

Bài tuyên truyền phòng chống nắng nóng

Say nóng là gì?

Say nóng là tình trạng cơ thể tăng nhiệt độ do ảnh hưởng từ nhiệt độ môi trường xung quanh ở mức quá cao hoặc do hoạt động quá mức. Hệ quả là hệ thống điều hòa cơ thể mất kiểm soát, gây ra những rối loạn hệ hô hấp, thần kinh, tuần hoàn.

Say nắng là gì?

Say nắng là tình trạng cơ thể tăng nhiệt độ cao (trên 40 độ C), thường kết hợp với mất nước. Hệ quả là hệ thống điều hòa nhiệt của cơ thể bị mất kiểm soát, gây ra những rối loạn hệ hô hấp, thần kinh, tuần hoàn... Nguyên nhân là do tác động của nắng nóng hay các hoạt động thể lực quá mức. Tình trạng say nắng thường đi kèm với say nóng

I. Triệu chứng:

- Dấu hiệu ban đầu: Vã mồ hôi, nhức đầu, hoa mắt, chóng mặt, khó chịu, mặt đỏ, cảm giác ngột thở, có khi đau bụng, nôn mửa.

- Dấu hiệu nặng:

+ Mặt tái nhợt, mạch nhanh, ngất lịm, yếu cơ hoặc chuột rút, trụy mạch, có thể có tụt huyết áp, đái ít, nặng hơn nữa là suy đa phủ tạng dẫn tới tử vong.

+ Sốt cao > 40 độ C, da và niêm mạc khô, nóng.

+ Li bì, mê sảng, thay đổi tình trạng tinh thần và hành vi (lú lẫn, kích động, nói lắp), cuối cùng là hôn mê, co giật.

II. Xử lý say nóng, say nắng

- Đưa ngay bệnh nhân ra khỏi môi trường nắng, nóng càng sớm càng tốt vào chỗ râm mát, thoáng khí đồng thời gọi hỗ trợ.

- Áp dụng ngay lập tức các biện pháp làm mát để hạ nhiệt độ của cơ thể như:

+ Cởi bỏ quần áo và áp nước mát lên người bệnh nhân để người bệnh nên nằm nghiêng hoặc được đỡ ở tư thế tay chống gối để bề mặt da có thể hứng được nhiều gió càng tốt.

+ Đo nhiệt độ cơ thể nếu có nhiệt kế.

+ Nếu thấy người bệnh chưa tỉnh có thể lấy tay bấm huyết nhân trung vị trí 1/3 trên rãnh môi và mũi.

+ Nếu người bệnh còn tỉnh táo và uống được: Pha 1 gói Oresol với 1000ml uống trong giờ đầu; hoặc có thể dùng 1 thìa cà phê muối ăn cho vào 1000ml nước

đóng chai hoặc nước đun sôi để nguội. (Nên cho uống nước ấm, khi đã bị say nắng, không uống nước lạnh).

+ Nếu nặng hơn đưa người bệnh đến cơ sở y tế gần nhất, quá trình vận chuyển tiếp tục làm mát nhiệt độ bệnh nhân.

III. Các biện pháp phòng chống

- Cần uống đủ nước vì: Nắng nóng dễ ra mồ hôi do vậy có thể dẫn đến tình trạng mất nước, từ đó máu sẽ đặc hơn, nắng nóng làm các mạch máu trên cơ thể giãn ra, tim phải làm việc gắng sức nhiều hơn. Những trường hợp không bù đủ lượng dịch do cơ thể mất nước dễ gây trụy tim mạch (hay gặp ở người huyết áp thấp).

- Theo khuyến cáo, đối với nam giới, cần cung cấp cho cơ thể khoảng 3,7 lít nước mỗi ngày. Đối với nữ giới cần cung cấp cho cơ thể khoảng 2,7 lít nước mỗi ngày. Người cao tuổi nhu cầu nước trung bình 1,5-2,0 lít nên uống làm nhiều lần, không uống quá nhiều một lúc (thường xuyên uống nước khi chưa cảm thấy khát).

- Chế độ ăn giàu thực vật, bổ sung vitamin và khoáng chất như:

+ Không ăn quá nhiều chất ngọt. Không nên ăn mặn hay chua quá... Không nên uống nước đá, nước lạnh hay nước ngọt có gas bởi nó chỉ khiến cơ thể thêm phần mất nước.

+ Ăn nhiều rau xanh, canh mát giải nhiệt, hoa quả vì rau xanh có nhiều chất xơ, khoáng chất như cải bẹ, giá đỗ, khổ qua, rau má, rau ngót, bầu, bí...

- Mặc đồ nhẹ, rộng, ví dụ như đồ cotton để dễ toát mồ hôi. Ra đường cần mặc kín, tránh quần áo quá dày và tối màu vì sẽ dễ hấp thụ nhiệt.

- Làm thoáng mát môi trường làm việc, học tập.

- Không nên tắm ngay khi vừa đi ngoài nắng về, đây là thời điểm tiết ra nhiều mồ hôi, nếu tắm ngay sẽ làm thay đổi thân nhiệt đột ngột rất nguy hiểm có thể dẫn đến đột quỵ.

- Không làm việc quá lâu dưới trời nắng hoặc làm việc trong môi trường nóng bức tránh các hoạt động thể lực quá sức. Nên nghỉ ngơi định kỳ 45 phút hoặc 1 tiếng làm việc liên tục ở nơi nắng nóng, nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát 10-15 phút.

- Hạn chế gió quạt lùa thẳng vào người, đặc biệt đối với trẻ nhỏ. Nếu sử dụng điều hòa nên để nhiệt độ từ 28-29 độ và hạn chế thay đổi môi trường đột ngột từ trong nhà điều hòa ra ngoài trời nắng nóng, hoặc ngược lại.

- Ngay khi cơ thể có cảm giác mệt và say nắng, cần nhanh chóng tránh ánh nắng chiếu trực tiếp, đặc biệt là tránh nắng vào khoảng 11 giờ trưa đến 3 giờ chiều vì đây là thời gian ánh nắng nguy hiểm nhất.