



TỜ THÔNG TIN

Những Câu hỏi Thường gặp về Hiện tượng Nóng Cực độ và Y tế Công cộng

Hỏi (H): Ai là người có nguy cơ mắc bệnh liên quan đến nhiệt độ cao nhất?

Đáp (Đ): Những người có nguy cơ mắc bệnh liên quan đến nhiệt độ bao gồm trẻ em; người lớn từ 65 tuổi trở lên; vận động viên; và những người bị bệnh mãn tính hoặc thừa cân, làm việc ngoài trời, hoặc có thu nhập thấp.

H: Những yếu tố nào ảnh hưởng đến khả năng điều hòa nhiệt độ của cơ thể?

Đ: Một số yếu tố ảnh hưởng đến khả năng giảm nhiệt tự nhiên của cơ thể trong lúc thời tiết cực nóng. Khi độ ẩm cao, mồ hôi sẽ không bay hơi nhanh như bình thường, khiến cơ thể mất khả năng giải nhiệt nhanh. Thuốc men và điều kiện sức khỏe cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng điều nhiệt của cơ thể.

H: Có điều kiện sức khỏe nào có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh liên quan đến nhiệt độ của tôi không?

Đ: Các bệnh mãn tính như bệnh tim hoặc thận, huyết áp cao, tiểu đường, ung thư, nghiện rượu hoặc ma túy, và bệnh tâm thần có thể làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh.

Những bệnh gây ảnh hưởng đến khả năng đổ mồ hôi của cơ thể - chẳng hạn như bệnh tim, xơ nang, bệnh Parkinson và chứng liệt tứ chi - cũng làm tăng nguy cơ.

Những người bị suy giảm khả năng di chuyển và nhận thức có nguy cơ mắc bệnh vì nhiệt cao. Các yếu tố xã hội cũng có thể ảnh hưởng đến mức độ nguy cơ. Những người bị cô lập về mặt xã hội hoặc có thu nhập thấp có thể có nguy cơ cao hơn.

H: Thuốc có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh vì nhiệt không?

Đ: Nguy cơ mắc bệnh liên quan đến nhiệt độ và tử vong có thể gia tăng ở những người sử dụng một số loại thuốc nhất định. Tham vấn với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị về các loại thuốc quý vị đang dùng để tìm hiểu thêm về tác dụng của chúng trong thời gian cực nóng, đặc biệt nếu quý vị biết rằng thuốc của quý vị:

- Làm giảm khả năng đổ mồ hôi
- Tăng khả năng bài tiết nhiệt độ cơ thể
- Giảm cơn khát
- Làm cho cơ thể mất nước
- Gây huyết áp thấp

H: Những bệnh mãn tính nào làm tăng mức nguy cơ mắc bệnh liên quan đến nhiệt độ?

Đ: Những người bị các căn bệnh mãn tính làm tăng nguy cơ mắc bệnh liên quan đến nhiệt độ là những người mang bệnh hô hấp, bệnh tim, huyết áp cao, các vấn đề về thận, bệnh Parkinson, trầm cảm, sa sút trí tuệ hoặc các bệnh tâm thần khác.

H: Mọi người có thể bảo vệ sức khỏe của họ khi nhiệt độ tăng lên như thế nào?

Đ: Nhớ giữ cho cơ thể luôn mát mẻ, đủ nước và luôn luôn theo dõi tin tức. Mặc quần áo màu nhạt và sử dụng kem chống nắng. Tổ chức các hoạt động ngoài trời vào những thời gian mà không khí mát mẻ hơn trong ngày - chẳng hạn như vào buổi sáng hoặc buổi tối. Uống thật nhiều chất lỏng. Tránh đồ uống có cồn và đường. Theo dõi thời tiết và kiểm tra Chỉ số Nhiệt để giúp quý vị xác định các giai đoạn nguy hiểm nhất của đợt sóng nhiệt.

H: Tôi có thể giữ độ mát trong nhà của tôi như thế nào?

Đ: Nếu quý vị có máy lạnh, đảm bảo nó được cài đặt đúng cách và hoạt động tốt. Cho máy lạnh chạy ở nhiệt độ thoải mái nhất cho quý vị, tốt nhất là giữa 72°F và 79°F. Che nắng cho nhà vào ban ngày bằng các màn che hoặc rèm cửa và màn cửa. Đừng dùng quạt máy làm thiết bị làm mát chính của quý vị - đặc biệt khi nhiệt độ tăng lên đến 90°F hoặc cao hơn.

H: Tôi có thể làm gì nếu nhà của tôi quá nóng?

Đ: Hãy đến một nơi nào đó có máy lạnh, ví dụ: thư viện, trung tâm cộng đồng hoặc trung tâm mua sắm. Đến nhà nghỉ có máy lạnh nếu có trong cộng đồng của quý vị.

H: Quạt điện hiệu quả như thế nào trong việc ngăn ngừa bệnh do nhiệt gây ra?

Đ: Quạt điện có thể làm cho quý vị cảm thấy thoải mái, nhưng khi nhiệt độ tăng lên đến 90 trở lên, quạt sẽ không ngăn được bệnh tật do nhiệt gây ra. Tắm mát bằng vòi hoa sen hoặc bồn tắm hoặc đi đến một nơi có máy lạnh là cách tốt hơn để hạ nhiệt. Sự điều hòa không khí sẽ bảo vệ quý vị khỏi bệnh tật do nhiệt gây ra rất tốt. Ở trong phòng có máy lạnh thậm chí chỉ vài giờ một ngày sẽ làm giảm nguy cơ.

H: Tôi nên uống bao nhiêu nước trong những ngày thời tiết nóng?

Đ: Trong những ngày thời tiết nóng, quý vị sẽ cần uống nhiều chất lỏng hơn, ngay cả khi quý vị không cảm thấy khát. Uống nhiều chất lỏng hơn, bất kể mức độ hoạt động của quý vị. Khi tập thể dục trong lúc trời nóng, uống hai đến bốn ly (16-32 ounce) chất lỏng mát lạnh mỗi giờ. Tránh các thức uống có chứa cồn hoặc caffeine. Chúng có thể làm cho cơ thể quý vị mất nhiều chất lỏng hơn.

H: Kiểu quần áo nào tốt nhất cho thời tiết nóng hay sóng nhiệt?

Đ: Mặc quần áo nhẹ, màu sáng, rộng. Mũ rộng vành sẽ cung cấp bóng mát và giữ mát cho đầu. Khi ở ngoài trời, nhớ xoa kem chống nắng 20 phút trước khi ra ngoài và tiếp tục xoa lại theo hướng dẫn trên bao bì sản phẩm. Cháy nắng ảnh hưởng đến khả năng làm mát cơ thể của quý vị và làm mất chất lỏng cơ thể.

H: Tình trạng đột quỵ do nhiệt là gì?

Đ: Đột quỵ do nhiệt là căn bệnh do nhiệt gây ra nghiêm trọng nhất. Bệnh này xảy ra khi cơ thể không thể tự kiểm soát nhiệt độ: nhiệt độ cơ thể tăng nhanh, mồ hôi ngừng chảy, và cơ thể không thể tự giảm nhiệt. Đột quỵ do nhiệt có khả năng gây tử vong hoặc tàn tật vĩnh viễn nếu không được cấp cứu ngay.

H: Các cấu hiệu cảnh báo của cơn đột quỵ nhiệt là gì?

Đ:

- Nhiệt độ cơ thể rất cao (104°F hay cao hơn)
- Da đỏ và nóng
- Mạch đập nhanh và mạnh
- Có thể mất tỉnh táo

H: Tôi nên làm gì nếu thấy ai đó có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào của tình trạng đột quỵ do nhiệt?

Đ: Nếu quý vị thấy bất kỳ dấu hiệu nào trong số này, đó có thể là một trường hợp khẩn cấp đe dọa đến mạng sống. Gọi 911 và sau đó bắt đầu sơ cứu cho người bị đột quỵ do nhiệt

Làm theo những bước sau đây:

- Dời người bệnh đến một nơi mát hơn, chẳng hạn như một khu vực có bóng râm và máy lạnh.
- Giảm nhiệt độ cơ thể của người đó bằng khăn mát, vòi tưới vườn hoặc kể cả tắm mát.
- **ĐỪNG** cho họ uống nước.
- Theo dõi nhiệt độ cơ thể và tiếp tục làm mát cho đến khi nhiệt độ cơ thể giảm xuống còn trong khoảng từ 101-102 °F.

Nếu nhân viên y tế khẩn cấp đến muộn, hãy gọi cho phòng cấp cứu của bệnh viện để được hướng dẫn thêm.

H: Tình trạng kiệt sức vì nhiệt là gì?

Đ: Kiệt sức vì nhiệt là một căn bệnh nhẹ hơn có thể phát sinh sau khi tiếp xúc với nhiệt độ cao quá lâu. Điều này đặc biệt đúng nếu người bệnh không cung cấp chất lỏng kịp nhanh cho cơ thể hoặc khi họ không uống đúng loại chất lỏng.

H: Các dấu hiệu cảnh báo của tình trạng kiệt sức vì nhiệt là gì?

Đ: Các dấu hiệu cảnh báo bao gồm:

- Đổ mồ hôi nhiều
- Yếu đuối
- Mạch đập nhanh, yếu
- Da lạnh, nhợt nhạt và ướt
- Ngất xỉu
- Buồn nôn hoặc nôn mửa

Nếu tình trạng kiệt sức vì nhiệt không được điều trị, nó có thể tiến triển thành một cơn đột quỵ nhiệt. Tìm đến cơ sở y tế nếu các triệu chứng trở nên trầm trọng hơn hoặc kéo dài hơn một giờ.

H: Người bệnh/người chăm sóc có thể làm gì để điều trị bệnh kiệt sức vì nhiệt?

Đ:

- Di chuyển đến chỗ mát mẻ hơn.
- Nằm xuống và nới lỏng quần áo của quý vị.
- Đắp khăn ướt, mát trên càng nhiều phần cơ thể của quý vị càng tốt.
- Uống từng ngụm nước.
- Nếu quý vị đã nôn ói và vẫn tiếp tục ói, tìm dịch vụ chăm sóc y tế ngay.

H: Tôi nên làm gì nếu tôi đang làm việc trong lúc trời nắng nóng?

Đ: Quý vị nên làm việc có chừng mực. Nếu quý vị không quen với việc lao động hoặc tập thể dục trong môi trường nóng, hãy bắt đầu từ từ và tăng dần tốc độ. Uống nước sớm và thường xuyên. Nếu trời nắng, dùng kem chống nắng. Nếu quý vị cảm thấy trong người quá nóng, hoang mang hoặc choáng váng, hãy NGỪNG mọi hoạt động. Vào nghỉ ở một chỗ mát mẻ hoặc ít nhất trong bóng râm.

H: Tình trạng chuột rút vì nhiệt là gì và ai sẽ bị ảnh hưởng?

Đ: Chuột rút vì nhiệt là tình trạng đau cơ hoặc co thắt - thường ở bụng, cánh tay và chân - có thể xảy ra khi làm những việc nặng nhọc. Những người đổ mồ hôi nhiều trong lúc làm việc nặng thường dễ bị chuột rút vì nhiệt. Việc đổ mồ hôi làm cạn kiệt lượng muối và độ ẩm của cơ thể. Lượng muối thấp trong cơ bắp sẽ gây chuột rút rất đau. Tình trạng chuột rút vì nhiệt có thể là dấu hiệu đầu tiên của một căn bệnh do nhiệt gây ra.

H: Tôi phải làm gì nếu bị chuột rút vì nhiệt?

Đ: Nếu không cần chăm sóc y tế, hãy làm theo các bước sau:

- Dừng tất cả hoạt động và ngồi yên ở một chỗ mát.
- Uống nước trái cây trong suốt hoặc nước uống thể thao.
- Đứng trở lại công việc nặng nhọc đó trong vài giờ sau khi hết bị chuột rút.
- Nếu có thể, co giãn cơ bắp tại chỗ bị chuột rút để giảm co thắt ở cơ.
- Nếu tình trạng chuột rút không tự hết sau một giờ, hãy tìm đến cơ sở y tế để được chăm sóc.
- Nếu quý vị có vấn đề về tim hoặc đang ăn kiêng theo chế độ ít muối, hãy tìm đến cơ sở y tế nếu bị chuột rút vì nhiệt.

H: Tình trạng phát ban vì nhiệt là gì?

Đ: Phát ban vì nhiệt là sự kích ứng da do đổ mồ hôi nhiều trong lúc thời tiết nóng, ẩm. Tình trạng này có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi nhưng phổ biến nhất ở trẻ em. Phát ban nhiệt nhìn giống như một cụm mụn hoặc da rộp màu đỏ. Dấu hiệu này thường xảy ra ở cổ và vùng ngực trên, ở háng, dưới vú, và ở nếp gấp cùi chỏ.

H: Phương pháp điều trị tốt nhất cho phát ban vì nhiệt là gì?

Đ: Phương pháp điều trị tốt nhất cho phát ban vì nhiệt là di chuyển đến một môi trường mát hơn, ít ẩm hơn. Giữ cho vùng da bị ảnh hưởng luôn khô.

H: Tôi có nên uống các viên muối nén trong thời tiết nóng không?

Đ: Quý vị không nên uống các viên muối nén trong thời tiết nóng, trừ khi được bác sĩ yêu cầu.



SỞ Y TẾ CÔNG (PUBLIC HEALTH DIVISION)

Cơ quan An toàn Sức khỏe, Chuẩn bị và Ứng phó

Điện thoại: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

Trang web của OHA: <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.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 toàn Sức khỏe, 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 chuyển tiếp hoặc quý vị có thể bấm số 711.