

SỐC NHIỆT DO NẮNG, NÓNG



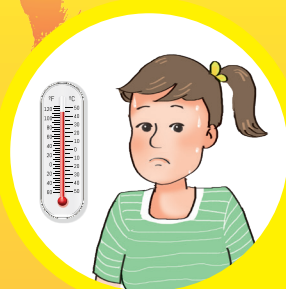
Sốc nhiệt là tình trạng tăng thân nhiệt quá mức từ 40°C trở lên làm tổn thương nghiêm trọng các cơ quan, hệ thần kinh, có thể dẫn tới đột quỵ, tử vong.

Nguyên nhân do tập luyện gắng sức hoặc làm việc liên tục trong môi trường nắng, nóng.

NHÓM NGUY CƠ CAO

- Người già
- Trẻ em
- Phụ nữ có thai
- Người tập luyện, làm việc trong môi trường nắng, nóng lâu hoặc kéo dài
- Người mắc bệnh lý mạn tính, suy nhược cơ thể

BIỂU HIỆN



Nhiệt độ cơ thể từ 40°C trở lên



Mặt đỏ bừng, da nóng và khô



Mệt mỏi, đau đầu, nôn ói



Ý thức, nhận thức thay đổi: lú lẫn, hôn mê, có thể đột quỵ, tử vong

CÁCH XỬ TRÍ

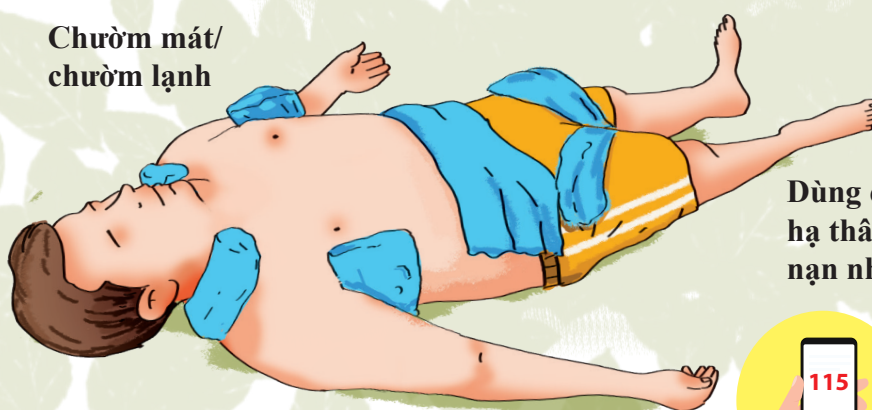
 Gọi ngay xe cấp cứu/đưa người bệnh đến cơ sở y tế gần nhất. Trong lúc chờ xe cấp cứu đến cần nhanh chóng làm các biện pháp sau:

- Đưa người bệnh vào bóng râm, cởi bớt quần áo.
- Tưới nước mát, đắp khăn ướt lên người.
- Dùng quạt để hạ thân nhiệt.
- Đặt túi chườm đá ở nách, bẹn, hai bên cổ.
- Cho uống nước mát/lạnh/oresol nếu người bệnh còn tỉnh táo.
- Theo dõi thân nhiệt, làm mát liên tục cho đến khi thân nhiệt xuống dưới 39° C.
- Tiến hành hô hấp nhân tạo, ép tim ngoài lồng ngực nếu người bệnh ngừng thở, ngừng tim.

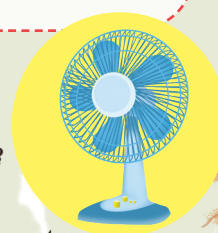
Cho uống
nhiều nước



Chườm mát/
chườm lạnh



Dùng quạt
hạ thân nhiệt
nhanh



Gọi cấp cứu

PHÒNG TRÁNH



- Hạn chế ra ngoài khi trời nắng, nóng. Trường hợp bắt buộc, phải đội mũ, đeo kính, mặc quần áo chống nắng.
- Sắp xếp lịch luyện tập, lao động vào thời gian mát mẻ trong ngày; thường xuyên nghỉ giải lao khi hoạt động lâu dưới ánh nắng mặt trời hoặc trong môi trường nóng bức.
- Uống nước lọc/trái cây/muối loãng/oresol thường xuyên ngay cả khi chưa cảm thấy khát, đặc biệt là những người luyện tập, lao động ngoài trời.
- Ăn nhiều chất bổ dưỡng, hoa quả để bảo đảm đủ vitamin, tăng sức đề kháng cho cơ thể.