



מכת חום במדבר יהודה

מאת: דוד מיכאלי (זמן המדבר)

מה זה?

הגוף שלנו הוא כמו רכב
הגוף שלנו מקיים חום פנימי
האצה בפעילות הגופנית מעלה את החום
החום ממשיך לעלות גם אחרי עצירת הפעילות ומתחיל לעצור רק זמן מה אחרי כן ואז לרדת
האצה לא מבוקרת ומתמשכת של הגוף תביא אותו ל"רתיחה" שאסור לנו להגיע אליה
רתיחה שאינה מטופלת תביא לנזק לרכב שלנו – הגוף, עד למוות

למה?

- בגלל מאמץ גופני ללא בקרה ואי הבנה של החום בשטח.
1. תחושת חום משמעה שחום מיוחד/נדחף/מוזרק לגוף על ידי הסביבה (קור משמעו שחום נשאב מהגוף על ידי הסביבה) - לכן צריך לבודד (צל או כיסוי).
 2. הגוף בפעולה מייצר חום. החום הולך ועולה עד לרתיחה בפעולה מאומצת ומוגזמת.
כמו בסאונה, חום הגוף עולה במהירות עד למצב שאנחנו צריכים לעשות הפסקה ולצנן אותו במים קרים, עדיין החום ממשיך לעלות ורק אחרי דקות ארוכות הוא עוצר ומתחיל לרדת. (רתיחה כזאת יכולה לקרות גם בחורף)
 3. בגלל תחושות של פחד וחרדה, בושה, כעס או אתגר אנחנו לא רוצים להפסיק עד שנכבש את ההר/נגיע לחניון/לנקודת סיום.
 4. גם אם הלחץ החזיק אותנו בתפקוד, ברגע שהוא מתחיל להתפרק אנחנו נחשפים לנזק המצטבר.
- לכן צריך לעצור ולהצטנן במנוחה ואם אפשר גם בהרטה.

איך מזהים אצל מישהו?

קשה לזהות. מתבלבלים עם התייבשות, קושי פיזי, עייפות, הרגשה רעה או מתח.
שים לב לסימני רפיון, מצוקה או אדישות
לפעמים אנשים (וגם אנחנו עצמנו) לא מודים שהם במצוקה עד שמאוחר מדי. לכן צריך לדאוג למנוחות מבוקרות וצינון.

איך מזהים אצלנו?

"הטורים" שלנו עולים ואנחנו "רותחים"

החום בגוף עולה וקר לנו

חולשה

אנחנו מאבדים מיקוד ושיווי משקל עד לנפילה (ואז אפשר להיפגע מסלע)

חסר אוויר וקשה לנשום

קשה לדבר

הרגשה כללית גרועה שיכולה להיות רפיון, בחילה, לחץ בחזה, צפצופים באוזניים, דופק בראש.

איבוד הכרה במצב זה משמעו ניסיון הגוף להפסקת הפעולה שמייצרת חום

השתטחות על אדמה חמה מעלה את שטח המגע שלנו עם "הזרקת החום" לגוף

לכן כדאי לעשות את ההפסקות בצורה מבוקרת.

מאיפה באנו

אנחנו בני חברת השפע ומתוכננים לתוצאות וסיפוקים מיידיים

אנחנו משימתיים ומאיצים במקום להתבונן ולהאיט

התרגלנו למיקרו-אקלים של חללים ממוזגים ואיבדנו את החוויה והזיכרון של "חום/שטח" בגוף

אנחנו מכורים לזמינות של מזון בלתי מוגבל

אנחנו מנופחים מעודפי סוכר, שומן, מלח ויש לנו עודף משקל.

מה קורה לנו

יש לנו סיבולת נמוכה לתנאי חום

לעומת זאת יש לנו הרבה כוח ואנחנו משתמשים בו בהגזמה בהליכה או ריצה עד שאנחנו "שורפים" את עצמנו

באמצעות חום, דום לב, התייבשות.

אנחנו כבולים לתדמית העצמית שלנו ופחדים מה יגידו עלינו

קשה לנו ללכת לאט "כמו זקנים" ולא לרוץ

קשה לנו להמתין בלי לעשות כלום

אנחנו לא ערים לזמן האקלום הנדרש בזמן שהגוף שלנו מנסה להתאפס למאמץ מתמשך ולחום

אנחנו עיוורים לקצב המדברי ולתופעות הסביבה

בלי התנסות קודמת אנחנו פגיעים יותר.

לאן אנחנו הולכים

לאזור חם מאוד בקיץ שמחייב מאמץ גופני ומנטאלי גדול וקל לטעות בו.
בקיץ עומס החום בסוף היום בקרקעית הוואדיות כבד ביותר כי הסלעים פולטים את החום שאגרו במשך היום.
לכן ירידה לוואדי בסוף היום משמעה כניסה לתנאים קשים יותר.

סיכום:

לך לאט ואל תרוץ. לשוטט ולא לכבוש.

תשתה

תעשה הפסקות לצינון ה"מנוע"

בשעות החמות שב בצל כלשהו. עדיף לאחר ולא למות.

בכל הזדמנות כדאי להרטיב את הבגדים ובמיוחד לפני חציית שטח מוכה חום.

כללי:

קח מפה

תתייעץ

אל תלך לבד

אל תרד מהשביל

דאג לסימון צבעוני בולט

דווח

להיות במצב של מכת חום דומה להתחוללות של תאונת דרכים: מהיר וקטלני.

מודעות וקור רוח מאפשרים החלטות נכונות ומעלים את הסיכוי לצאת בשלום.

ידיעה מאפשרת אי כניסה למצוקה והצלה.

עזרה ראשונה בשטח בכל מקרה של חשד למכת חום וגם למניעה ורענון:

א.

השגחה

ב.

הפסקת מאמץ והמתנה

בידוד מהשמש בצל

בידוד מפני הקרקע החמים/לוהטים: פינה מוצלת, מזרון שטח, צמחייה.

להושיב את עצמנו או את המטופל בנוחות

ג.

ניקוז חום מכלי דם הקרובים לעור ורענון עצבי באמצעות הרטבה:

אוזניים, שפתיים, עיניים

וריד צוואר

לאורך עמוד השדרה בגב עד לישבן

לאורך הציר הקדמי גרון-חזה-בטן עד לאברי המין והמפשעות

אמות הידיים וכלי הדם בפרקי כף היד (לשמאלית יש השפעה על הלב)

קרוסוליים וכפות רגליים

כדאי שהנפגע יישאר לשבת בשלולית מצננת

ד.

תה חם מתוק בשטח משפר את ההרגשה ומפחית חרדה. הסוכר מעלה את לחץ הדם.

ה.

תחליף נוזל אינפוזיה מאולתר: מים עם סוכר ומעט מלח מאפשר לגוף קליטת נוזלים משופרת.

אפשר גם להוסיף שקיות תה לבקבוק תה "קר".

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.