

# BỆNH VÌ SỨC NÓNG GÂY RA

Người ta bị bệnh vì sức nóng khi cơ thể không thể tự hạ nhiệt được bằng cách toát mồ hôi. Toát mồ hôi là sự điều hòa nhiệt độ tự nhiên của cơ thể, nhưng khi thân nhiệt tăng nhanh, toát mồ hôi vẫn chưa đủ để làm hạ nhiệt.

Những bệnh vì sức nóng có thể rất nghiêm trọng và nguy hiểm đến tính mạng. Thân nhiệt quá cao có thể làm hư hại não hoặc những cơ quan chủ yếu khác trong cơ thể, có thể gây mất năng lực (tàn tật) và ngay cả tử vong. Các trường hợp bệnh và chết vì sức nóng có thể ngăn ngừa được.

**Tai Biến vì Sức Nóng (Heat Stroke)** là bệnh trạng nghiêm trọng nhất do sức nóng gây ra. Tình trạng này xảy ra khi thân nhiệt tăng quá nhanh và cơ thể không thể tự làm hạ nhiệt. Tai Biến vì Sức Nóng có thể gây tàn tật vĩnh viễn và tử vong. *Xem trang sau để biết những triệu chứng của Tai Biến vì Sức Nóng và những việc phải làm.*

**Kiệt Sức vì Sức Nóng (Heat Exhaustion)** là một bệnh trạng nhẹ hơn do sức nóng gây ra. Tình trạng này thường phát triển sau nhiều ngày thời tiết quá nóng và không uống đủ nước. *Xem trang sau để biết những triệu chứng của Kiệt Sức vì Sức Nóng và những việc phải làm.*

**Co Giật vì Sức Nóng (Heat Cramps)** thường xảy ra ở những người ra mồ hôi quá nhiều khi làm việc nặng. Ra mồ hôi nhiều làm giảm chất muối và độ ẩm trong cơ thể và có thể làm các cơ bắp co thắt (vọp bẻ) đau đớn; thường là các cơ bắp ở bụng, cánh tay, hoặc chân. Co Giật vì Sức Nóng cũng có thể là triệu chứng của Kiệt Sức vì Sức Nóng. *Xem trang sau để biết những triệu chứng của Co Giật vì Sức Nóng và những việc phải làm.*

Vì các trường hợp bệnh và chết vì sức nóng có thể ngăn ngừa được, người ta cần biết ai có nguy cơ cao nhất và cần phải hành động như thế nào.

## Ai Có Nguy Cơ Mắc Bệnh

Những người có nguy cơ cao nhất bao gồm người cao niên, trẻ nhỏ, người bệnh tâm trí và người có bệnh mãn tính. Tuy nhiên, kể cả những người trẻ tuổi và khỏe mạnh cũng không chống nổi sức nóng nếu họ tham gia các hoạt động tốn nhiều sức lực trong thời tiết nóng.

Các yếu tố khác có thể tăng nguy cơ bệnh vì sức nóng bao gồm béo phì, sốt, mất nước, tuần hoàn kém, cháy nắng, dùng một số thuốc theo toa hoặc uống rượu.

## Cách Ngừa Bệnh Vì Sức Nóng

Sau đây là cách tự vệ chống những bệnh vì sức nóng:

- Uống nhiều thức uống không bọt, như nước lã hoặc nước giàu chất điện phân để bù lại nước cho cơ thể, ngay cả khi quý vị không khát nước.
- Tránh thức uống có rượu, cà phê, hoặc nhiều đường vì các chất này làm mất nước rất nhanh.
- Nên ở những nơi có máy lạnh như trung tâm thương mại, thư viện, rạp hát và trung tâm cộng đồng. Chỉ vài giờ cũng có thể làm cơ thể hạ nhiệt.
- Nếu cảm thấy quá nóng, nên làm hạ nhiệt bằng cách tắm nước mát. Mở cửa sổ hoặc dùng quạt không thể ngăn ngừa những bệnh vì sức nóng.
- Đừng cho trẻ em tắm trong nước có alcohol. Tắm nước mát hoặc dùng khăn ẩm ướt là tốt nhất.
- Mặc quần áo nhẹ, màu sáng, rộng rãi, như vải cotton, để mồ hôi có thể bốc hơi.
- KHÔNG BAO GIỜ để ai trong xe đang đậu và đóng cửa, khi thời tiết nóng.
- Không quấn em bé trong mền hoặc quần áo vải dày. Các em bé không thể chịu đựng sức nóng vì các tuyến mồ hôi chưa phát triển đầy đủ.

## Nếu bắt buộc phải ở chỗ nóng, sau đây là những điều quý vị nên làm:

- Uống thật nhiều nước.
- Chỉ hoạt động về thể lực trong buổi sáng và chiều tối. Tránh hoạt động thể lực hoặc thể dục khoảng từ 10 g. sáng đến 3 g. chiều – là lúc nóng nhất trong ngày.
- Đội nón rộng vành, thoáng hơi hoặc che dù vì đầu rất dễ hấp thụ sức nóng.
- Mang kính mát và thoa kem chống nắng số SPF 15 hoặc cao hơn.
- Nghỉ giải lao thường xuyên ở nơi có bóng mát.

# (Tiếp theo) BỆNH VÌ SỨC NÓNG GÂY RA

## Tai Biến vì Sức Nóng (Heat Stroke)

Những dấu hiệu cảnh báo của heat stroke khác nhau nhưng có thể bao gồm những điều sau đây:

- Thân nhiệt rất cao trên 103° F, đo ở miệng)
- Mạch nhanh, mạnh
- Da đỏ, nóng, và khô (không toát mồ hôi)
- Nhức đầu như búa bổ
- Chóng mặt
- Buồn nôn
- Lẫn lộn
- Bất tỉnh

## Phải làm gì khi bị Tai Biến vì Sức Nóng

Nếu thấy người nào có những dấu hiệu này, đây là trường hợp cần cấp cứu. Nhờ người gọi cấp cứu ngay và bắt đầu làm hạ nhiệt cho nạn nhân:

- Đưa nạn nhân vào chỗ có bóng mát.
- Hạ nhiệt nhanh cho nạn nhân bằng bất cứ những gì có sẵn – ngâm nạn nhân vào bồn tắm hoặc tắm bằng vòi nước mát, dùng vòi nước tưới cây phun nước vào nạn nhân; lau người bằng nước mát.
- Theo dõi thân nhiệt, và tiếp tục làm hạ nhiệt cho đến khi thân nhiệt xuống còn 101-102°F.
- Nếu bị ói mửa, giữ cho khí quản mở bằng cách lật bệnh nhân nằm nghiêng một bên.
- Không cho nạn nhân uống nước.
- Gọi cấp cứu càng sớm càng tốt.

## Kiệt Sức vì Sức Nóng (Heat Exhaustion)

Đây là phản ứng của cơ thể khi bị mất nhiều nước và muối thoát ra trong mồ hôi. Những người dễ bị Kiệt Sức vì Sức Nóng là người cao niên, người bệnh cao huyết áp, và người làm việc hoặc tập thể dục trong môi trường nhiệt độ cao. Dấu hiệu của Kiệt Sức vì Sức Nóng bao gồm:

- Ra nhiều mồ hôi
- Chóng mặt
- Tái xanh
- Nhức đầu
- Vọp bẻ
- Nôn mửa
- Mệt mỏi
- Ngất xỉu
- Yếu sức

Ngoài ra, da có thể mát và ẩm. Mạch của nạn nhân sẽ nhanh và yếu, và nhịp thở sẽ nhanh và ngắn. Nếu không điều trị, Kiệt Sức vì Sức Nóng có thể trở thành Tai Biến vì Sức Nóng.

## Phải làm gì khi bị Kiệt Sức vì Sức Nóng

Đưa đi điều trị ngay nếu các triệu chứng nghiêm trọng hoặc nếu nạn nhân có bệnh tim hoặc cao huyết áp. Nếu không thì hạ nhiệt cho nạn nhân, và chỉ đưa đi điều trị nếu triệu chứng trở nặng hơn hoặc kéo dài lâu hơn một (1) tiếng đồng hồ.

Nạn nhân có thể hạ nhiệt bằng những cách sau đây:

- Uống nước mát, không có chất rượu.
- Nghỉ ngơi ở chỗ mát hoặc có máy lạnh.
- Tắm, ngâm nước hoặc lau người bằng khăn ướt.
- Mặc quần áo nhẹ nhàng.

## Co Giật vì Sức Nóng (Heat Cramps)

Co Giật vì Sức Nóng thường ảnh hưởng những người toát nhiều mồ hôi trong các hoạt động tốn nhiều sức lực. Co Giật vì Sức Nóng cũng có thể là triệu chứng của Kiệt Sức vì Sức Nóng

## Phải làm gì khi bị Co Giật vì Sức Nóng

Nếu không cần cấp cứu, làm theo những bước sau:

- Ngưng tất cả vận động, và ngồi yên ở chỗ mát.
- Uống nước trái cây trong hoặc nước thể thao.
- Không vận động mạnh trở lại trong vài giờ sau khi đã hết bị vọp bẻ. Tiếp tục vận động sẽ dẫn đến Kiệt Sức vì Sức Nóng hoặc Tai Biến vì Sức Nóng.
- Đưa đi điều trị nếu không hết vọp bẻ trong vòng 1 giờ sau.

Nếu quý vị có câu hỏi gì *không khẩn cấp* về Bệnh Vì Sức Nóng, xin gọi **Đường Dây Thông Tin của Sở Y Tế Công Cộng** tại số **408.885.3980**. Nhân viên Sở Y Tế sẵn sàng trả lời các câu hỏi của từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 g. sáng đến 4 g. chiều.

Xem trang web của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Bệnh tại [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) để tìm thêm thông tin.