

Say nắng, say nóng: Biểu hiện và cách xử trí

Say nắng, say nóng là hiện tượng rất thường gặp trong mùa hè. Nếu không xử trí kịp thời, bệnh có thể để lại các di chứng thần kinh không hồi phục và gây tử vong.

1. Biểu hiện

Say nóng và say nắng đều dẫn đến tình trạng *tăng thân nhiệt*. Khi thân nhiệt tăng sẽ dẫn tới tăng quá trình đào thải mồ hôi, làm cơ thể mất một lượng nước lớn. Hiện tượng này nếu không được bù kịp thời sẽ dẫn tới hậu quả giảm khối lượng tuần hoàn, gây trụy tim mạch, rối loạn chất điện giải, nếu bị nặng có thể gây tử vong. Một nguy cơ khác, khi nhiệt độ cơ thể tăng cao sẽ gây rối loạn hoạt động chức năng của rất nhiều cơ quan như tim mạch, hô hấp, thần kinh.

Các biểu hiện của say nắng, say nóng có thể tùy theo mức độ tăng thân nhiệt và thời gian; có thể từ những biểu hiện nhẹ ban đầu là *tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp trống ngực rồi đến trạng thái mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu, tay chân rã rời, kích thích nhẹ, khó thở tăng dần, chuột rút và cuối cùng là ngất, hôn mê, trụy tim mạch, tử vong*.

2. Cách xử trí

Trước một trường hợp say nắng, say nóng cần nhanh chóng tiến hành những biện pháp sơ cứu ngay lập tức khi chưa có sự hỗ trợ của nhân viên y tế hay phương tiện y tế:

- Nhanh chóng tiến hành giảm thân nhiệt cho nạn nhân: Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió, cởi bỏ bớt quần áo, cho uống nước mát có pha muối, chườm lạnh bằng khăn mát hoặc nước đá ở những vị trí có động mạch lớn đi gần ngoài da như nách, 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 cần phải thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.

3. Làm gì để tránh say nắng, say nóng?

- Không làm việc quá lâu ngoài trời nắng, trong môi trường nóng bức cũng như tránh các hoạt động thể lực quá sức.
- Uống đầy đủ nước khi trời 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.

Nguồn: Báo Sức khỏe và Đời sống