك الحراري شكل من أشكال الإصابة الحرارية المعتدلة. والذي يحدث بسبب التعرض لعدة أيام لدرجات الحرارة العالية والاستبدال الغير كافي والغير متزن للسوائل. الأشخاص الأكثر عرضة إلى الإنهاك الحراري هم المسنّون، المصابون بارتفاع ضغط الدم، والذين يعملون في البيئة الحارة.