

Đau yếu liên quan đến Nắng nóng kể cả Trúng Nắng

Việc đau yếu liên quan đến nắng nóng có thể bao gồm từ các tình trạng nhẹ như mất nước hoặc vọp bẻ cho đến các tình trạng rất trầm trọng, chẳng hạn như trúng nắng. Nắng nóng cũng có thể làm trầm trọng thêm các bệnh trạng có sẵn.

Lần cập nhật sau cùng: 31 tháng Bảy 2013

Tại Úc, mỗi năm, thời tiết nóng và các đợt gió nóng gây ra đau yếu, nhập viện và đôi khi dẫn đến tử vong. Điều quan trọng là mọi người nên biết đến các dấu hiệu và triệu chứng của đau yếu có liên quan đến nắng nóng nhằm để nhận ra và chữa trị kịp thời cho những người bị ảnh hưởng.

Cách tốt nhất để ngăn ngừa các chứng bệnh liên quan đến nắng nóng là nên uống nhiều nước và giữ cho bản thân luôn được mát. Nên nhớ 4 thông điệp chính để giữ cho quý vị và những người khác mạnh khỏe trong mùa nóng bức:



Đau yếu liên quan đến nắng nóng là gì?

Các chứng đau yếu liên quan đến nắng nóng gồm có mất nước, vọp bẻ do nắng nóng, kiệt sức do nắng nóng, trúng nắng và làm cho các bệnh trạng có sẵn trở nên tệ thêm. Nếu quý vị có bệnh trạng như bệnh tim, tiểu đường, hoặc bệnh thận và nếu đang dùng một số thuốc men nào đó, nắng nóng có thể làm cho các triệu chứng tệ hại hơn nữa.

Nắng nóng ảnh hưởng thế nào đến cơ thể?

Điều quan trọng là thân nhiệt của con người nên ở trong khoảng 36.1 – 37.8°C. Nếu thân nhiệt tăng lên hơn mức này, người đó có thể bị đau yếu do sức nóng. Khi thời tiết quá nóng, cơ thể phải cố sức làm việc và sản xuất nhiều mồ hôi để giữ cho chính mình được mát mẻ. Người ta khó đổ mồ hôi nếu thời tiết ẩm ướt, hoặc nếu cơ thể người đó đã bị mất nước.

Việc phơi nhiễm đến nhiệt độ cao có thể làm cho các bệnh trạng sẵn có trở nên tệ hại hơn nữa (ví dụ như khởi phát một cơn đau tim), gây thương tích vĩnh viễn và trầm trọng (tổn hại não hoặc các cơ quan thiết yếu khác) do hậu quả của việc trúng nắng mà đã không chữa trị, và trong một số trường hợp trầm trọng có thể dẫn đến tử vong.

Các đau yếu này có các ảnh hưởng gì về mặt sức khỏe và được chữa trị ra sao?

Các chứng đau yếu do nắng nóng gồm có mất nước trong cơ thể, vọp bẻ do nóng, kiệt sức do nóng, trúng nắng, và các bệnh trạng sẵn có trở nên tệ hại hơn. Vấn đề sức khỏe thường gặp nhất những khi trời nóng đó là bệnh trạng sẵn có càng trở nên tệ hại hơn. Cách tốt nhất để ngăn ngừa việc đau yếu liên quan đến nắng nóng là uống thật nhiều nước và giữ cho bản thân được mát.

Mất nước cơ thể: Mất nước ở cấp độ nhẹ đến trung bình làm cho tim phải làm việc nhanh hơn và dẫn đến bị giảm chất lỏng cần sẵn để đổ mồ hôi.

Các triệu chứng:

- Choáng váng và mệt mỏi
- Khó chịu
- Khát nước
- Nước tiểu màu vàng sáng hoặc vàng đậm
- Ăn mất ngon
- Ngất xỉu

Những gì nên làm – sơ cứu

- Uống thật nhiều nước hoặc nước trái cây pha loãng (1 phần nước trái cây với 4 phần nước) và tránh uống trà, cà phê hoặc rượu bia
- Dời qua chỗ nào mát, có máy lạnh là tốt nhất
- Nếu được, hãy sử dụng bình phun xịt tia nước để giúp làm dịu mát bản thân
- Nếu bắt đầu cảm thấy không khỏe, tìm cố vấn y tế

Vọp bẻ do nắng nóng: thường ảnh hưởng đến những người đổ mồ hôi nhiều trong lúc vận động mạnh (ví dụ làm vườn hoặc hoạt động thể thao). Việc đổ mồ hôi làm cơ thể mất muối và nước. Mức độ muối giảm thấp trong cơ bắp có thể là nguyên nhân gây vọp bẻ khi nắng nóng và có thể là triệu chứng của việc kiệt sức vì sức nóng.

Các triệu chứng:

- Đau cơ bắp
- Co rút cơ bắp

Nên làm gì – sơ cứu:

- Ngưng tất cả mọi sinh hoạt và nên nằm trong chỗ mát, kê hai chân cho hơi cao hơn
- Uống thật nhiều nước hoặc nước trái cây pha loãng (1 phần nước trái cây trong 4 phần nước)
- Tắm mát dưới vòi sen hoặc trong bồn tắm
- Xoa bóp chân tay để giảm bớt cơn co rút, chườm các gói làm mát (cool packs) vào chỗ bị co rút
- Trong vài giờ sau khi cơn vọp bẻ đã qua khỏi, đừng trở lại các hoạt động mạnh mẽ (hoạt động quá sức có thể làm cho kiệt sức vì sức nóng/trúng nắng)
- Tìm tư vấn y tế nếu tình trạng sức khỏe không đỡ hơn

Kiệt sức do nắng nóng: là sự đáp ứng của cơ thể khi bị mất quá nhiều nước và muối thông qua mồ hôi. Nếu bị kiệt sức do nóng mà không được chữa trị, có thể dẫn đến trúng nắng.

Các triệu chứng:

- Đổ mồ hôi dầm dề (da lạnh và ẩm ướt)
- Da nhợt nhạt
- Mạch đập yếu và nhanh
- Thở nông và gấp gáp
- Yếu cơ bắp hoặc bị vọp bẻ
- Mệt mỏi và choáng váng
- Nhức đầu
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Ngất xỉu

Những gì nên làm – sơ cứu

- Dời đến nơi mát, tốt nhất là nơi có máy lạnh và nên nằm nghỉ
- Cởi bỏ quần áo thừa thãi
- Uống từng ngụm nhỏ thức uống mát
- Tắm vòi sen, bồn tắm hoặc dùng miếng bọt biển để tắm
- Đặt gói làm mát (cool packs) dưới nách, trên bẹn, hoặc phía sau cổ để làm cơ thể bớt nóng
- Nếu triệu chứng trở nên tệ hơn hoặc không thấy đỡ hơn, tìm tư vấn y tế khẩn cấp và gọi xe cứu thương nếu cần.

Trúng nắng: là tình trạng **khẩn cấp nguy hiểm đến tính mạng** và xảy ra khi thân nhiệt lên đến hơn 40.5°C. Điều rất quan trọng là phải sơ cứu ngay, nhằm để làm giảm thân nhiệt nhanh chóng nếu được.

Các triệu chứng:

- Thân nhiệt tăng bất ngờ
- Da đỏ, nóng và khô (ngưng đổ mồ hôi)
- Lưỡi sưng và khô
- Mạch đập nhanh
- Thở nông và gấp rút
- Quá khát nước
- Nhức đầu
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Choáng váng hoặc bối rối
- Kém phối hợp vận động hoặc nói năng rời rạc
- Hành vi hung hăng hoặc kỳ quái
- Bất tỉnh, co giật hoặc hôn mê

Những gì nên làm – sơ cứu

- **Hãy lập tức gọi đến số 000 và yêu cầu xe cứu thương**
- Đưa người đó vào chỗ mát, đặt họ nằm xuống, giữ họ nằm yên nếu được
- Cho uống từng ngụm nhỏ thức uống mát nếu người đó còn tỉnh và có thể uống được
- Giúp làm cho nhiệt độ cơ thể của người đó hạ xuống bằng bất cứ phương pháp nào có sẵn (dùng bọt biển lau với nước mát, tắm mát, dùng vòi tưới cây để phun xịt nước vào người hoặc nhúng quần áo vào nước mát)
- Đặt các gói mát (cool pack) dưới nách, trên bẹn hoặc sau cổ để cơ thể bớt nóng
- Đừng đưa aspirin hoặc paracetamol; các thứ này không giúp ích và có thể tai hại
- Nếu người đó bất tỉnh, hãy đặt nằm nghiêng (tư thế giúp hồi phục) và kiểm xem người đó có thể thở đúng cách không
- Thực hiện hô hấp nhân tạo (CPR) nếu cần

Ai có nguy cơ?

Tất cả mọi người cần giữ gìn sức khỏe khi thời tiết nóng nhưng có một số người có nhiều nguy cơ bị ảnh hưởng trầm trọng về sức khỏe hơn nhiều người khác (đối với sức nóng), gồm có:

- Những người trên 75 tuổi
- Em bé và thiếu nhi, phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú
- Người dư cân hoặc béo phì
- Những người nào ít di chuyển
- Những người ở một mình, vô gia cư hoặc không được sự hỗ trợ từ xã hội
- Những người làm việc trong môi trường nóng bức
- Những người vận động mạnh mẽ ở nơi nóng bức
- Những người bị bệnh mãn tính (ví dụ như bệnh tim, cao huyết áp, tiểu đường, bệnh thận, bệnh tâm thần, sa sút trí tuệ, dùng rượu hoặc ma túy)
- Những người có bệnh cấp tính, chẳng hạn như nhiễm trùng kèm sốt hoặc viêm dạ dày ruột (tiêu chảy và/hoặc nôn mửa)
- Những người dùng các loại thuốc men nào đó (muốn biết danh sách các loại thuốc này, hãy xem trang mạng www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat của chúng tôi.

Cách thức ngăn ngừa đau yếu do nóng

Nhớ 4 thông điệp chính để giữ cho quý vị và những người khác được khỏe mạnh trong mùa nóng:

 <p>1. uống nhiều nước</p>	 <p>2. giữ cho mát...</p>	 <p>3. chăm sóc người khác</p>	 <p>4. có một kế hoạch!</p>
--	---	---	---

Muốn biết thêm chi tiết

Xem trang mạng www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat để biết thêm chi tiết về:

- Cách để giữ lành mạnh trong mùa nóng
- Cách thức để chuẩn bị bản thân và nhà cửa nhằm đối phó thời tiết nóng bức
- Hướng dẫn cho người chăm sóc – mục dành cho những người chăm sóc, hỗ trợ hoặc trợ giúp những người có nguy cơ bị ảnh hưởng sức khỏe trầm trọng do thời tiết nóng
- Hướng dẫn cho phụ huynh – Trông nom các em bé và thiếu nhi trong mùa nóng
- Thông tin cho các gia đình Thổ dân
- Thông tin cho các chuyên gia y tế
- Các nguồn tài liệu thêm nữa hiện có sẵn qua Anh ngữ và các ngôn ngữ khác

Tại NSW gọi số 1300 066 055 để thảo luận với Ban Y tế Công cộng địa phương