



**היסטוריה רפואית** – גיל המטופל, מחלות בהווה ובעבר, זיהומים, שימוש בתרופות, מאמץ חריג, שימוש בסמים, הרעלות, עומס עבודת שרירים.

**סימנים חיצוניים** – סביבה חמה, עור חם ויבש או עור אדום ולח, שינויים בהתנהגות, עוויתות, לחץ דם נמוך וסימני הלם.

**התכווצויות שרירים** – נגרמות בעקבות מאמץ גופני בתנאי עומס חום והפרעות במאזן מלחים משנית להזעה מרובה.

**תשישות חום והתייבשות** – עליה מתונה בחום הגוף המלווה לרוב במאזן נוזלים שלילי (אובדן נוזלים של יותר מ 5% מממשקל הגוף).

**מכת חום** – עליה חדה בחום הגוף, המלווה בשינויים במצב ההכרה (בלבול, פרכוסים, וכדו').

**• יש להתחיל את תהליך הקירור מוקדם ככל הניתן !!!**

#### **החזר נוזלים - IV**

• מבוגרים – מנות חוזרות של סליין 500cc ועד להשגת תפוקת שתן.

• ילדים – בולוסים חוזרים של 20 cc/kg

**אספקת חמצן** – רק למטופלים עם שינויים במצב ההכרה ו/או עדות קלינית למצוקה נשימתית.

#### **התכווצויות שרירים HEAT CRAMPS**

• מניעה – הימנעות מביצוע פעילות גופנית מאומצת כאשר ידוע על עומס חום כבד. הפסקות לעיתים תכופות בעת ביצוע מאמץ גופני, תוך הקפדה על שהיה במקום קריר ומוצל.

• טיפול – הנחה את המטופל לביצוע מתיחות + עיסוי מקומי = להקלה על הכאב. שתייה מרובה (עדיף משקאות עתירי מינרליים כגון "משקאות ספורט" למיניהם). פינוי לבי"ח במידה והתופעה מתמשכת, ואינה מגיבה לטיפול שמרני.

#### **Dehydration התייבשות**

• **התייבשות קלה/בינונית** – אובדן נוזלים בשיעור של עד 10% מממשקל הגוף. תחושת צמא, עור סמוק,

טכיקרדיה, כאבי ראש, יובש בפה, חולשה, אי שקט פסיכומוטורי, עצבנות יתר, בחילות והקאות, ירידה בתפקוד הכללי. **הטיפול** - הרחקת המטופל למקום קריר ומוצל, מתן שתייה/עירוי נוזלים קרים, **קירור מוקדם**.

- **התייבשות קשה** – אובן נוזלים בשיעור של למעלה מ 11 % ממשקל הגוף. הכרה מעורפלת/אובדן הכרה, הזיות, הפרעות בראיה ובשמיעה, התכווצויות, סימנים קליניים להלם תת נפחי. **הטיפול** - שמירה על נתיב אויר וסימנים חיוניים (A-B-C), מתן חמצן (לשמירת סטורציה 94-99) **קירור מוקדם של המטופל**, עירוי נוזלים קרים, פינוי מהיר לבי"ח.

### Heat Exhaustion תשישות חום

עליה מתונה בחום הגוף, חולשה, סחרחורת, טכיקרדיה. עלולה להחמיר ולהתפתח למכת חום. הטיפול – קירור מוקדם + עירוי נוזלים.

### HEAT STROKE מכת חום

- **עליה חדה בחום הגוף + שינויים במצב ההכרה**, הפרעות נוירולוגיות (כאבי ראש, הפרעות בדיבור, פרכוסים, וכדו'), דופק מהיר, נשימות מהירות, סימני הלם תת נפחי (במידה והנפגע סובל גם מהתייבשות).
- **טיפול** - שמירה על נתיב האויר, סיוע נשימתי/הנשמה במידת הצורך, קירור הנפגע בכל אמצעי הקיים בזירה - התזת מים רבים (רצוי קרים) על גופו, שקיות קרח, עטיפה באמצעות סדינים/מגבות רטובות, הפעלת המיזוג ברכב, וכדו', עירוי סליין (רצוי מקורר).
- **זכור** – בנפגעים עם חשד למכת חום יש להתחיל את תהליך הקירור מיידית !