

Nhiệt độ cực cao: Chỉ dẫn phòng ngừa để giữ gìn sức khỏe và an toàn cá nhân

Trên trang này:

- **Nhiệt độ cực cao là gì?**
- **Trong thời gian nhiệt độ quá nóng**
- **Uống đầy đủ nước**
- **Thêm chất muối và chất khoáng**
- **Mặc quần áo thích hợp và dùng kem chống nắng**
- **Cẩn thận khi sắp xếp các sinh hoạt ngoài trời**
- **Xác định tốc độ**
- **Ở trong nhà cho mát**
- **Nhờ vào bạn bè**
- **Theo dõi những ai bị nguy cơ cao**
- **Điều chỉnh theo môi trường**
- **Sử dụng hiểu biết thực tiễn**
- **Trưởng hợp khẩn cấp về sức khỏe khi thời tiết nóng**
- **Cảm nhiệt**
- **Nhiệt độ cao làm kiệt sức**
- **Chứng trúng nhiệt cơ giât**
- **Cháy nắng**
- **Rôm sảy**

Số người tử vong và bị bệnh vì nhiệt độ cao có thể tránh được, nhưng hàng năm có rất nhiều người không chịu nổi nhiệt độ cực cao. Lịch sử cho thấy là từ năm 1979 đến 1999, tiếp xúc với nhiệt độ cực cao đã gây đến 8,015 người tử vong tại Hoa Kỳ. Và cũng trong thời gian này, có nhiều người chết hơn trong xứ này vì nhiệt độ cực cao từ các cơn bão, sấm sét, cơn trốt, bão lụt, và động đất. Trong năm 2001, có 300 người chết vì nhiệt độ cực cao.

Một người bị bệnh vì nhiệt độ cao khi cơ thể của họ không thể bù trừ và làm cho họ mát trở lại. Cơ thể thường tự làm nguội lấy bằng cách ra mồ hôi. Nhưng trong một số trường hợp, ra mồ hôi cũng không đủ. Nếu điều này xảy ra, nhiệt độ trong cơ thể sẽ tăng thật nhanh. Nhiệt độ cơ thể quá cao có thể làm hại đến não hoặc các bộ phận quan trọng khác trên con người.

Một số yếu tố ảnh hưởng đến khả năng cơ thể tự làm nguội trong khi nhiệt độ cực cao. Khi độ ẩm cao, mồ hôi không bốc hơi nhanh, làm cho cơ thể không phóng thích nhiệt nhanh chóng. Các tình trạng khác liên quan đến nguy cơ bao gồm tuổi tác, béo phì, sốt, mất nước, bệnh tim, bệnh tâm thần, tuần hoàn kém, cháy nắng, và dùng thuốc theo toa và rượu.

Vì việc tử vong vì nhiệt độ cao có thể phòng ngừa được, mọi người cần phải biết ai bị nguy cơ nhiều nhất, và phải làm gì để phòng ngừa bị bệnh hoặc tử vong vì nhiệt độ cực cao. Lão niên, trẻ thật nhỏ tuổi, và người bị bệnh tâm thần và bệnh mãn tính có nguy cơ cao nhất. Tuy nhiên, ngay cả những người trẻ tuổi và khỏe mạnh cũng có thể không chịu nổi sức nóng nếu họ tham gia các sinh hoạt cơ thể trong thời tiết nóng. Máy lạnh là dụng cụ đứng hàng đầu để bảo vệ bệnh tật và tử vong vì nhiệt độ cao. Nếu nhà không có máy lạnh, mọi người có thể giảm bớt nguy cơ bị bệnh bằng cách đến các cơ sở công cộng có máy lạnh.

Các sinh hoạt trong mùa hè dù là chơi ngoài sân banh hoặc làm việc nơi công trình xây cất, phải cân bằng các đo lường để giúp làm cho cơ thể được mát hơn và phòng ngừa bị bệnh vì nhiệt độ cao. Tập sách nhỏ này cho biết cách quý vị có thể phòng ngừa, xác nhận, và cách đương đầu với các vấn đề về sức khỏe vì nhiệt độ cực cao.

Nhiệt độ cực cao là gì?

Nhiệt độ trên cỡ khoảng 10 độ hoặc nhiều hơn nhiệt độ cao trung bình cho vùng và kéo dài đến vài tuần được định nghĩa là nhiệt độ cực cao. Tình trạng ẩm ướt và oi bức, làm tăng thêm sự khó chịu vì nhiệt độ cao, thường xảy ra khi "vòm" áp suất khí quyển bao trùm khí mờ, ẩm gần mặt đất. Tình trạng quá khô và nóng có thể tạo cơn bão bụi và khó thấy. Hạn hán xảy ra khi không có nhiều mưa trong một thời gian quá dài. Cơn sóng nhiệt kết hợp với hạn hán là một tình trạng rất nguy hiểm.

[trở lại bên trên](#)

Trong thời gian nhiệt độ quá nóng

Để bảo vệ sức khỏe của quý vị khi nhiệt độ cực cao, nhớ giữ cho mình được mát và sử dụng hiểu biết thực tiễn. Các chỉ dẫn sau đây là rất quan trọng:

Uống đầy đủ nước

Trong khi thời gian nhiệt độ quá nóng, quý vị cần gia tăng lượng nước uống, bất kể mức sinh hoạt của quý vị. Đừng chờ cho đến khi khát nước mới uống. Trong khi tập thể dục nhiều trong một môi trường quá nóng, hãy uống từ hai đến bốn ly (16-32 ounce) nước lạnh mỗi giờ.

Cảnh giác: Nếu bác sĩ của quý vị giới hạn lượng nước quý vị uống hoặc cho quý vị uống thuốc nước, hãy hỏi bác sĩ xem quý vị phải uống bao nhiêu nước khi thời tiết quá nóng.

Đừng uống nước có chứa chất rượu, hoặc có nhiều đường—các chất này có thể làm cho cơ thể của quý vị mất thêm chất dịch trong cơ thể. Đồng thời, cũng tránh uống nước quá lạnh, vì chúng có thể làm bụng bị co thắt.

Thêm muối và chất khoáng

Đổ mồ hôi nhiều sẽ làm mất chất muối và chất khoáng trong cơ thể. Các chất này rất quan trọng cho cơ thể của quý vị và phải được thêm. Nếu phải tập thể dục, quý vị nên uống từ hai đến bốn ly nước lạnh và không có chất rượu mỗi giờ. Thức uống thể thao (sports beverage) có thể thêm chất muối và chất khoáng mà quý vị mất khi đổ mồ hôi. Tuy nhiên, nếu quý vị đang ăn uống với ít chất muối, hãy bàn thảo với bác sĩ của mình trước khi uống các thức uống thể thao hoặc dùng thuốc muối.

Mặc quần áo thích hợp và dùng kem chống nắng

Mặc càng ít quần áo càng tốt khi ở trong nhà. Chọn quần áo nhẹ, màu sáng, rộng rãi. Cháy nắng cũng ảnh hưởng đến khả năng cơ thể tự làm mát và gây mất chất dịch trong cơ thể. Điều này cũng gây đau đớn và hư hại da. Nếu phải ra ngoài nhà, bảo vệ mình từ ánh mặt trời bằng cách đội nón có viền rộng (giúp cho quý vị được mát hơn) cùng với kính râm, và bằng cách dùng kem chống nắng có SPF 15 hoặc cao hơn (sản phẩm có hiệu quả nhất khi thấy có chữ "broad spectrum" (phổ biến rộng rãi) hoặc "UVA/UVB protection" (bảo vệ UVA/UVB trên nhân) 30 phút trước khi bắt đầu đi ra ngoài. Tiếp tục xoa thêm như chỉ dẫn ghi trên nhãn.

Cẩn thận khi sắp xếp các sinh hoạt ngoài trời

Nếu phải ra ngoài, ráng chỉ sinh hoạt ngoài trời vào buổi sáng và chiều tối. Cố gắng nghỉ thường xuyên dưới bóng mát để nhiệt độ trong cơ thể có cơ hội để phục hồi.

Xác định tốc độ

Nếu quen làm việc hoặc tập thể dục trong môi trường có nhiệt độ cao, hãy bắt đầu thật chậm và dần dần gia tăng. Nếu gắng sức trong nhiệt độ cao làm cho tim đập mạnh và làm quý vị thở hổn hển, hãy NGỪNG tất cả các sinh hoạt. Đi vào nơi mát mẻ hoặc ít nhất vào bóng mát, và nghỉ ngơi, nhất là khi quý vị bị choáng váng, bối rối, yếu, hoặc bất tỉnh.

Ở trong nhà cho mát

Ở trong nhà và, nếu có thể, ở nơi có máy lạnh. Nếu nhà quý vị không có máy lạnh, hãy đến thương xá hoặc thư viện công cộng—ngay cả vài tiếng đồng hồ ở nơi có máy lạnh cũng giúp cơ thể giữ mát hơn khi quý vị trở ra ngoài nhiệt độ cao trở lại. Gọi ban y tế địa phương của quý vị để xem có nơi ẩn trú để tránh nhiệt độ cao nào trong khu vực của quý vị. Quạt máy chạy bằng điện có thể giúp cho thoải mái, nhưng khi nhiệt độ lên khoảng trên 90, quạt máy không phòng ngừa được bệnh tật vì nhiệt độ cực cao. Đi tắm nước mát từ vòi sen hoặc ngâm mình trong nước mát hoặc đi đến chỗ có máy lạnh là phương cách tốt nhất để làm mát lại. Bớt dùng lò nấu ăn và lò nướng để giữ nhiệt độ mát trong nhà.

Nhờ cậy bạn bè

Khi làm việc ở nơi có nhiệt độ cao, theo dõi tình trạng người đồng nghiệp của mình và yêu cầu một người khác làm giống như vậy. Bệnh do nhiệt độ cao có thể làm cho con người bị bối rối hoặc bất tỉnh. Nếu quý vị được 65 tuổi hoặc lớn hơn, yêu cầu một người bạn hoặc thân nhân gọi kiểm soát quý vị hai lần một ngày trong thời gian bị cơn sóng nhiệt. Nếu quý vị biết có ai nằm trong nhóm tuổi này, hãy kiểm soát họ ít nhất hai lần một ngày.

Theo dõi những ai bị nguy cơ cao

Tuy là bất cứ người nào ở bất cứ lúc nào cũng có thể bị bệnh vì nhiệt độ cao, một số người bị nguy cơ cao hơn người khác.

- Em bé và trẻ em cho đến bốn tuổi rất cảm nhạy với ảnh hưởng của nhiệt độ cao và tin tưởng vào người khác để điều chỉnh môi trường của các em và cung cấp đầy đủ nước cho các em.
- Những người được 65 tuổi hoặc lớn hơn có thể không bù trừ đầy đủ sự căng thẳng của nhiệt độ cực cao và không cảm nhận và đáp ứng được sự thay đổi của nhiệt độ.
- Những người quá cân có khuynh hướng bị bệnh vì nhiệt độ cực cao vì cơ thể của họ có thể giữ nhiệt nhiều hơn.
- Những người cố gắng quá sức trong khi làm việc hoặc tập thể dục có thể trở nên mất nước và dễ bị bệnh vì nhiệt độ cao.
- Những người bị bệnh trong cơ thể, nhất là bệnh tim hoặc áp huyết cao, hoặc những ai uống một vài loại thuốc như trị buồn nôn, mất ngủ, hoặc tuần hoàn kém, có thể bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ cao.

Hãy đến thăm người lớn nào có nguy cơ ít nhất hai lần một ngày và kiểm soát kỹ càng các dấu hiệu bị nhiệt độ cao làm kiệt sức hoặc cảm nhiệt. Em bé và trẻ nhỏ đương nhiên là cần được chú tâm thường xuyên hơn.

Điều chỉnh theo môi trường

Ráng để ý bất cứ thay đổi nào trong nhiệt độ, chẳng hạn như cơn sóng nhiệt đến quá sớm trong mùa hè sẽ làm cho cơ thể của quý vị bị căng thẳng. Quý vị sẽ chịu đựng được sức nóng cao hơn nếu quý vị giới hạn các sinh hoạt của

mình cho đến khi trở nên quen thuộc với nhiệt độ đó. Nếu du hành trong một thời tiết nóng hơn, nên để dành vài ngày để làm quen với nhiệt độ đó trước khi tập thể dục thật nhiều, và từ từ tăng dần lên.

Sử dụng hiểu biết thực tiễn

Nhớ giữ cho mình được mát mẻ và sử dụng hiểu biết thực tiễn:

- Tránh ăn thức ăn nóng và nặng nề—chúng thêm nhiệt độ trong cơ thể của quý vị.
- Uống đầy đủ nước và thêm chất muối cùng chất khoáng vào cơ thể của quý vị.
- Mặc quần áo thật mát mẻ và rộng rãi cho em bé và trẻ con, đội nón hoặc dùng dù để che đầu và mặt chúng.
- Giới hạn ra ngoài ánh nắng vào giữa ngày và tránh tới những nơi có nhiều ánh nắng như biển.
- Đừng để em bé, trẻ con hoặc thú vật nuôi trong nhà trong một chiếc xe đang đậu.
- Cho thú vật nuôi trong nhà đầy đủ nước mát, và để nước ở nơi có bóng mát.

trở lại bên trên

Trường hợp khẩn cấp về sức khỏe khi thời tiết nóng

Ngay cả một khoảng thời gian ngắn bị nhiệt cao cũng có thể gây nên nhiều vấn đề nghiêm trọng cho sức khỏe. Làm việc quá nhiều trong một ngày thật nóng, phơi nắng quá lâu hoặc ở trong một nơi có nhiệt độ quá cao cũng có thể bị bệnh vì nhiệt độ cao. Biết rõ các dấu hiệu về bệnh vì nhiệt độ cao và vì tiếp xúc với quá nhiều ánh nắng, và sẵn sàng để chăm sóc bệnh.

Cảm nhiệt

Cảm nhiệt thường xảy ra khi cơ thể không thể điều hòa nhiệt độ trong người. Nhiệt độ trong người tiếp tục gia tăng, không còn đổ mồ hôi nữa, và cơ thể không thể tự làm nguội lại được. Nhiệt độ trong người có thể lên đến 106°F hoặc cao hơn trong vòng từ 10 đến 15 phút. Cảm nhiệt có thể gây tử vong hoặc bị tàn tật vĩnh viễn nếu không được chữa trị khẩn cấp.

Biết được là bị cảm nhiệt

Các dấu hiệu cảnh giác thay đổi nhưng có thể bao gồm các điều sau đây:

- Nhiệt độ trong cơ thể cực cao (trên 103°F, khi đo nhiệt ở miệng)
- Da bị đỏ, nóng bừng, và khô (không đổ mồ hôi)
- Nhịp tim đập nhanh và mạnh
- Nhức đầu kịch liệt
- Chóng mặt
- Buồn nôn
- Bối rối
- Bất tỉnh

Phải làm gì

Nếu thấy bất cứ dấu hiệu nào trên đây, quý vị đang gặp một trường hợp khẩn cấp có thể đưa đến tử vong. Yêu cầu một người nào đó gọi hỗ trợ y tế ngay trong khi quý vị bắt đầu làm cho nạn nhân mát lại. Hãy làm những điều sau đây:

- **Mang nạn nhân và người cố gắng mát** bằng các dùng bất cứ phương cách nào mà quý vị có thể làm. Thí dụ như, ngâm nạn nhân vào bồn nước lạnh; tắm người này bằng nước mát của vòi sen; xịt nước lạnh từ ống nước trong vườn vào nạn nhân; lấy khăn chùi người này với nước lạnh; hoặc nếu độ ẩm thấp, quấn nạn nhân vào một tấm trải giường mát, ướt và quạt người này thật nhiều.
- Theo dõi nhiệt độ trong người, và tiếp tục cố gắng làm cho người này nguội lại cho đến khi nhiệt độ trong người rất xuống còn từ 101 đến 102°F.
- Nếu nhân viên y tế khẩn cấp bị đình trệ, hãy gọi đến phòng cấp cứu của bệnh viện để được chỉ dẫn thêm.
- Dừng cho nạn nhân uống nước.
- Yêu cầu hỗ trợ y tế càng sớm càng tốt.

Đôi khi, cơ bắp của nạn nhân sẽ bắt đầu co giật không kiểm chế được vì bị cảm nhiệt. Nếu điều này xảy ra, ráng tránh dùng để nạn nhân gây thương tích cho họ, nhưng đừng đặt bất cứ vật gì trong miệng người này hoặc đừng cho họ uống nước gì. Nếu có nôn mửa, nhớ làm thông cuống cổ bằng cách lật cho nạn nhân nằm nghiêng.

trở lại bên trên

Nhiệt độ cao làm kiệt sức

Nhiệt độ làm kiệt sức là dạng bệnh vì nhiệt độ cao có thể xảy ra sau vài ngày tiếp xúc với nhiệt độ cao và không uống thêm đầy đủ nước hoặc không cân bằng nước uống. Đây là cách cơ thể đáp ứng lại việc mất nước quá nhiều và mất chất muối trong mồ hôi. Hầu hết những người không chịu nổi nhiệt độ cao làm kiệt sức là các lão niên, những người bị áp huyết cao, và những người làm việc hoặc tập thể thao trong một môi trường có nhiệt độ cao.

Biết được là nhiệt độ làm kiệt sức

Các dấu hiệu cảnh giác về nhiệt độ làm kiệt sức bao gồm:

- Đổ mồ hôi nhiều
- Xanh xao
- Cơ bắp co thắt
- Mệt mỏi
- Yết ớt
- Chóng mặt
- Nhức đầu
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Bất tỉnh

Da có thể mát và ẩm. Nhịp tim của nạn nhân sẽ đập nhanh và yếu, và hơi thở sẽ nhanh và ngắn. Nếu không chữa trị bệnh kiệt sức vì nhiệt độ cao, nó sẽ đưa đến cảm nhiệt. Hãy tìm đến bác sĩ ngay nếu bất cứ điều nào sau đây xảy ra:

- Triệu chứng nghiêm trọng
- Nạn nhân bị bệnh tim hoặc áp huyết cao

Ngoài ra, hãy giúp làm cho nạn nhân được mát, và tìm đến bác sĩ nếu triệu chứng tệ hại hơn hoặc kéo dài hơn 1 tiếng đồng hồ.

Phải làm gì

Làm cho nạn nhân nguội lại có thể có hiệu quả bao gồm các điều sau đây:

- Cho uống nước lạnh, không có chất rượu như bác sĩ chỉ dẫn
- Nghỉ ngơi
- Tắm vòi sen, ngâm mình hoặc chui mình với nước lạnh
- Ở trong môi trường có máy lạnh
- Mặc quần áo nhẹ nhàng

trở lại bên trên

Chứng trúng nhiệt cơ giật

Chứng trúng nhiệt cơ giật thường ảnh hưởng đến người đổ mồ hôi nhiều trong khi làm các sinh hoạt tốn nhiều công sức. Sự đổ mồ hôi này làm giảm đi chất muối và độ ẩm trong cơ thể. Mức lượng muối thấp có thể làm cho cơ bắp co giật thật đau. Chứng trúng nhiệt cơ giật cũng có thể là triệu chứng của nhiệt độ làm kiệt sức.

Biết được là chứng trúng nhiệt cơ giật

Chứng trúng nhiệt cơ giật là đau hoặc co giật cơ bắp—thường là ở vùng bụng, cánh tay, hoặc chân—xảy ra khi làm các sinh hoạt tốn nhiều công sức. Nếu quý vị bị bệnh tim hoặc đang ăn uống với lượng muối thấp, hãy đến gặp bác sĩ khi vị chứng trúng nhiệt cơ giật.

Phải làm gì

Nếu không cần phải đến bác sĩ, hãy làm các bước sau đây:

- Ngừng tất cả các sinh hoạt, và ngồi yên ở nơi mát mẻ.
- Uống nước trái cây trong hoặc nước thể thao.
- Dừng trở lại với các sinh hoạt tốn nhiều công sức trong vài tiếng đồng hồ sau khi kiểm chế co giật cơ bắp, vì bị kiệt sức thêm sẽ đưa đến việc bị nhiệt độ làm kiệt sức hoặc cảm nhiệt.
- Tìm đến bác sĩ để trị co giật cơ bắp nếu không kiểm được trong vòng một tiếng đồng hồ.

trở lại bên trên

Cháy nắng

Cháy nắng có thể tránh được vì nó gây hư hại đến da. Tuy nhiên, thường thì ít khó chịu và được phục hồi trong vòng một tuần, bị cháy nắng nặng có thể cần được chăm sóc y tế.

Biết được là cháy nắng

Dấu hiệu cháy nắng được biết rất rõ: da trở nên đỏ, đau, và nóng bất thường sau khi tiếp xúc với nắng mặt trời.

Phải làm gì

Bàn thảo với bác sĩ nếu cháy da ảnh hưởng đến em bé trẻ hơn một năm tuổi hoặc nếu thấy có triệu chứng như:

- Sốt
- Nổi mụn nước
- Đau nặng

Đồng thời, xin nhớ các chỉ dẫn này khi chữa cháy nắng:

- Tránh tiếp xúc thêm với nắng mặt trời.
- Dán miếng gạc lạnh hoặc ngâm nơi bị cháy nắng vào nước lạnh.
- Xoa kem giúp cho ẩm da lên chỗ bị cháy. Đừng dùng pômat đặc, bơ, hoặc thuốc thoa.
- Đừng làm bể mụn nước.

trở lại bên trên

Rôm sảy

Rôm sảy là da bị ngứa vì đổ mồ hôi nhiều trong nhiệt độ nóng và ẩm. Điều này xảy ra ở bất cứ độ tuổi nào nhưng thường nhất là ở trẻ con.

Biết được là rôm sảy

Rôm sảy nhìn giống như một đám mụn đỏ hoặc các mụn nước nhỏ. Thường mọc trên cổ và phần trên của lồng ngực, giữ hán, bên dưới của vú, và cùi chỏ.

Phải làm gì

Cách chữa trị tốt nhất cho rôm sảy là cung cấp một môi trường mát hơn và ít ẩm. Giữ nơi bị nổi khô. Bôi phấn có thể giúp thoải mái hơn, nhưng tránh dùng kem thoa hoặc pômat—các loại này làm cho da ẩm và ẩm, và có thể làm cho tệ hơn.

Chữa trị rôm sảy rất đơn giản và thường không cần hỗ trợ y tế. Các vấn đề liên quan đến nhiệt độ cao có thể nghiêm trọng hơn.

Thông tin này được cung cấp bởi Chi Nhánh Nghiên Cứu về Sức Khỏe của NCEH ([NCEH's Health Studies Branch](#).)