



## Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt Heat-related Illness

### Bệnh liên quan đến nhiệt là gì?

Nóng quá độ có thể tác hại đến sức khỏe con người. Bệnh liên quan đến nhiệt là vì cơ thể quý vị tăng nhiệt nhanh hơn khả năng tự giảm nhiệt. Gần như luôn luôn có thể phòng ngừa được các bệnh liên quan đến nhiệt.

Nhiệt có thể làm yếu người, mất định hướng, mệt mỏi, và trong những trường hợp nặng, đột quy vì nhiệt cũng được gọi là đột quy vì nắng. Đột quy vì nhiệt đe dọa đến mạng sống cần cấp cứu. Các tác động của nhiệt càng nặng hơn nếu quý vị không uống đủ chất lỏng để không bị khô người.

Nhiệt và khô nước cũng có thể làm cho bệnh tim và phổi trở nặng hơn. Trẻ sơ sinh và những người cao niên có nhiều rủi ro hơn.

### Nguyên nhân nào gây ra bệnh liên quan đến nhiệt?

Bệnh liên quan đến nhiệt xảy ra khi cơ thể quý vị không thể tự giảm nhiệt khi ở ngoài trời nóng hoặc các môi trường nóng trong nhà hoặc vì vận động cơ thể cao độ. Tình trạng này có thể xảy ra trong các môi trường quá nóng hoặc khi tiếp xúc quá nhiều với nhiệt. Thân nhiệt lên quá cao và có thể làm cho toàn bộ hệ thống trong cơ thể ngưng hoạt động.

Ở trong môi trường nóng có thể khiến thân nhiệt tăng cao. Thí dụ về các môi trường như thế là bên trong xe hoặc lều vào ngày nắng, các tầng trên cao của một căn nhà vào ngày nắng, bồn ngâm nước nóng hoặc phòng hơi nóng, và nhiệt trực tiếp từ hơi nóng hoặc nắng ngoài trời.

Các loại bệnh liên quan đến nhiệt cũng có thể xảy ra trong một số nơi làm việc có thể có môi trường nóng do thiết bị hoặc những chỗ kín chật hẹp gây ra, gồm: lò bánh, nhà bếp, các phòng giặt, phòng lò đốt, xưởng đúc và các lò nấu kim loại, mỏ, và một số cơ xưởng chế tạo.

### Bệnh liên quan đến nhiệt có các triệu chứng gì?

Có các triệu chứng khác nhau từ nhẹ tới nặng của bệnh liên quan đến nhiệt, gồm:

- da xanh, mát lạnh, ẩm ướt
- đổ mồ hôi nhiều
- co cứng bắp thịt
- da nổi đỏ
- sưng, nhất là bàn tay và bàn chân
- mệt mỏi và yếu ớt
- chóng mặt và/hoặc ngất xỉu
- nhức đầu
- buồn nôn và/hoặc ói mửa
- sốt, nhất là thân nhiệt chính lên 40° C (104° F) hoặc cao hơn nữa
- lẫn lộn và kém tinh táo tâm thần
- ảo giác
- da đỏ, nóng, khô (trong các giai đoạn cuối cùng của đột quy vì nhiệt)
- giật kinh
- bất tỉnh/hôn mê

### Ai có nhiều rủi ro bị bệnh liên quan đến nhiệt?

Những người có nhiều rủi ro bị bệnh liên quan đến nhiệt gồm:

- trẻ sơ sinh và trẻ em đến 4 tuổi và phải nhờ vào người lớn để bảo đảm cho các em một môi trường thoải mái và uống đủ chất lỏng.
- những người từ 65 tuổi trở lên và có thể thiếu hiệu năng giải nhiệt và khó cảm thấy và phản ứng khi nhiệt độ lên cao.
- những người khỏe mạnh vận động cơ thể nhiều hoặc làm việc trong một môi trường nóng.

Các yếu tố khác có thể làm tăng mức rủi ro bị bệnh liên quan đến nhiệt gồm:

- cơ thể nặng hơn
- quá nhiều rượu hoặc chất caffeine
- các bệnh kinh niên như tiểu đường hoặc cao áp không kiểm soát, yếu tim, khí thũng, yếu thận, viêm ruột kết, các vấn đề sức khỏe tâm thần, và xơ nang

- một số thuốc men nào đó (chẳng hạn như thuốc viên lợi tiểu hay thuốc tổng xuất nước, và các loại thuốc tâm thần nào đó)
- bị đột quỵ vì nhiệt trước đây
- vận động cơ thể hoặc làm việc khi trời nóng
- không tìm được một chỗ để giải nhiệt
- không uống đủ nước khi trời nóng

## Làm thế nào để có thể ngừa bệnh liên quan đến nhiệt?

Có nhiều cách giảm bớt rủi ro bị bệnh liên quan đến nhiệt.

Những cách này gồm:

- Không bao giờ để trẻ em một mình trong xe đang đậu. Nhiệt độ có thể lên đến 52° C (125° F) trong vòng 20 phút trong xe đóng kín cửa khi nhiệt độ bên ngoài là 34° C (93° F). Để hé cửa sổ sẽ không giữ được cho bên trong xe có nhiệt độ an toàn.
- Khi trời nóng và quý vị vận động trong ngày nóng, hãy uống nhiều chất lỏng. Uống thêm nước trước khi cảm thấy khát. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe là quý vị nên uống bao nhiêu nước vào những ngày nóng nếu quý vị đang dùng thuốc lợi tiểu hoặc đang giới hạn lượng uống chất lỏng.
- Muốn mát vào những ngày nóng, hãy ở trong nhà có máy lạnh hoặc tắm nước lạnh trong bồn hoặc vòi sen. Khi nhiệt độ lên hơn 30° C, chỉ dùng quạt thôi thì có thể không ngừa được bệnh liên quan đến nhiệt.
- Chỉ sinh hoạt ngoài trời vào sáng sớm hoặc chiều tối.
- Tránh công việc mệt nhọc hoặc vận động cơ thể trong các môi trường nóng, ẩm. Nếu quý vị phải vận động cơ thể, hãy uống từ 2 đến 4 ly chất lỏng không có rượu mỗi giờ. Những lúc tạm nghỉ rất quan trọng và nên nghỉ ngơi trong bóng râm.
- Tránh để cháy nắng – dùng thuốc chống nắng có SPF từ 15 trở lên.
- Mặc quần áo mỏng, màu sáng, rộng và đội nón rộng vành, hoặc dùng dù (ô) che nắng.
- Đề ý thường xuyên đến những người lớn tuổi, trẻ em và những người khác xem có dấu hiệu bị bệnh liên quan đến nhiệt hay không và để biết chắc là họ được mát mẻ và uống nhiều chất lỏng. Đề ý những người không thể rời khỏi nhà, và những người có các lo ngại về sức khỏe cảm xúc hoặc tâm thần có thể ảnh hưởng đến óc phán đoán của họ.

## Điều trị ở nhà bệnh nhẹ liên quan đến nhiệt

Khi nhận ra sớm, đa số bệnh liên quan đến nhiệt như là người nhẹ vì nhiệt có thể điều trị được ở nhà. Các triệu chứng là người nhẹ vì nhiệt có thể gồm mệt mỏi, yếu ớt, nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn, và da xanh, mát lạnh, ẩm.

Có thể điều trị ở nhà tình trạng là người nhẹ vì nhiệt bằng cách:

- đến một môi trường mát hơn
- uống nhiều chất lỏng mát lạnh, không có rượu
- nghỉ ngơi
- tắm nước lạnh vòi sen hoặc trong bồn
- mặc quần áo mỏng

Nếu các triệu chứng của quý vị kéo dài hơn một tiếng, thay đổi, nặng hơn, hoặc khiến quý vị lo ngại, hãy liên lạc với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe.

Là người nhẹ vì nhiệt không làm thay đổi mức độ tỉnh táo tâm thần. Hãy hỏi một chuyên viên chăm sóc sức khỏe về các thay đổi mức độ tỉnh táo tâm thần ở một người đã bị nóng, hoặc đã vận động hoặc làm việc ở chỗ nóng.



**BC Centre for Disease Control**  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Muốn biết thêm các đề tài của BC HealthFile vào [www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số **7-1-1** tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.