

# PHÒNG TRÁNH CÁC BỆNH MÙA HÈ

Tác giả: Thu Hoài

## 1. Sốc nhiệt:

Sốc nhiệt là gì?

Sốc nhiệt là tình trạng thay đổi nhiệt độ quá nhanh đến từ bên ngoài cho tới cơ thể khiến thân nhiệt tăng nhanh, da nóng, không có mồ hôi và khô, mạch đập nhanh, khó thở cũng như có thể gây ảo giác khi ảnh hưởng tới thần kinh và nghiêm trọng hơn là tử vong. Sốc nhiệt xảy ra khi có thể thay đổi nhiệt độ đột ngột khiến thân nhiệt bên trong chưa kịp thích nghi, dẫn đến sốc nhiệt.

## 1.2. Sốc nhiệt nguy hiểm như thế nào?

- Sốc nhiệt là một triệu chứng vô cùng nguy hiểm nếu không được cấp cứu kịp thời. Người bị sốc nhiệt nhẹ thường sẽ chóng mặt, buồn nôn, đau đầu, cảm lạnh, viêm họng..., nặng hơn thì mắc các bệnh về đường hô hấp, bệnh về da, dị ứng. Nghiêm trọng nhất là người bị sốc nhiệt có thể bị ngộp thở, ngất xỉu, đột quỵ, thậm chí là tử vong.

## 1.3. Các biện pháp phòng ngừa sốc nhiệt:

### \* Không để nhiệt độ điều hòa quá thấp:

Nhiều người có thói quen để điều hòa ở nhiệt độ thấp dưới 20 độ C để nhanh chóng xua tan cái nóng. Tuy nhiên khi mà nhiệt độ ngoài trời và nhiệt độ trong phòng điều hòa chênh lệch quá lớn thì nguy cơ bị sốc nhiệt càng cao. Theo các chuyên gia, nhiệt độ ngoài trời – nhiệt độ trong phòng điều hòa nên chênh lệch khoảng 7 độ là an toàn nhất. Tốt hơn hết, bạn chỉ nên duy trì nhiệt độ phòng ở mức 25 – 28 độ C, đây là mức nhiệt độ lí tưởng giúp bạn không gặp nhiều nguy cơ về sức khỏe. Nếu cảm thấy vẫn chưa đủ mát, bạn có thể kết hợp thêm với các thiết bị khác như quạt điện, quạt hơi nước... thay vì giảm nhiệt độ xuống thấp.

### \* Không ngồi trong điều hòa quá lâu:

Dùng điều hòa nhiệt độ quá lâu có thể khiến da bị khô, làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh dị ứng, bệnh đường hô hấp, nhất là khi điều hòa không được vệ sinh định kì.

Tốt nhất bạn không nên sử dụng điều hòa liên tục quá 8 tiếng. Sau khoảng thời gian này, tắt thiết bị một vài tiếng trước khi sử dụng lại, mở cửa để giữ cho phòng thông thoáng, tránh tích tụ khí CO<sub>2</sub> và các vi khuẩn trong không khí.

### \* Bật quạt thông gió khi sử dụng điều hòa:

Nếu phòng học không có lỗ thông gió, quạt thông khí thì bầu không khí lạnh trong phòng rất dễ bị nhiễm khuẩn, tích tụ nhiều CO<sub>2</sub> nếu không khí trong phòng không được làm mới. Do đó, nên lắp quạt thông gió cho phòng học để vừa có không khí tươi mới vào phòng và vừa không phải mở cửa phòng.

**\* Hạn chế học sinh ra ngoài sân trường khi trời nắng:**

Sau khi ở ngoài trời nắng nóng hoặc mới tập luyện thể thao, học sinh nên ở phòng ngoài một thời gian để nhiệt độ cơ thể trở lại bình thường trước khi vào phòng lạnh. Nếu bước vào phòng lạnh đột ngột, cơ thể chúng ta chưa kịp thích nghi nên rất dễ bị cảm lạnh.

**\* Vệ sinh bảo trì máy lạnh định kỳ:**

Vệ sinh và bảo trì điều hòa không khí định kỳ để loại bỏ vi khuẩn tích tụ lâu ngày, làm sạch bầu không khí cũng là cách phòng tránh sốc nhiệt.

**\* Trước khi đi ra ngoài nên tăng nhiệt độ điều hòa:**

Tắt hoặc tăng nhiệt độ điều hòa trước khi ra khỏi phòng. Như vậy sẽ làm cho cơ thể thích nghi với nhiệt độ thấp sang nhiệt độ cao, hạn chế xảy ra hiện tượng sốc nhiệt.

**\* Thường xuyên uống nước khi ngồi phòng điều hòa:**

Không khí trong phòng điều hòa là không khí khô sẽ làm mất nước trên da, đường mũi họng nên khi ngồi trong phòng điều hòa nên thường xuyên uống thêm nước để tránh cơ thể bị mất nước quá nhiều gây khô niêm mạc mũi họng và phòng tránh sốc nhiệt.

## **2. Bệnh về đường tiêu hoá**

### **2.1. Điều kiện thuận lợi và biểu hiện bệnh:**

Thời điểm mùa hè nắng nóng là điều kiện lý tưởng để bệnh về đường tiêu hoá phát triển. Tiêu chảy do nhiều nguyên nhân gây ra, nhưng đầu tiên phải kể đến là do ăn phải thức ăn nhiễm độc và ăn thức ăn nhiễm khuẩn.

Giai đoạn này, ruồi muỗi phát triển nhiều, chúng có thể đậu ở những nơi ô nhiễm như phân, rác, xác súc vật chết rồi đậu vào bát đĩa, thức ăn, đồ uống của người. Khi ăn những đồ này, rất dễ bị tiêu chảy, tả, lỵ, viêm ruột. Bệnh có tốc độ lây lan nhanh và dễ lây lan thành dịch.

Bệnh nhân có những biểu hiện đau bụng, đi ngoài nhiều lần, phân nhiều nước, nôn ọe. Có trường hợp bị mất nước và chất điện giải, không cấp cứu kịp thời có thể dẫn đến tử vong.

### **2.2. Phòng dịch bệnh như thế nào?**

Ăn uống hợp vệ sinh, thực hiện ăn chín, uống sôi. Chọn thức ăn tươi, có nguồn gốc rõ ràng, không mua thức ăn của các gánh hàng quà vặt quanh công trường, không ăn thức ăn ôi thiu, không ăn rau sống, không uống nước lã...

Năm học 2019- 2020, do ảnh hưởng của dịch Covid-19 các bạn học sinh của chúng ta đang vẫn miệt mài học tập, ôn thi học kỳ 2. Để tránh bị say nắng, say nóng, tránh bị sốc nhiệt hay mắc các bệnh đường tiêu hóa trong thời tiết nắng nóng các bạn hãy tuân thủ những lời khuyên ở trên để giữ cho cơ thể luôn khỏe mạnh, để mỗi ngày đến trường là một ngày vui.

### 3. Say nắng, say nóng, nguyên nhân và cách xử trí.

**3.1. Say nắng, say nóng** là hiện tượng rất thường gặp trong mùa hè. Không chỉ có biểu hiện: mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu,... mà còn có thể gây đột quỵ, nếu không xử trí kịp thời có thể để lại các di chứng thần kinh không hồi phục và tử vong. Do đó chúng ta cần hiểu được trong điều kiện, hoàn cảnh nào con người dễ bị say nắng, say nóng và cách xử trí.



#### 3.2. Nguyên nhân:

**Say nắng:** Khi lao động hoặc đi quá lâu ngoài trời nắng, nhiều tia nắng sẽ chiếu thẳng vào vùng cổ gáy. Dưới tác dụng liên tục của ánh sáng mặt trời gay gắt, trung tâm điều hòa thân nhiệt cơ thể sẽ bị chấn động làm rối loạn điều hòa thân nhiệt cùng với hiện tượng mất nước cấp của cơ thể. Như vậy say nắng thường biểu hiện bệnh nặng ngay từ đầu, có thể có nhiều dấu hiệu thần kinh sớm, rất rõ tổn thương có thể hồi phục hoặc không hồi phục. Một số trường hợp có thể có tụ máu dưới màng cứng và trong não.

**Say nóng:** Là tình trạng mất nước toàn thể kèm theo rối loạn điều hòa thân nhiệt, rối loạn vận mạch mà bản chất là do trung tâm điều hòa thân nhiệt không thích ứng với điều kiện thời tiết xung quanh. Ánh nắng mặt trời và sức nóng là hai tác nhân vật lý có thể gây stress với cơ thể. Khi nhiệt độ ngoài trời quá cao, cùng với việc phải phơi mình quá lâu dưới ánh nắng mặt trời hoặc phải làm việc trong điều kiện môi trường nhiệt độ cao nóng bức (hầm lò, trong phòng kín...), hoặc hoạt động thể lực quá sức ở người trẻ (chơi các môn thể thao cường độ cao, làm việc nặng nhọc kéo dài)... sẽ dẫn đến hiện tượng lượng nhiệt sinh ra và lượng nhiệt hấp thu lớn hơn nhiều so với lượng nhiệt cơ thể tỏa ra môi trường xung quanh. Do đó trong say nóng, tình trạng mất nước toàn thể là chủ yếu.

#### 3.2. Biểu hiện khi bị say nắng, say nóng

Một đặc điểm chung là cả say nóng và say nắng đều dẫn đến một tình trạng tăng thân nhiệt. Khi thân nhiệt tăng sẽ dẫn tới tăng quá trình đào thải mồ hôi làm cơ thể

mất một lượng nước lớn, hiện tượng này nếu không được bù kịp thời sẽ dẫn tới hậu quả giảm khối lượng tuần hoàn gây trụ tim mạch, rối loạn chất điện giải nặng có thể gây tử vong. Một yếu tố nguy cơ nữa khi nhiệt độ cơ thể tăng cao sẽ gây rối loạn hoạt động chức năng của rất nhiều cơ quan như tim mạch, hô hấp, thần kinh...

Các biểu hiện của say nắng, say nóng có thể tùy theo mức độ tăng thân nhiệt và thời gian. Có thể từ những biểu hiện nhẹ ban đầu là tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp trống ngực rồi đến trạng thái mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu, tay chân rã rời, kích thích nhẹ, khó thở tăng dần, chuột rút... và cuối cùng là ngất, hôn mê, trụ tim mạch, tử vong.

### **3.3. Cách xử trí**

Trước một trường hợp say nắng, say nóng cần nhanh chóng tiến hành những biện pháp sơ cứu ngay lập tức khi chưa có sự hỗ trợ của nhân viên y tế hay phương tiện y tế:

- Nhanh chóng tiến hành giảm thân nhiệt cho nạn nhân: Chuyển nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió, cởi bỏ bớt quần áo, cho uống nước mát có pha muối, chườm lạnh bằng khăn mát hoặc nước đá ở những vị trí có động 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 cơ sở y tế gần nhất. Trong quá trình vận chuyển vẫn thường xuyên chườm mát cho nạn nhân. Tại 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 hỗ trợ hạ sốt. Nếu có co giật 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. Một điều quan trọng là phải có các biện pháp dự phòng say nắng, say nóng. Đó là không làm việc quá lâu ngoài trời nắng hoặc trong môi trường nóng bức cũng như tránh các hoạt động thể lực quá sức. Uống đầy đủ nước khi trời nóng hoặc lao động nặng. Luôn trang bị đầy đủ thiết bị chống nắng khi lao động, làm việc ngoài trời nắng như quần áo bảo hộ lao động, mũ, nón, kính,...

### **4. Phòng dịch bệnh như thế nào?**

Ăn uống hợp vệ sinh, thực hiện ăn chín, uống sôi. Chọn thức ăn tươi, có nguồn gốc rõ ràng, không mua thức ăn của các gánh hàng quà vặt quanh công trường, không ăn thức ăn ôi thiu, không ăn rau sống, không uống nước lã...

Năm học 2019- 2020, do ảnh hưởng của dịch Covid-19 các bạn học sinh của chúng ta đang vẫn miệt mài học tập, ôn thi học kỳ 2. Để tránh bị say nắng, say nóng, tránh bị sốc nhiệt hay mắc các bệnh đường tiêu hóa trong thời tiết nắng nóng các bạn hãy tuân thủ những lời khuyên ở trên để giữ cho cơ thể luôn khỏe mạnh, để mỗi ngày đến trường sẽ là một ngày vui.

