

Các Bệnh Liên Quan Đến Sức Nóng

Heat Related Illness

Các bệnh liên quan đến sức nóng là gì?

Các bệnh liên quan đến sức nóng có thể từ tình trạng nhẹ chẳng hạn như phát ban hoặc bị vọp bẻ cho tới tình trạng rất nguy kịch chẳng hạn như bị cảm nhiệt.

Cách hay nhất để tránh bệnh liên quan đến sức nóng là giữ cho cơ thể được mát mẻ và uống nước thật đầy đủ.

Sức nóng ảnh hưởng đến cơ thể như thế nào?

Cơ thể hoạt động ở một mức nhiệt độ trong người khoảng từ 37-39°C. Thông thường, cơ thể duy trì một nhiệt độ lành mạnh bên trong bằng cách tiết ra mồ hôi để tăng sự thoát nhiệt. Khi nhiệt độ xung quanh cao, độ ẩm cao hoặc trong người bị thiếu nước thì khả năng cơ thể tự điều chỉnh nhiệt độ bị suy yếu và cơ thể có thể bị 'nóng quá'.

Ai có nguy cơ?

Tất cả mọi người đều có nguy cơ bị bệnh liên quan đến sức nóng; những người có nguy cơ cao nhất là:

- người trên 65 tuổi
- em bé sơ sinh và trẻ nhỏ
- người có bệnh kinh niên (huyết áp cao, bệnh tim, bệnh hô hấp, bệnh tiểu đường hoặc bệnh về hệ tuần hoàn)
- người mập phì
- người đang dùng một số loại thuốc men
- người bị cô lập về phương diện xã hội
- người làm việc ngoài trời hoặc trong những khu vực nóng và kém thoáng khí
- người đang hoạt động thể lực mạnh mẽ trong khi trời nóng
- người không quen với sức nóng, thí dụ như du khách ngoại quốc

Ảnh hưởng của nhiệt độ cao về mặt sức khỏe càng tệ hại thêm khi:

- trời ẩm
- nhiệt độ ban đêm (tức là nhiệt độ tối thiểu trong ngày) vẫn cao
- nếu khó làm mát chỗ ở
- mức độ ô nhiễm cao
- trời nóng trên hai ngày liên tiếp.

Có các ảnh hưởng gì tới sức khỏe và chữa trị như thế nào?

Các triệu chứng thay đổi tùy theo loại bệnh và mức độ nặng nhẹ. Em bé sơ sinh và trẻ nhỏ có thể có các biểu hiện bất an hoặc khó chịu, và ít làm ướt tã hơn. Người lớn có thể bị choáng váng, lẫn lộn, yếu đi hoặc ngất xỉu.

Một số các bệnh thông thường liên quan đến sức nóng, các triệu chứng của bệnh và cách sơ cứu là:

Bệnh và Triệu Chứng	• Sơ Cứu
<p>Rôm sảy (heat rash) là da bị kích thích do mồ hôi tiết ra quá nhiều, có đặc điểm là có nhiều chỗ phồng da nhỏ hoặc vết sần nhỏ, đỏ và ngứa ở trên mặt, cổ, phần trên ngực, dưới vú, ở vùng háng hoặc bìu dái. Rôm sảy có thể có ở mọi lứa tuổi, nhưng thông thường nhất là ở trẻ nhỏ.</p> <p>Rôm sảy còn được gọi là ban hạt kê (prickly heat).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Làm giảm thiểu sự toát mồ hôi bằng cách tới nơi mát mẻ hoặc có điều hòa không khí • Giữ vùng da bị ảnh hưởng cho khô ráo • Thử xúc phấn bột (talcum powder) không có pha mùi thơm để được dễ chịu hơn. Thuốc chống dị ứng (antihistamine) hoặc thuốc khử trùng hiện dụng có thể làm bớt khó chịu
<p>Vọp bẻ do nóng (heat cramp) là sự co rút bắp thịt rất đau, thường xảy ra ở bụng, tay hoặc chân. Vọp bẻ có thể xảy ra sau khi vận động vất vả lâu trong môi trường nóng nực. Vọp bẻ do nóng xảy ra vì mất nước hoặc mất chất điện giải qua việc toát mồ hôi và bắp thịt bị mỏi mệt. Vọp bẻ do nóng cũng có thể là triệu chứng của sự kiệt sức vì nóng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ngưng hoạt động rồi đi tới chỗ mát • Duỗi bắp thịt ra và xoa bóp nhẹ nhàng • Uống thêm thức uống, các thức uống dùng cho thể thao sẽ giúp ích • Nghỉ ngơi vài tiếng đồng hồ trước khi hoạt động trở lại • Tìm sự giúp đỡ y khoa nếu tình trạng không khá hơn
<p>Sự chóng mặt và ngất xỉu vì sức nóng là do lưu lượng máu dẫn tới óc bị giảm. Sức nóng làm tăng lưu lượng máu tới da và làm máu tụ ở chân, có thể làm huyết áp bị giảm xuống đột ngột. Có thể có cảm giác choáng váng trước khi bị ngất xỉu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Đưa người này tới chỗ mát, để nằm ngửa rồi nâng chân và hông lên để làm tăng lượng máu chảy về tim • Nếu người này hoàn toàn tỉnh táo thì cho uống thêm thức uống • Nếu người này không tỉnh lại thì hãy tìm sự trợ giúp về y khoa
<p>Kiệt sức vì nóng (heat exhaustion) là tình trạng nguy hiểm có thể đưa tới sự cảm nhiệt. Kiệt sức xảy ra vì lượng nước và/hoặc chất điện giải bị mất đi vì cơ thể tiếp xúc với sức nóng hoặc vì hoạt động vất vả. Các dấu hiệu cảnh báo có thể gồm có: rất khát nước, bị yếu, khó chịu, mặt mày lợt lạt và toát mồ hôi; tim đập nhanh; thở dồn dập, vọp bẻ (thường xảy ra ở bụng, tay hoặc chân); nhức đầu; buồn nôn và ói mửa; hoặc choáng váng hoặc ngất xỉu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Đưa người này tới chỗ mát rồi để nằm xuống • Uống thức uống mát, không có chứa rượu bia • Nghỉ ngơi • Tắm nước mát dưới vòi hoa sen, trong bồn tắm hoặc lau chùi người với miếng bọt biển • Tìm nơi nào có máy điều hòa không khí hoặc quạt mát • Mặc quần áo mỏng nhẹ • Nếu người này không cảm thấy khỏe hơn, bị bối rối hoặc mất định hướng thì chữa trị giống như trường hợp bị cảm nhiệt và chuyển tới bệnh viện.
<p>Cảm nhiệt (heat stroke) là tình trạng y khoa khẩn cấp và cần sự lưu tâm ngay lập tức. Cảm nhiệt xảy ra khi nhiệt độ trong cơ thể vượt quá 40,5oC và các hệ thống nội tạng bắt đầu ngưng hoạt động. Nhiều bộ phận trong cơ thể bị hư hại mô tế bào, và thân nhiệt phải được giảm xuống cho mau. Cảm nhiệt là tình trạng y khoa khẩn cấp. Hãy lập tức tìm sự giúp đỡ y khoa, làm cho người này mát hơn và làm sơ cứu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gọi ba số không (000) để xin xe cứu thương • Đưa người này tới chỗ có bóng mát và mát mẻ, để họ nằm xuống trong khi quý vị chờ sự giúp đỡ y khoa khẩn cấp • Làm hạ nhiệt độ người này cho nhanh, dùng bất kỳ phương pháp nào quý vị có thể làm. Thí dụ ngâm người này trong bồn tắm nước mát; để người này dưới vòi hoa sen nước mát; dùng vòi nước tưới vườn để xịt tia nước mát vào người này; lau người này bằng bọt biển thấm nước mát; hoặc nếu độ ẩm thấp thì quấn nạn nhân trong tấm vải thấm ướt nước mát rồi quạt thật mạnh, để các bịch nước đá lên cổ tay, nách, vùng háng và bên cạnh cổ của người này • Nếu người này uống được thì cho uống thức uống mát không có chứa rượu bia • ĐỪNG cho người này uống thức uống có chứa rượu bia. • Nếu người này bất tỉnh thì để nằm nghiêng rồi làm thông khí đạo • Nếu có sự chậm trễ trong việc chăm sóc y khoa thì yêu cầu nhân viên xe cứu thương hoặc phòng cấp cứu bệnh viện hướng dẫn thêm

Sửa soạn cho mùa nóng

Vì khí hậu nóng bức có thể xảy ra tình hình không báo trước nên điều quan trọng là phải sửa soạn trước. Ở Úc, nên luôn luôn lúc nào cũng mang theo nước uống khi không ở gần vòi nước.

Trong điều kiện khí hậu nóng bức:

- uống nhiều nước hoặc các thức uống mát lạnh, không có chứa rượu bia (Hãy hỏi bác sĩ nếu quý vị bị giới hạn dùng thức uống hoặc đang dùng các loại thuốc lợi niệu (fluid pill)).
- hãy ở trong nhà hoặc dưới bóng mát bất kỳ khi nào nếu được
- giữ cho mát và có không khí lưu thông quanh người quý vị. Mở máy điều hòa không khí nếu có (nếu quý vị không có máy điều hòa không khí thì nên tới trung tâm buôn bán hoặc thư viện công cộng có máy điều hòa không khí)
- giảm bớt các sinh hoạt thể lực và tránh tập thể dục nặng khi trời nóng
- nếu không thể tránh hoạt động thì hãy nghỉ ngơi thường xuyên
- ăn đều đặn các bữa ăn nhẹ
- mặc quần áo mỏng nhẹ
- tắm nước mát dưới vòi hoa sen, trong bồn tắm hoặc lau chùi người với miếng bọt biển
- kiểm tra những người già cả, bệnh hoạn và yếu đuối có thể cần được giúp đỡ để đối phó với sức nóng (nên kiểm tra họ ít nhất là hai lần mỗi ngày)
- không bao giờ để người hoặc gia súc trong xe hơi đang đậu với các cửa đóng kín.