



Tình Trạng Bị Căng Thẳng Vì Sức Nóng Ở Người Lớn Tuổi

Những người lớn tuổi (từ 65 tuổi trở lên) thường là dễ bị căng thẳng vì sức nóng hơn so với người trẻ tuổi vì một số nguyên do sau đây:

- Người lớn tuổi không thích ứng dễ dàng bằng người trẻ tuổi đối với những sự thay đổi về nhiệt độ.
- Người lớn tuổi thường là có những chứng bệnh kinh niên làm cho sự ứng phó của cơ thể họ đối với sức nóng bị rối loạn.
- Người lớn tuổi có thể là thường được bác sĩ cho dùng một số những loại thuốc mà trong đó có những thứ thuốc gây trở ngại cho khả năng của cơ thể trong việc điều chỉnh nhiệt độ hoặc làm cho cơ thể không đổ mồ hôi.

Đột Quy Vì Nóng

Đột quy vì nóng là chứng bệnh nghiêm trọng nhất trong các chứng bệnh có liên hệ tới sức nóng. Chứng bệnh này xảy ra khi cơ thể trở nên mất khả năng kiểm soát thân nhiệt: thân nhiệt tăng cao nhanh chóng, cơ thể mất khả năng đổ mồ hôi, và không thể hạ nhiệt. Thân nhiệt tăng lên tới 106 độ F hoặc cao hơn trong vòng từ 10 tới 15 phút. Đột quy vì nóng có thể gây tử vong hoặc đưa tới tình trạng bị tật nguyên vĩnh viễn nếu không được điều trị khẩn cấp.

Những Dấu Hiệu và Triệu Chứng của Đột Quy Vì Nóng

Chứng bệnh này có những dấu hiệu cảnh báo khác nhau nhưng có thể bao gồm những dấu hiệu sau đây:

- Thân nhiệt lên tới mức rất cao (trên 103 độ F)
- Thân thể đỏ bừng, nóng, và da khô (không đổ mồ hôi)
- Mạch nhanh và mạnh
- Đau đầu dữ dội
- Choáng váng
- Buồn nôn

Kiệt Sức Vì Nóng

Kiệt Sức Vì Nóng là một dạng nhẹ hơn của các chứng bệnh có liên hệ tới sức nóng. Chứng này có thể phát triển sau vài ngày cơ thể bị gặp phải nhiệt độ cao và lượng nước uống vào với lượng nước thải ra không được điều hòa hoặc không cân bằng.

Những Dấu Hiệu và Triệu Chứng của Kiệt Sức Vì Nóng

Chứng bệnh này có những dấu hiệu cảnh báo khác nhau nhưng có thể bao gồm những dấu hiệu sau đây:

- Ra mồ hôi nhiều
- Người bị tái xanh
- Bắp thịt bị chuột rút
- Mệt mỏi
- Đuối sức

Tình Trạng Bị Căng Thẳng Vì Sức Nóng Ở Người Lớn Tuổi (Tiếp theo trang trước)

- Choáng váng
- Đau đầu
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Ngất xỉu
- Da: có thể mát và ẩm
- Mạch: đập nhanh và nhẹ
- Thở: nhanh và hơi ngắn

Quý Vị Có Thể Làm Gì Để Tự Bảo Vệ

Quý vị có thể làm theo những mẹo sau đây để tránh khỏi bị căng thẳng vì sức nóng:

- Uống các loại nước mát không chứa chất rượu và chất cà phê. (Trong trường hợp bác sĩ của quý vị giới hạn lượng nước mà quý vị có thể uống hoặc cho quý vị uống những loại thuốc lợi tiểu, quý vị nên hỏi bác sĩ là quý vị nên uống bao nhiêu nước khi thời tiết nóng bức. Ngoài ra, quý vị cũng nên tránh uống những thức uống quá lạnh vì điều đó có thể gây ra những cơn chuột rút.)
- Nghỉ ngơi.
- Tắm xối, tắm trong bồn, hoặc dùng khăn nhúng nước để lau chùi cơ thể.
- Nếu có thể, nên ở chỗ có máy điều hòa không khí. (Nếu chỗ ở của quý vị không có máy lạnh, nên đến thương xá có máy lạnh hoặc thư viện công cộng để tránh bị nóng bức.)
- Mặc các loại quần áo mỏng và nhẹ.
- Nếu được, hãy ở trong nhà khi bên ngoài trời nóng.
- Đừng có những hoạt động dùng nhiều đến sức lực.

Quý Vị Có Thể Làm Gì Để Giúp Bảo Vệ Những Thân Nhân Hoặc Láng Giềng Lớn Tuổi

Nếu quý vị có thân nhân hoặc láng giềng lớn tuổi, quý vị có thể giúp họ tự bảo vệ để tránh bị căng thẳng vì sức nóng:

- Hãy đến thăm những người lớn tuổi ít nhất hai lần mỗi ngày và lưu ý xem họ có những dấu hiệu của chứng kiệt sức vì nóng hoặc chứng đột quỵ vì nóng hay không.
- Hãy đưa họ tới những nơi có máy điều hòa không khí nếu họ không có phương tiện di chuyển.
- Trong trường hợp có thể được thì nên để cho người lớn tuổi có quạt máy để họ dùng.

Quý Vị Có Thể Làm Gì Để Giúp Những Người Bị Căng Thẳng Vì Sức Nóng

Nếu quý vị thấy bất cứ dấu hiệu nào của tình trạng căng thẳng nặng vì nóng, quý vị có thể đang đứng trước một tình huống khẩn cấp có thể nguy hiểm tới tính mạng. Hãy nhờ người nào đó gọi điện thoại ngay lập tức để xin cấp cứu trong lúc quý vị bắt đầu làm cho người bệnh hạ nhiệt. Hãy làm những việc sau đây:

- Đưa người đó vào chỗ mát.
- Gấp rút làm cho người đó hạ nhiệt, bằng mọi cách mà quý vị có thể có vào lúc đó. Thí dụ, nhúng người đó vào một bồn nước lạnh; đặt người đó dưới vòi sen xối nước lạnh; dùng vòi nước tưới cỏ phun nước lạnh vào người đó; dùng khăn nhúng nước lạnh lau chùi mình mẩy cho người đó; hoặc nếu độ ẩm ở mức thấp, hãy cuộn người đó vào một tấm khăn lớn thấm ướt nước lạnh và quạt mạnh cho họ.
- Theo dõi thân nhiệt của người đó và tiếp tục làm những việc hạ nhiệt cho họ cho đến khi thân nhiệt của họ giảm xuống còn 101 tới 102 độ F.
- Nếu nhân viên cấp cứu đến trễ, hãy khởi điện thoại cho phòng cấp cứu của bệnh viện để xin được chỉ dẫn thêm.

Ngày 18 tháng 8, 2004

Trang 2 / 3

Tình Trạng Bị Căng Thẳng Vì Sức Nóng Ở Người Lớn Tuổi
(Tiếp theo trang trước)

- Đừng cho người đó uống những thức uống có rượu.
- Tìm sự trợ giúp y tế càng nhanh càng tốt.

Để biết thêm chi tiết, xin tới thăm trang mạng lưới điện toán www.cdc.gov, hoặc gọi đường dây khẩn tiếp ứng công cộng của CDC tại số (888) 246-2675 (tiếng Anh), (888) 246-2857 (tiếng Tây ban nha), hoặc (866) 874-2646 (dành cho người khiếm thính)