

## TRƯỜNG THCS PHÚC LỢI

### BÀI TUYÊN TRUYỀN THÁNG 4/ 2021

#### BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG SAY NẮNG, SAY NÓNG

1. Thời gian giới thiệu: Giờ ra chơi
2. Người giới thiệu: GV TPT
3. Đối tượng nghe: Học sinh
4. Địa điểm giới thiệu: Phòng đoàn đội
5. Hình thức giới thiệu: Phát thanh măng non
6. Mục đích giới thiệu: Giúp thầy cô giáo và các em học sinh nắm được các biểu hiện, cách phòng chống, xử trí say nắng, say nóng.
7. Nội dung:

**Kính thưa các thầy cô giáo!**

**Thưa toàn thể các em HS!**

1. **Những biểu hiện:** là hiện tượng thường gặp trong mùa hè, đặc biệt là trong những ngày nắng nóng cao điểm... Khi bị say nắng, say nóng con người không chỉ mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu,... mà còn có thể gây đột quy. Nếu bệnh nhân không được 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 để phòng tránh và cách xử trí khi có người bị say nắng, say nóng, nhất là trong điều kiện thời tiết hiện nay.

#### 2. Nguyên nhân

**Say nắng:** Khi hoạt 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 2 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 hoạt động thể lực quá sức như chơi đá bóng hoặc chạy đuổi nhau lâu dưới trời nắng)... 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.**

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 trụy 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...

Bệnh nhân say nắng thường thấy da nóng và khô, mệt mỏi, đau đầu, khó ở, đỏ mặt, nôn mửa và tiêu chảy. Một số triệu chứng khác có thể xảy ra như giảm khả năng đánh giá, cử chỉ kỳ cục, ảo giác, thay đổi ý thức, lẫn lộn, mất định hướng và hôn mê, co giật.

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, trụy tim mạch, tử vong.

### **3. Cách xử trí**

**Nhanh chóng tiến hành giảm thân nhiệt cho nạn nhân:** Chuyển ngay 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. Việc tiến hành giúp bệnh nhân hạ nhiệt là vô cùng quan trọng và cần thiết. Bởi say nắng, say nóng nguyên nhân là do thân nhiệt tăng và mất nước.

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.

### **4. Các biện pháp phòng chống say nắng, say nóng trong trường học**

Một là **không hoạt động nhiều, hoạt động tốn nhiều sức như đá bóng, chạy nô đùa quá lâu ngoài trời nắng.**

Luôn trang bị đầy đủ thiết bị chống nắng khi đi lại ngoài trời nắng như quần áo chống nắng, mũ, nón, kính,...

Làm thoáng mát môi trường phòng học như mở cửa sổ thông thoáng, sử dụng quạt gió ngang, lấy ánh sáng từ thiên nhiên và tắt bớt bóng điện khi ánh sáng tự nhiên đáp ứng đủ để giảm nhiệt độ trong phòng học.

Thường xuyên uống nước dù chưa khát, uống ngụm nhỏ và nhiều lần. Nên uống nhiều nước có pha muối hoặc tốt nhất là uống dung dịch oresol, nước trái cây.

Nên chơi ở nơi thoáng mát như trong nhà vòm, dưới tán cây.

Trên đây là bài tuyên truyền phòng tránh say nắng, say nóng của phòng y tế trường THCS Phúc Lợi. Chúc các em HS và quý thầy cô có thêm kiến thức để phòng tránh say nắng, say nóng tốt hơn./.

**Cán bộ y tế**

**Nguyễn Thị Hải Hà**