

Bệnh do nắng nóng Heat-related illness

Bệnh do nắng nóng là gì?

Nắng nóng quá mức có thể gây hại cho sức khỏe của bạn. Bệnh do nắng nóng là hậu quả của việc cơ thể bạn tăng nhiệt nhanh hơn mức có thể tự hạ nhiệt. Bệnh do nắng nóng hầu như luôn có thể phòng tránh được.

Bệnh do nắng nóng có thể dẫn đến tình trạng suy nhược, lú lẫn và kiệt sức. Trong trường hợp nghiêm trọng, nó có thể dẫn đến say nắng, hay còn gọi là cảm nắng. Say nắng là một trường hợp nguy kịch về mặt y tế, đe dọa tính mạng. Tác động của nhiệt sẽ trở nên nghiêm trọng hơn nếu bạn không uống đủ chất lỏng để giữ đủ nước.

Điều gì gây ra bệnh do nắng nóng?

Cơ thể con người khỏe mạnh duy trì nhiệt độ khoảng 37°C (98.6°F). Khi nhiệt độ cơ thể của bạn tăng lên, nhiệt sẽ được giải phóng thông qua việc tăng lưu lượng máu đến da và tăng tiết mồ hôi. Điều này cho phép cơ thể bạn làm mát và trở lại nhiệt độ bình thường.

Việc ở trong một môi trường nóng có thể làm cho nhiệt độ cơ thể của bạn tăng lên. Những ví dụ về môi trường nóng bao gồm bên trong xe hơi hoặc lều vào ngày nắng nóng, các tầng trên của tòa nhà vào ngày nắng, bồn tắm nước nóng hoặc phòng xông hơi và nhiệt từ hơi ẩm hoặc ánh nắng mặt trời trực tiếp ở ngoài trời.

Bệnh do nắng nóng xảy ra khi cơ thể bạn không thể tự làm mát đúng cách. Điều này xảy ra khi bạn tiếp xúc quá mức với nhiệt hoặc trong quá trình hoạt động thể chất cường độ cao khi trời nóng.

Hầu hết các bệnh do nắng nóng đều xảy ra trong nhà, trong các môi trường không có điều hòa nhiệt độ. Khi ngoài trời nóng trong vài

ngày, nhiệt sẽ tích tụ trong nhà và có thể trở nên nguy hiểm.

Các bệnh do nắng nóng cũng có thể xảy ra ở nơi làm việc của bạn nếu bạn làm việc ngoài trời hoặc trong môi trường nóng đóng kín. Các ví dụ bao gồm: tiệm bánh, nhà bếp, tiệm giặt là, phòng chứa bình đun, xưởng đúc và hoạt động nấu chảy, hầm mỏ và một số nhà máy sản xuất nhất định.

Bệnh do nắng nóng có những triệu chứng gì?

Các triệu chứng của bệnh do nắng nóng có thể từ nhẹ đến nặng. Những triệu chứng này bao gồm:

- Da nhợt nhạt, mát và ẩm
- Đổ mồ hôi nhiều
- Chuột rút ở cơ bắp
- Phát ban
- Sưng tấy, đặc biệt là bàn tay và bàn chân
- Cảm giác mệt mỏi và yếu ớt
- Chóng mặt và/hoặc ngất xỉu
- Đau đầu
- Buồn nôn/mắc ói và/hoặc nôn/ói
- Giảm đi tiểu hoặc nước tiểu rất sẫm màu
- Tăng nhịp tim và thở nhanh, thở dốc
- Sốt, đặc biệt là nhiệt độ bên trong cơ thể từ 39°C (102°F) trở lên
- Lú lẫn bất thường và đầu óc bị giảm sự tỉnh táo
- Da đỏ, nóng, khô (trong những giai đoạn cuối của say nắng)
- Co giật

- Bất tỉnh/hôn mê

Ai có nguy cơ cao hơn bị bệnh do nắng nóng?

Một số người có nguy cơ cao hơn bị bệnh do nắng nóng nếu họ không được ở trong môi trường trong nhà mát mẻ. Những người này bao gồm:

- Những người từ 65 tuổi trở lên mà có thể không đối phó với tình trạng nóng quá mức một cách hiệu quả và không dễ cảm nhận và phản ứng với nhiệt độ cao
- Những người sống một mình hoặc những người bị cô lập về mặt xã hội
- Những người mắc bệnh mạn tính như tiểu đường, bệnh tim hoặc bệnh đường hô hấp
- Những người mắc bệnh tâm thần như tâm thần phân liệt, trầm cảm hoặc lo âu
- Những người bị rối loạn do sử dụng chất kích thích
- Những người bị khuyết tật về thể chất hoặc tinh thần, bao gồm hạn chế khả năng vận động và suy giảm nhận thức
- Những người hoạt động thể chất nặng hoặc làm việc trong môi trường nóng
- Những người đang mang thai và em bé chưa chào đời
- Trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 4 tuổi phụ thuộc vào người lớn để đảm bảo môi trường của trẻ ở mức dễ chịu và cung cấp đủ chất lỏng cho trẻ

Những điều khác mà có thể làm tăng nguy cơ bạn bị bệnh do nắng nóng có thể bao gồm:

- Không uống đủ nước khi thời tiết nóng
- Khối lượng cơ thể cao hơn
- Thể lực kém
- Một số loại thuốc như thuốc lợi tiểu hay còn gọi là thuốc nước và một số loại thuốc điều trị bệnh tâm thần
- Sử dụng bia rượu hoặc các chất kích thích khác
- Từng bị say nắng trước đây

- Độ ẩm cao

Tôi có thể làm cách nào để phòng tránh bệnh do nắng nóng?

Có nhiều cách để giảm nguy cơ bị bệnh do nắng nóng. Những cách này bao gồm:

- Giữ mát. Ở trong nhà có máy điều hòa nhiệt độ hoặc tắm nước mát bằng bồn tắm hoặc vòi sen. Khi nhiệt độ cao hơn 30°C (86°F), chỉ dùng quạt thì có thể không phòng tránh được bệnh do nắng nóng. Hãy nhớ rằng, kem chống nắng sẽ bảo vệ trước tia cực tím (UV) của mặt trời nhưng không chống lại sức nóng
- Hãy cân nhắc việc ở cùng bạn bè hoặc gia đình hoặc đến những nơi trong cộng đồng bạn để được mát mẻ như thư viện, trung tâm cộng đồng, trung tâm thương mại, công viên và những không gian xanh râm mát khác hoặc có máy lạnh. Ngoài ra, hãy liên lạc với văn phòng hành chính hoặc chính quyền địa phương để tìm hiểu xem có trung tâm làm mát nào ở khu vực của bạn không
- Thường xuyên kiểm tra người lớn tuổi, trẻ em và những người khác để phát hiện các dấu hiệu của bệnh do nắng nóng, đặc biệt là vào buổi tối khi nhiệt độ trong nhà ở mức cao nhất. Đảm bảo rằng họ được giữ mát và uống nhiều chất lỏng. Hỏi thăm những người không thể rời khỏi nhà của họ và những người có vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc cảm xúc mà khả năng phán đoán có thể bị suy giảm
- Không bao giờ để trẻ em, người lớn phụ thuộc hoặc vật nuôi một mình trong xe hơi đang đậu. Nhiệt độ có thể tăng lên mức 52°C (125°F) trong vòng 20 phút bên trong xe khi nhiệt độ bên ngoài là 34°C (93°F). Việc để cửa sổ xe hơi mở hé sẽ không giữ cho không gian bên trong xe ở nhiệt độ an toàn
- Uống nhiều chất lỏng. Uống thêm nước trước cả khi bạn cảm thấy khát và nếu bạn vận động trong một ngày nắng nóng. Hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về lượng nước bạn nên uống vào những ngày nắng nóng nếu bạn đang uống thuốc lợi tiểu hoặc hạn chế lượng chất lỏng mình uống

- Lên kế hoạch hoạt động ngoài trời của bạn trước 10 giờ sáng hoặc sau 4 giờ chiều, khi bức xạ tia cực tím (UV) của mặt trời ở mức yếu nhất
- Tránh làm việc quá sức hoặc tập thể dục trong môi trường nóng ẩm. Nếu bạn phải làm việc hoặc tập thể dục, hãy uống 2 đến 4 ly chất lỏng không cồn mỗi giờ. Nghỉ giải lao là việc quan trọng và nên được thực hiện trong bóng râm
- Tránh bị cháy nắng. Sử dụng kem chống nắng phổ rộng có SPF 30 hoặc cao hơn trên vùng da hở và son dưỡng môi có SPF 30
- Mặc quần áo nhẹ, sáng màu, rộng rãi và đội mũ/nón rộng vành hoặc sử dụng ô/dù che nắng

Các phương pháp điều trị tại nhà cho bệnh do nắng nóng ở mức độ nhẹ là gì?

Khi được nhận biết sớm, hầu hết các bệnh do nắng nóng ở mức độ nhẹ, đôi khi được gọi là kiệt sức do nắng nóng, có thể được điều trị tại nhà. Hành động ngay lập tức để bắt đầu làm mát người bị ảnh hưởng. Lưu ý rằng kiệt sức nhẹ do nắng nóng không khiến đầu óc bị thay đổi về mức độ tỉnh táo. Tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe về những thay đổi trong mức độ tỉnh táo của đầu óc ở một người đã tiếp xúc với nắng nóng.

Các phương pháp điều trị tại nhà cho tình trạng kiệt sức nhẹ do nắng nóng bao gồm:

- Chuyển đến một môi trường mát mẻ hơn
- Tắm nước mát bằng vòi sen hoặc bồn tắm
- Mặc áo sơ mi ẩm hoặc cuốn khăn ẩm
-

Uống nhiều chất lỏng mát, không cồn

- Nghỉ ngơi

Nếu các triệu chứng của bạn không ở mức độ nhẹ, kéo dài hơn một giờ, thay đổi, trở nặng hơn hoặc gây lo lắng, hãy liên lạc với một chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Hãy gọi **9-1-1** nếu có nghi ngờ đã xảy ra say nắng. Tiếp tục cố gắng làm nguội đó mát cho đến khi có sự trợ giúp.

Hệ thống cảnh báo nắng nóng mới của B.C.

Hệ thống Ứng phó và Cảnh báo Nắng nóng (Heat Alert and Response System) của B.C., hay còn gọi là BC HARS, xác định hai loại sự kiện nắng nóng - cảnh báo nắng nóng và trường hợp khẩn cấp về nắng nóng gay gắt, nguy hiểm hơn - được kích hoạt bởi các phạm vi nhiệt độ cụ thể để bắt đầu các hành động ứng phó được khuyến nghị. Cơ quan Môi trường và Biến đổi Khí hậu Canada (Environment and Climate Change Canada) đưa ra các cảnh báo và bạn có thể đăng ký để nhận thông báo đẩy về nắng nóng đến điện thoại thông minh của mình thông qua [ứng dụng WeatherCAN](#) cho bất kỳ/tất cả các địa điểm đã chọn trước.

Để biết thêm thông tin

Để Biết thêm thông tin về nắng nóng khắc nghiệt, hãy truy cập:

www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide (PDF, 4.7MB).



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.