



TỜ THÔNG TIN

Tình trạng hạ thân nhiệt (Hypothermia)

Nhiệt độ cơ thể quá thấp sẽ ảnh hưởng đến não bộ, khiến nạn nhân không thể suy nghĩ rõ ràng hoặc di chuyển được. Điều này làm cho tình trạng hạ thân nhiệt trở nên đặc biệt nguy hiểm bởi vì nạn nhân có thể không biết nó đang xảy ra với mình và sẽ không thể làm gì được để kịp thời ứng phó. Tình trạng hạ thân nhiệt nghiêm trọng có thể dẫn đến tử vong. Ở Oregon, trung bình có chín ca tử vong mỗi năm vì tiếp xúc với thời tiết rét lạnh.

- Hạ thân nhiệt xảy ra khi nhiệt độ từ trong cơ thể thoát ra ngoài nhanh hơn tốc độ cơ thể có thể tự làm ấm. Hiện tượng này thường xảy ra trong không gian ngoài trời với khí hậu mát mẻ (dưới 50 độ F) khi gió lạnh, quần áo ẩm ướt hay quá ít, sự mệt mỏi, và/hoặc kém dinh dưỡng làm giảm khả năng chịu lạnh của cơ thể.
- Nó cũng có thể xảy ra trong nhà khi nhiệt độ thường được giữ dưới 60 độ F.
- Hạ thân nhiệt cấp tính có thể xảy ra khi nhiệt độ cơ thể giảm xuống quá nhanh, thường do ngâm nước lạnh.

Những người có nguy cơ cao nhất

Bất cứ ai cũng có thể bị hạ thân nhiệt, nhưng một số người có nguy cơ cao hơn. Những người hay bị hạ thân nhiệt thường là:

- Người cao tuổi không có đủ chất dinh dưỡng trong người, không mặc quần áo đủ ấm hoặc không được sưởi ấm
- Các em bé ngủ trong phòng có nhiệt độ lạnh
- Những người ở ngoài trời lâu dài - những người vô gia cư, người đi bộ đường xa, thợ săn, v.v.
- Những người hay uống rượu hoặc sử dụng ma túy bất hợp pháp

Nhận biết tình trạng hạ thân nhiệt

Ở người lớn, các triệu chứng hạ thân nhiệt có thể bao gồm:

- Run rẩy
- Kiệt sức
- Hoang mang
- Run/mất khả năng điều khiển hai tay
- Mất trí nhớ
- Nói lắp

Ở trẻ sơ sinh, triệu chứng hạ thân nhiệt có thể bao gồm:

- Làn da đỏ tươi, lạnh
- Năng lượng rất thấp

Phương pháp điều trị cho tình trạng hạ thân nhiệt nhẹ

- Mang nạn nhân đến chỗ ấm áp và cởi quần áo ướt.
- Dẫn dần dùng nguồn hơi nóng nhẹ để sưởi ấm vùng háng, đầu, cổ và hai bên ngực. Dùng chăn điện hoặc chai nước nóng, nếu có. Nếu không, sưởi ấm nạn nhân bằng hơi ấm cơ thể dưới các lớp chăn, quần áo, khăn tắm hoặc khăn trải giường rộng.
- Đồ uống nóng có thể giúp làm tăng nhiệt độ cơ thể, nhưng đừng nên cho uống các thức uống có cồn. Những thức uống đó sẽ làm giảm nhiệt độ cơ thể.
- Sau khi nhiệt độ cơ thể tăng lên, giữ cho người nạn nhân khô và trùm người trong chăn ấm, kể cả đầu và cổ.

Phương pháp điều trị hạ thân nhiệt nghiêm trọng

- Phải xem tình trạng giảm thân nhiệt nặng (nhiệt độ cơ thể 95°F hoặc thấp hơn) như là một trường hợp cần cứu thương và gọi 911. Để cho bệnh viện làm ấm lại nạn nhân.

Tiếp...

- Những người bị hạ thân nhiệt nghiêm trọng phải được sưởi ấm lại và theo dõi nhiệt độ cơ thể.
- Nhẹ nhàng cởi bỏ lớp quần áo ướt và quần chần vào người nạn nhân để giữ ấm.
- Một khi họ hết run rẩy, họ đã mất khả năng tạo ra nhiệt. Họ cần một nguồn nhiệt nhẹ, chẳng hạn như cơ thể của một người khác.
- Làm ấm phổi nạn nhân bằng cách truyền hơi thở vào miệng họ.
- Đừng chà hay di chuyển cánh tay hoặc chân của họ.
- Đừng sử dụng nguồn nhiệt trực tiếp hoặc nước nóng để sưởi ấm họ. Cho nạn nhân ngâm người trong nước ấm sẽ làm cho nhiệt độ cơ thể của họ tăng lên trở lại quá nhanh.
- Ngay cả những người không có dấu hiệu sinh tồn vẫn có thể cứu được nếu được chăm sóc đúng cách.
- Người bị hạ thân nhiệt trầm trọng có thể bất tỉnh và dường như đã ngừng thở hoặc mạch không có nhịp đập. Ngay cả khi nạn nhân nhìn như đã chết, họ vẫn nên được hô hấp nhân tạo khẩn cấp (CPR) để làm tỉnh lại. Nên tiếp tục CPR trong lúc nạn nhân được sưởi ấm, cho đến khi nạn nhân lấy lại khả năng phản ứng hoặc nhân viên cấp cứu y tế đến nơi.

Lưu ý: Các biện pháp này không thay thế được cho việc điều trị y tế đúng cách. Hạ thân nhiệt là một trường hợp cấp cứu và các nạn nhân nên được bác sĩ điều trị.

Ngăn ngừa hạ thân nhiệt

- Tất cả mọi người, đặc biệt là người cao tuổi và người đang mắc bệnh, cần phải có đầy đủ chất dinh dưỡng, quần áo ấm, chỗ ở, và các thiết bị sưởi ấm.
- Chần mền là một phương pháp sưởi ấm tốt, ngay cả cho những phòng không được sưởi ấm tốt.
- Trẻ sơ sinh dễ bị mất nhiệt cơ thể hơn người lớn. Không nên cho trẻ sơ sinh dưới một tuổi ngủ trong phòng lạnh. Mặc đồ ấm và đắp chăn cho trẻ sơ sinh và cố gắng duy trì độ ấm trong nhà.
- Khi đi ra ngoài trong thời tiết lạnh, hãy mặc nhiều lớp quần áo lông lèo bao gồm cả một cái mũ. Nhiều lớp quần áo giúp sưởi ấm tốt hơn. Những lớp quần áo này cũng dễ cởi bớt nếu trong người quá nóng.
- Nên mang loại giày ống chống nước và cách nhiệt.
- Nhớ bảo vệ tai, mặt, tay và chân khi thời tiết cực lạnh. Tránh chạm da vào bề mặt kim loại lạnh.
- Đi vào các địa điểm có nhiệt độ ấm thường xuyên. Hạn chế thời gian ra ngoài vào những ngày cực lạnh.
- Thường xuyên di chuyển. Hoạt động thể chất sẽ làm tăng nhiệt độ cơ thể.

Một lớp dạy phương pháp sơ cứu hoặc CPR có thể giúp quý vị chuẩn bị ứng phó với các vấn đề sức khỏe phát sinh từ thời tiết lạnh. Biết cách ứng phó là một phần quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe cho bản thân và người khác.



SỞ Y TẾ CÔNG (PUBLIC HEALTH DIVISION)

Cơ quan An ninh Y tế, Chuẩn bị và Ứng phó

Điện thoại: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

Trang mạng của OHA: <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWinterStorms.aspx>

Facebook của OHA: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

Twitter của OHA: www.twitter.com/OHAOregon

Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng ngôn ngữ khác, bản in khổ lớn, chữ nổi hoặc một hình thức khác. Liên hệ với Cơ quan An ninh Y tế, Chuẩn bị và Ứng phó (Health Security, Preparedness and Response) theo số 971-673-1315 hoặc email health.security@state.or.us. Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi qua hệ thống chuyển tiếp hoặc quý vị có thể bấm số 711.