

Cách xử trí say nắng, say nóng

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 25 Tháng 8 2017 09:59 - Lần cập nhật cuối: Thứ bảy, 26 Tháng 8 2017 09:45

CN: Lê Thị Thanh Hà- Khoa cấp cứu

Trong điều kiện thời tiết mùa hè hiện nay có nắng gắt nóng, nhiệt độ cao nhất có thể lên đến 41 – 42°C. Tình trạng nắng nóng gay gắt trên cơ thể đang khiến nhiều người dân phải “vật vã” chống chọi. Có rất nhiều lời khuyên không nên làm việc nhiệt độ cao ở trong nắng nóng cũng như hạn chế ra đường vào lúc trưa nắng không phải ai ai cũng có điều kiện làm việc trong môi trường thoáng mát, hạn chế ánh nắng, vì công việc, vì nhu cầu mưu sinh của cuộc sống nên một số người phải làm việc trong môi trường nắng gắt như thợ hồ, nhà nông...



1. Khi bị say nắng, say nóng người bị bệnh sẽ có các biểu hiện sau:

- Say nắng:

Cách xử trí say nắng, say nóng

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 25 Tháng 8 2017 09:59 - Lần cập nhật cuối Thứ bảy, 26 Tháng 8 2017 09:45

+ Sốt cao $>39^{\circ}\text{C}$

+ Lúc đầu: thở sâu, mạch nhanh. Sau đó thở sâu, mạch yếu

+ Đau ngất xỉu, lú lẩn, mê sảng.

+Da nóng và khô, đỏ mặt

- Say nóng:

+Da lạnh, vã mồ hôi, tái mét

+Choáng váng, nhức đầu, buồn nôn

+ Mạch nhanh và yếu, huyết áp

Trẻ em bị say nắng:

+Trở mặt mẩn, mặt lờ đờ, mặt đỏ gay

+Nhiệt độ $40-41^{\circ}\text{C}$

+ Nhịp thở nhanh nông, mạch yếu hoặc khó bắt

Cách xử trí say nắng, say nóng

Vị trí biên tập viên

Thứ sáu, 25 Tháng 8 2017 09:59 - Lần cập nhật cuối: Thứ bảy, 26 Tháng 8 2017 09:45

2. Cách xử trí say nắng, say nóng:

Giảm thân nhiệt cho người bị bệnh: Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió, cởi bỏ bớt quần áo, cho uống nước mát có pha muối, tốt nhất là cho uống dung dịch oresol hoặc các loại nước trái cây như nước chanh, nước cam, nước chè tươi, cà phê, nước rau muối luộc... Dùng khăn hay quần áo sạch lau nhẹ khắp mặt hoặc nước đá lạnh nhẹ nhàng với trí có đường mạch lớn đi gần ngoài da như nách, bẹn, cổ.

Nếu nạn nhân hôn mê không uống được nước hoặc nôn liên tục, sốt tăng liên tục, kèm các triệu chứng đau bụng, đau ngực, khó thở thì phải nhanh chóng chuyển nạn nhân đến sở y tế gần nhất. Trong quá trình vận chuyển vận chuyển xuyên chiều mát cho nạn nhân.

Tới các trung tâm y tế, nạn nhân sẽ được truyền bù nước và điện giải cũng như các biện pháp hỗ trợ khác. Trong trường hợp nạn nhân sốt cao có thể dùng paracetamol để hạ sốt. Nếu có cơ hội phải dùng các thuốc chống co giật cho bệnh nhân. Trường hợp nạn nhân hôn mê có thể phải đặt ống nội khí quản thở máy.

3. Biện pháp phòng tránh say nắng, say nóng:

- Khi lao động, tập luyện hay đi làm ngoài trời nắng, phải đội mũ nón rộng vành, tránh không cho ánh nắng mặt trời chiếu vào người, nhất là phải tránh nắng chiếu vào gáy. Trường hợp xuyên uống nước dù chưa khát. Nên uống nhiều nước có pha muối hoặc tốt nhất là uống dung dịch oresol, nước trái cây.

- Nên nghỉ ngơi sau khoảng 45 phút hay 1 tiếng làm việc thì nghỉ ngơi và thoáng mát từ 15 – 20 phút. Không làm việc lâu, quá sức trong môi trường nắng nóng. Các đối tượng là trẻ em, người cao tuổi, người bệnh mãn tính, người uống rượu bia không nên ra ngoài khi trời nắng gắt từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Nên mặc quần áo rộng, thấm mồ hôi bằng chất liệu vải cotton. Mặc áo chống nắng khi đi ngoài trời nắng.