Tài Liệu

Tháng 9 năm 2005

"Nóng Quá Xá" – Chuẩn Bị Khi Gặp Thời Tiết Quá Nóng Và Khắc Nghiệt

Thông tin dành cho Người Cao Tuổi và Người Chăm Sóc Tại Gia

Quý vị có biết mỗi năm số người chết vì "những lúc thời tiết quá nóng" nhiều hơn chết vì bão tố, sét đánh, gió lốc, lụt lội, và động đất nhập lại.[2] Bất cứ ai cũng có thể bị ảnh hưởng nguy hại vì khí hậu nóng, những người cao tuổi là thành phần dễ bị ảnh hưởng nhất.

Những lúc trời quá nóng là khi nhiệt độ lên đến 10 hoặc cao hơn nhiệt độ trung bình của khu vực và kéo dài trong một thời gian.[3]

Người ta tin rằng những lúc khí hậu quá nóng sẽ gây tác động mất cân đối cho sức khỏe của quần chúng tại nhiều thành phố. Một lý do là vì đường lộ và nhà cửa hấp thu năng lượng mặt trời và giúp hình thành những "đảo nóng." Trong lúc ở miền quê khí hậu mát lại vào đêm, thì các thành phố vẫn giữ sức nóng đã hấp thu. Do đó cư dân thành thị thường có ít giờ mát vào ban đêm. Tuy nhiên, có những biện pháp mà người cao tuổi, người chăm sóc người cao tuổi, và lãnh đạo cộng đồng có thể áp dụng để giảm bớt những tác hại khi gặp thời tiết quá nóng.

Ai gặp nguy hiểm khi thời tiết quá nóng?

Người cao tuổi, cũng như trẻ nhỏ, thường gặp nhiều rủi ro hơn khi thời tiết quá nóng. Hiện nay, số người cao tuổi ngày càng đông. Đối với họ, cơ chế làm mát trong người bị suy yếu; nhất là đối với những người sống một mình hoặc phải nằm yên trên giường thì càng làm cho rủi ro này tăng thêm.

Một số bệnh tật như bệnh kinh niên, đầu óc kém minh mẫn, và bệnh béo phì có thể làm cho người đó dễ bị nguy hại hơn. Người đang dùng một vài loại thuốc nào đó cũng có thể lâm nguy.

Trong mùa hè bình thường, tại Hoa Kỳ có khoảng 1.500 chết vì rơi vào những lúc quá nóng.1 Vào năm 1995, chỉ riêng một đợt nóng ở Chicago đã làm thiệt mạng hơn 700 người. Tại châu Âu, một đợt nóng kỷ lục làm khoảng 35.000 người chết vào năm 2003. Trong cả hai vụ, đa số nạn nhân thuộc lớp tuổi 65 trở lên.

"Thời tiết quá nóng và khắc nghiệt" có thể gây nhiều cái chết đột ngột. Đặc biệt là đối với những người cao tuổi, nguy hiểm và rủi ro càng cao.

Cũng may là có những biện pháp đơn giản ta có thể áp dụng để tự bảo vệ.

Làm Sao Tôi Có Thể Giảm Bớt Hậu Quả Xấu Khi Gặp Trời Quá Nóng?

Cách tốt nhất để chống lại thời tiết quá nóng là ngăn ngừa. Máy điều hòa là một trong những yếu tố bảo vệ hay nhất chống lại bệnh tật và chết chóc vì nóng.[4] Chỉ cần vài tiếng đồng hồ một ngày trong phòng có máy điều hòa cũng làm giảm nguy cơ. Quạt điện cũng làm dễ chịu nhưng khi nhiệt độ trên 90 thật cao, quạt sẽ không ngăn được bệnh do nóng mang lại.

Trong những lúc nóng quá, các cách phòng ngừa sau đây có thể cứu mạng:

- Đến các tòa nhà có máy điều hòa trong xóm của mình, nếu nhà quý vị không có máy điều hòa. Các tòa nhà này có thể là trung tâm cao niên, rạp hát, thư viện, khu thương xá, hoặc những nơi được chỉ định là "trung tâm làm mát" (cooling centers.")
- Tắm vòi sen hay tắm bồn bằng nước lạnh.[5]
- Uống thật nhiều chất lỏng. Đừng chờ đến khi khát mới uống. Nếu bác sĩ dặn quý vị hạn chế lượng chất lỏng vào cơ thể, hỏi bác sĩ xem quý vị được uống đến mức nào khi trời nóng. Tránh những thức uống có chất cà-phê-in, rượu, hoặc nhiều đường. Các thức uống này làm cơ thể khô nước.
- Hỏi bác sĩ hoặc nhà chăm sóc sức khỏe cho quý vị xem các loại thuốc quý vị đang dùng có làm quý vị tăng khả năng bị bệnh vì trời nóng hay không.
- Mặc quần áo mỏng, màu sáng, và rộng rãi.
- Đến thăm những người dễ bị bệnh ít nhất hai lần một ngày. Để ý những dấu hiệu có thể mắc bệnh vì trời nóng, ví dụ như da nóng khô, lú lẫn, ảo giác, và nóng nảy.
- Gọi 9-1-1 nếu thấy cần được chăm sóc.

Ngoài ra, người sống ở các tầng cao của các nhà cao tầng không có máy điều hòa càng dễ gặp ảnh hưởng xấu của khí hậu quá nóng. Tham gia các sinh hoạt mệt mỏi ngoài trời và uống rượu trong lúc khí hậu nóng bất thường càng làm tăng thêm các rủi ro do khí hậu nóng gây ra.

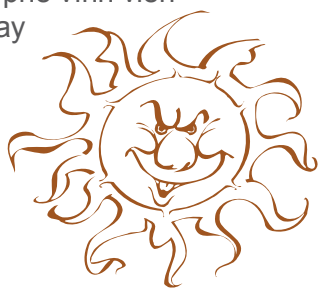
Trời Quá Nóng Ảnh Hưởng Đến Cơ Thể Như Thế Nào?

Cơ thể thường tự làm mát bằng cách tăng luồng máu vào da và đổ mồ hôi. Bệnh do trời nóng gây ra và cái chết xảy ra khi hệ thống kiểm soát nhiệt độ trong cơ thể bị quá tải. Khi điều đó xảy ra, đổ mồ hôi có thể không đủ. Độ ẩm cao cũng có thể khiến cơ thể khó tự làm mát hơn.

Trời quá nóng và Đột quỵ vì nóng liên hệ nhau như thế nào?

Đột quỵ vì nóng là hậu quả nghiêm trọng nhất về mặt sức khỏe vào những lúc trời quá nóng. Nguyên do vì hệ thống kiểm soát nhiệt độ của cơ thể bị hỏng. Khi cơ thể mất khả năng tự làm mát, nhiệt độ cốt lõi của cơ thể tăng nhanh. Hậu quả, cơn đột quỵ vì nóng có thể gây hư hại nghiêm trọng và vĩnh viễn cho nhiều bộ phận quan trọng của cơ thể.

Có thể nhận ra nạn nhân qua lớp da có vẻ nóng, khô, và có màu đỏ. Các dấu hiệu cảnh báo khác là lẫn lộn, ảo giác, và nóng nảy. Nếu không trị liệu ngay, đột quỵ vì nóng có thể đưa đến tàn phế vĩnh viễn hoặc chết. Cũng may là đột quỵ vì nóng có thể tránh được bằng cách tuân theo các bước đơn giản được nêu trong trang này.



Chính Quyền Địa Phương Có Thể Làm Gì Để Giúp Quý Vị?

Chính quyền địa phương có thể đóng vai trò quan trọng bằng cách dự báo và đáp ứng những khi trời quá nóng. Hai phương cách ngày càng phổ biến là hệ thống cảnh báo nóng và biện pháp giảm nóng.

Hệ Thống Cảnh Báo Nóng

Hệ Thống Cảnh Báo Nóng Để Giữ Gìn Sức Khỏe giúp phát hiện khi nào thì trời nóng có thể nguy hiểm cho sức khỏe công chúng. Hệ thống này dùng các chương trình máy tính phân tích các dự báo của Cơ Quan Khí Tượng Quốc Gia và các dữ liệu ở địa phương để dự báo các tình huống nguy hiểm. Hệ Thống Cảnh Báo Nóng Để Giữ Gìn Sức Khỏe đã được thiết lập tại Philadelphia, Seattle, Chicago, St. Louis, và các thành phố khác tại Hoa Kỳ và châu Âu.

Sau khi nhận được cảnh báo, các giới chức y tế thành phố chuyển thông tin này đến các cụ, người chăm sóc các cụ, và các nhóm dễ bị nguy hiểm khác.

Giúp Đỡ Người Không Nhà và Người Mắc Bệnh Tâm Thần

Các biện pháp sau đây là “cách hay nhất” mà các giới chức thành phố có thể làm để cảnh báo người dân và giúp đỡ trực tiếp:

- Phân phối sách báo tư vấn
- Khởi động các đường giây điện thoại nóng
- Lưu ý những người tình nguyện, người trong nhà, và bè bạn
- Cung ứng những tòa nhà có điều hòa và đề nghị chuyên chở đến những nơi đó
- Giúp đỡ người không nhà
- Hợp tác với “các cơ quan phục vụ người cao tuổi ở khu vực” để hướng dẫn những người có nguy cơ

Các thành phố cũng có thể phối hợp với công ty điện lực địa phương để buộc công ty không được cắt điện trong thời gian có thời tiết quá nóng.

Các Biện Pháp Nào Hiệu Quả Mà Cộng Đồng Có Thể Thi Hành Để Làm Mát?

Hai biện pháp mọi người trong cộng đồng có thể làm là sử dụng vật liệu xây dựng phản chiếu ánh mặt trời, và trồng cây cối có bóng che và làm mát tự nhiên.Cả hai cách đều làm giảm ảnh hưởng của đảo nóng thành thị - nhiệt độ thành thị nóng hơn các khu thôn quê chung quanh từ 2 đến 10 độ F; và có thể hạn chế tần suất, thời gian kéo dài, và tầm vóc của những đợt nóng thái quá.

Các phương cách giảm nhiệt như lợp nóc nhà bằng vật liệu phản chiếu mà người Mỹ vẫn gọi là “cool roofs”, hoặc lót đường bằng màu nhạt, hoặc trồng cây có nhiều bóng, đều là những phương cách có nhiều ích lợi. Các cách này:

- Làm giảm nhiệt độ xung quanh
- Làm chậm lại phản ứng đến từ nhiệt, phản ứng này tạo ô nhiễm không khí ở tầng ozone
- Giảm mức tiêu dùng năng lượng
- Cải tiến tiện nghi và khung cảnh sinh sống

Sức Nóng Thái Quá ảnh Hưởng Đến Tôi Như Thế Nào?

Cơ thể con người thường tự làm mát bằng cách tăng lượng máu vào da và đổ mồ hôi. Bệnh tật và chết chóc do sức nóng gây ra có thể xảy đến khi hệ thống kiểm soát nhiệt độ trong cơ thể bị quá tải. Khi chuyện này xảy ra, chỉ đổ mồ hôi có thể không đủ.

Độ ẩm cao có thể làm cơ thể khó tự làm mát hơn.

Muốn Tìm Hiểu Thêm

Chương trình phục vụ người cao tuổi của cơ quan EPA (EPA Aging Initiative) nhằm bảo vệ sức khỏe môi trường của người lớn tuổi thông qua cách phối hợp nghiên cứu, ngăn ngừa, và giáo dục quần chúng. Muốn biết thêm thông tin hoặc muốn nhận tài liệu xin ghé: www.epa.gov/aging

Các Nơi Tham Khảo Khác

Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường
Chương trình Giảm Đảo Nhiệt
http://www.epa.gov/heatisland

Trung Tâm Kiểm Soát Và Ngăn
Ngừa Dịch Bệnh
http://www.cdc.gov/aging/
http://www.cdc.gov/nceh/hsb/extremeheat
http://www.cdc.gov/MMWR

Nhận Thức Về Sức Khỏe Môi Trường
http://www.ehp.niehs.nih.gov

Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ,
Bệnh Do Trời Nóng Trong Những
Ca Cực Kỳ Khẩn Cấp
http://www.ama-assn.org

Cơ Quan Khí Tượng Quốc Gia,
Luồng Nhiệt và Chỉ Số Nhiệt
http://www.nws.noaa.gov/pa/secnews/heat/

Chương trình Medicine Plus,
Bệnh Do Trời Nóng Gây Ra
http://www.niapublications.org/spnagepages/hyperthermia-sp.asp

Cơ Quan Khí Tượng Quốc Gia
http://www.nws.noaa.gov/om/hazstats.shtml

Dự Án Cảnh Báo Luồng Nhiệt
http://www.esig.ucar.edu/heat/literate.html

Chú Thích

1. Kalkstein, L.S. và J.S. Greene, 1997.Đánh giá quan hệ giữa khí hậu và tử vong tại các thành phố lớn Hoa Kỳ và tác động có thể có của sự thay đổi khí hậu. Nhận Thức Về Sức Khỏe Môi Trường, 105(1):84-93
2. Trung Tâm Kiểm Soát Và Ngăn Ngừa Dịch Bệnh, 2003. Sức nóng cực kỳ. Có thể xem trực tuyến: http://www.cdc.gov/nceh/hsb/extremeheat/ default.htm
3. Cơ Quan Quản Lý Thiên Tai Của Liên Bang, Tài Liệu Về Thời Thiết Cực Nóng, tháng Hai năm 2002
4. Naughton MP, Henderson A, Mirabelli MC, Kaiser R, Wilhelm JL, Kieszak SM, Rubin CH, McGeehin MA. Chết vì trời nóng trong đợt nóng năm 1999 tại Chicago. Tập san Y Hoc số tháng 5 năm; 22(4):328-9.
5. McMichael, A.J., L.S. Kalkstein và các tác giả hàng đầu khác, 1996. Thay đổi khí hậu và Sức khỏe con người, (biên tập viên A.J. McMichael, A. Haines, R. Slooff, S. Kovats). Tổ Chức Y tế Thế Giới , và Chương Trình Môi Trường của Liên Hiệp Quốc (Who/WMO/UNEP), Geneva, 297 trang.

Ấn Phẩm Số 100-F-05-033