

CÁCH PHÒNG CHỐNG SAY NÓNG, SAY NẮNG

Say nóng, say nắng là hiện tượng rất thường gặp trong mùa hè, đây là tình trạng tăng thân nhiệt nặng kèm theo mất nước toàn thể rất nặng, đặc biệt với thời tiết nhiệt độ ngoài trời cao như hiện nay, có những lúc lên đến 40 - 41°C con người sẽ dễ bị say nắng, say nóng, Để phòng tránh không bị say nắng, say nóng khi tham gia các hoạt động nhất là lao động ngoài trời, trong hầm lò người dân cần biết:

Say nóng: Thường do lao động nặng nhọc trong môi trường nóng, trời quá nắng vào buổi chiều, nóng hầm lò, nơi không khí ẩm thấp...

- Biểu hiện: Chóng mặt, mệt, buồn nôn và nôn, lú lẫn, mê sảng, mờ mắt, co giật. Da nóng, lúc đầu lấp xấp mồ hôi sau đó khô, mạch nhanh, nhỏ huyết áp lúc đầu tăng nhẹ nhưng sau đó hạ huyết áp, nhiệt độ thường trên 41°C. Nạn nhân có thể mất tri giác, rối loạn hành vi hoặc trụy tim mạch và tử vong nếu không được cấp cứu kịp thời.

Say nắng: Là tình trạng thường gặp khi phải lao động hoặc đi bộ lâu ngoài nắng nhất là buổi trưa khi trời nắng gay gắt.

- Biểu hiện: Say nắng có biểu hiện giống như say nóng nhưng thường diễn biến nhanh, kèm theo các biểu hiện rối loạn thần kinh trung ương (mất phương hướng, ảo giác, lú lẫn, co giật, hôn mê...)

Cách xử trí

- Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió, nơi rộng, cởi bỏ bớt quần áo.

- Nếu bệnh nhân còn tỉnh cho uống oresol hoặc nước mát có pha muối, chườm mát ở những vị trí như nách, bẹn, bụng, 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.

Biện pháp phòng say nắng, say nóng

- 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 thời tiết nắng 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,...

- Làm thoáng mát môi trường làm việc, đặc biệt là các công xưởng, hầm lò rất có ý nghĩa trong việc phòng chống say nắng, say nóng.

- Đối với trẻ em, người lớn tuổi, người vừa ốm dậy, người huyết áp cao thì không nên ở ngoài trời khi nhiệt độ lên cao.


Ban giám đốc

Phòng KHN

Người viết bài




Nguyễn Thị Ngọc Liên


Hoàng Văn Tuyên