

## SỐT Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Do quá trình lão hóa cơ thể người cao tuổi thường hay mắc một số bệnh mạn tính nên khi bị sốt nếu không biết xử trí ngay để nhiệt độ tăng quá cao, người cao tuổi có thể bị những tai biến do sự thay đổi về thân nhiệt ảnh hưởng đến các bệnh này. Sử dụng các phương pháp hạ nhiệt tại nhà sớm và đúng cách sẽ giúp người cao tuổi tránh được các tai biến nguy hiểm.

### **Nhiều biến chứng do sốt**

Khi người cao tuổi bị sốt cao thường xuất hiện các tai biến như: Rối loạn ý thức như: Lơ mơ, mê sảng, tiểu không tự chủ hay làm nặng thêm các bệnh tim mạch, huyết áp, đái tháo đường... và thời gian điều trị sẽ kéo dài hơn

Ở mức độ nhẹ, sốt có thể gây nhức đầu, chóng mặt, tâm trí suy kém, nếu nặng thì sẽ bị rối loạn ý thức, mê sảng, co giật, tiểu không tự chủ...

Trên hệ tiêu hóa, sốt sẽ làm cho ăn kém hơn, chán ăn, nôn ói, đau bụng, lưỡi đắng và đóng rêu trắng... Người cao tuổi bị sốt cũng có tình trạng nước tiểu ít, nóng, nước tiểu đậm màu, có khi dẫn đến tình trạng tiểu khó, tình trạng thở nhanh, ho, khó thở... Ở hệ tim mạch, sốt làm tim đập nhanh, mạnh hơn có thể là huyết áp tăng cao hơn, tình trạng thiếu máu cục bộ cơ tim có thể nặng hơn, có thể có rối loạn nhịp tim... biến chứng tim mạch rất hay xảy ra làm người cao tuổi bị sốt cao đột ngột

### **Kịp thời lau mát để hạ nhiệt**

Khi người cao tuổi xuất hiện những triệu chứng như: Môi khô, khát nước, thở nhanh, đồ mồ hôi cần cập nhật nhiệt kế ngay, nếu có sốt trên 38 độ C cần chuẩn bị ngay phương tiện để hạ sốt tại nhà. Sốt nhẹ là khi nhiệt độ từ 37,6 độ C đến 37,9 độ C; sốt vừa khi nhiệt độ từ 38 độ C đến 38,9 độ C; sốt cao khi nhiệt độ từ 39 độ C trở lên.

Nếu người cao tuổi bị sốt nhẹ phải hạ nhiệt ngay. Lau mát là phương cách hạ sốt hữu hiệu, dễ thực hiện và ít tốn kém đồng thời mang lại hiệu quả rất tốt. Cách làm như sau: Dùng khăn tay nhúng vào chậu nước lạnh, vắt ráo nước đắp lên những vùng trán, hai bên hố nách..., thỉnh thoảng cho bệnh nhân nằm nghiêng để lau vùng lưng.

Hạn chế đắp khăn lên vùng ngực hoặc sau lưng vì khi đã hạ được sốt thì người bệnh sẽ dễ bị ho. Thường xuyên trở khăn, khi bệnh nhân có cảm giác dễ chịu hơn, trong người bớt bứt rứt thì nên kiểm tra lại nhiệt độ và mỗi lần kiểm tra nên lau khô nhẹ hố nách. Nên để khoảng 10 - 15 phút mới cập nhật nhiệt độ để tránh nhầm lẫn tưởng là sốt đã hạ do khăn lạnh làm giảm nhiệt độ da tại chỗ nhưng nhiệt độ cơ thể vẫn còn cao.

Cần bù lượng nước và chất điện giải bị mất do mồ hôi ra nhiều bằng cách cho uống nhiều nước như nước chanh, cam, xoài, dưa hấu... và dung dịch ORS. Cứ 1 gói ORS 27,5g pha vào 1 lít nước đã đun sôi để nguội và cho uống theo nhu cầu. Hoặc có thể lấy 2 thìa gạt cà phê muối ăn và 8 thìa gạt đường pha vào 1 lít nước đun sôi để nguội hay dùng nước gạo rang để uống cũng được. Tuyệt đối không được truyền dịch tại gia đình hoặc ở phòng khám không đủ điều kiện chăm sóc và cấp cứu để phòng sóc.

Không nên đắp chăn, không được mặc nhiều áo hoặc mặc áo ấm vì càng làm cho nhiệt độ trong người tăng cao. Việc hạ sốt và dùng thuốc hạ nhiệt chỉ mang tính

chất tạm thời. Sau khi nhiệt độ đã hạ nên đưa bệnh nhân đến bác sĩ để được khám và được làm một số xét nghiệm cần thiết để tìm ra nguyên nhân của sốt và được điều trị tốt hơn.

Khi người cao tuổi bị sốt, có thể sử dụng paracetamol 0,5g dạng viên uống hoặc dạng viên sủi hay dạng viên đặt hậu môn để hạ sốt. Khi dùng loại viên sủi, phải hòa tan viên thuốc trong cốc nước sôi để nguội và phải đợi cho thuốc tan hết mới uống.

Do các viên sủi bọt đều có chứa sẵn một hàm lượng muối natri bicarbonate nên người cao tuổi có một số bệnh mạn tính như tăng huyết áp, thận... khi dùng phải có chỉ định của bác sĩ. Liều paracetamol trung bình dùng cho người lớn là 0,5g một lần, từ 2 - 4 lần/ngày.

Paracetamol là thuốc phổ biến, dễ sử dụng nhưng nếu dùng quá liều và dùng lâu dài, thuốc vẫn có nhiều tác dụng phụ và biến chứng khá nguy hiểm, nhất là ở người cao tuổi. Chính vì vậy, khi người cao tuổi bị sốt cần hạ nhiệt bằng thuốc, phải sử dụng theo đúng chỉ định của bác sĩ.