



## Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt Heat-related Illness

### Bệnh liên quan đến nhiệt là gì?

Quá nóng có thể có hại cho sức khỏe của quý vị. Bệnh liên quan đến nhiệt là kết quả của việc cơ thể quý vị bị nóng nhanh hơn mức cơ thể có thể tự hạ nóng. Bệnh có liên quan đến nhiệt hầu như luôn luôn có thể ngăn ngừa được.

Bệnh liên quan đến nhiệt có thể dẫn đến việc bị suy yếu, mất định hướng, và kiệt sức. Trong những trường hợp nghiêm trọng, điều này có thể đưa đến việc bị tử vong vì nóng, cũng còn gọi là trúng (say) nắng. Tử vong là một tình trạng y khoa khẩn cấp đe dọa đến tính mạng. Các hậu quả của việc bị nóng tệ hơn nếu quý vị không uống đủ các chất lỏng để giữ cho cơ thể không bị mất nước.

### Điều gì khiến bị bệnh liên quan đến nhiệt?

Cơ thể mạnh khỏe của con người duy trì một nhiệt độ vào khoảng 37°C (98.6°F). Khi nhiệt độ cơ thể quý vị tăng lên, nhiệt được giải tỏa thông qua việc gia tăng lượng máu đến da và sự gia tăng đổ mồ hôi. Điều này cho phép cơ thể quý vị mất xuống và thân nhiệt trở lại bình thường.

Ở trong một môi trường nóng có thể khiến cho nhiệt độ cơ thể quý vị tăng lên. Các ví dụ của những môi trường nóng bao gồm ở trong xe hơi hoặc trong lều trong một ngày nóng bức, ở các tầng lầu bên trên của nhà vào một ngày nắng nóng, ở trong bồn nước nóng hoặc tắm hơi (sauna), và nhiệt từ sức nóng hoặc ánh nắng mặt trời khi ở ngoài trời.

Bệnh liên quan đến nhiệt xảy ra khi cơ thể quý vị không thể tự hạ nhiệt một cách thích hợp. Điều này xảy ra khi quý vị tiếp xúc với sức nóng quá mức (trong nhà hoặc ngoài trời), hoặc khi vận động thân thể mạnh khi trời nóng.

Các bệnh có liên quan đến nhiệt cũng có thể xảy ra tại nơi làm việc của quý vị nếu môi trường nóng là do máy móc tạo ra hoặc khi làm việc ở những nơi kín bưng. Các ví dụ bao gồm: các lò bánh, các nhà bếp, các tiệm giặt

ủi, các phòng có bồn đun nước nóng, các xưởng đúc và các nhà máy luyện kim, các hầm mỏ, và một số nhà máy chế tạo sản xuất khác.

### Các triệu chứng của bệnh liên quan đến nhiệt là gì?

Các triệu chứng của bệnh liên quan đến nhiệt có thể từ nhẹ đến nghiêm trọng. Chúng bao gồm:

- Da tái nhợt, mát, ẩm
- Đổ nhiều mồ hôi
- Bị chuột rút
- Nổi sởi đỏ
- Sung phù, nhất là bàn tay và chân
- Mệt mỏi và yếu ớt
- Chóng mặt và/hoặc bị xiêu
- Nhức đầu
- Buồn nôn và/hoặc ói mửa
- Sốt, đặc biệt thân nhiệt ở mức 40°C (104°F) hoặc hơn
- Bị lẫn lộn và mất tinh táo
- Bị ảo giác
- Da bị đỏ, nóng, khô (ở những giai đoạn cuối của việc bị trúng nóng)
- Bị động kinh
- Bất tỉnh/hôn mê

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

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

- Trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 4 tuổi, những trẻ lệ thuộc vào người lớn để bảo đảm môi trường của các em được thoải mái và cung cấp cho cơ thể các em có đủ nước
- Những người 65 tuổi hoặc hơn mà cơ thể không thể đối phó một cách có hiệu quả tốt với sức nóng và ít có thể cảm nhận và đáp ứng được với nhiệt độ cao
- Những người có các vấn đề về tim mạch và bị khó thở

- Những người vận động thân thể cường độ mạnh hoặc làm việc trong một môi trường nóng bức

Những điều khác có thể làm tăng rủi ro mắc bệnh liên quan đến nhiệt của quý vị bao gồm:

- Trọng lượng cơ thể tăng
- Uống quá nhiều rượu hoặc cà phê
- Có các bệnh kinh niên chẳng hạn như không thể kiểm soát được bệnh tiểu đường hoặc bị bệnh cao huyết áp, suy tim, bị bệnh khí thũng (emphysema), suy thận, viêm ruột kết, các vấn đề bệnh tâm thần, và bệnh xơ nang (cystic fibrosis)
- Một số các loại thuốc chẳng hạn như thuốc lợi tiểu hoặc thuốc thải bớt nước ra khỏi cơ thể (water pills), và một số thuốc trị bệnh tâm thần
- Trước đây đã bị trúng nắng
- Độ ẩm cao
- Không thể tìm được một chỗ mát để cơ thể giải nhiệt
- Không uống đủ nước trong thời tiết nóng bức

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

Có nhiều cách để giảm rủi ro mắc bệnh liên quan đến nhiệt. Các cách này bao gồm:

- Không bao giờ để trẻ em một mình trong xe hơi đang đậu. Nhiệt độ có thể tăng lên đến 52°C (125°F) trong vòng 20 phút bên trong xe khi nhiệt độ bên ngoài là 34°C (93°F). Để hé cửa sổ xe xuống sẽ không làm cho nhiệt độ bên trong xe ở được mức an toàn
- Uống thật nhiều nước. Uống thêm nước ngay cả trước khi quý vị thấy khát và khi quý vị vận động trong một ngày nóng bức. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc quý vị phải uống bao nhiêu nước mới đủ trong những ngày nóng bức nếu quý vị đang uống thuốc để thải bớt nước ra khỏi cơ thể hoặc đang giới hạn việc phải uống nước
- Giữ mát. Hãy ở trong những nơi có máy lạnh hoặc tắm mát trong bồn hoặc bằng vòi hoa sen. Với các nhiệt độ trên 30°C (86°F), chỉ riêng quạt máy có thể không đủ để ngăn ngừa việc bị bệnh liên quan đến nhiệt. Nên nhớ, thuốc chống nắng sẽ bảo vệ chống lại các tia tử ngoại (UV) của mặt trời chứ không phải chống lại sức nóng
- Hãy có kế hoạch hoạt động ngoài trời trước 10 giờ sáng hoặc sau 4 giờ chiều, khi các tia phóng xạ cực tím (Ultraviolet, viết tắt UV) của mặt trời yếu nhất

- Tránh các công việc gây mệt mỏi hoặc vận động trong các môi trường nóng, ẩm ướt. Nếu quý vị phải làm việc hoặc vận động, hãy uống từ 2 đến 4 ly nước không có chứa chất rượu mỗi một tiếng đồng hồ. Nghỉ giải lao là điều quan trọng và nên nghỉ trong bóng râm
- Tránh không để bị phỏng nắng. Dùng thuốc chống nắng phổ rộng có chỉ số SPF 30 hoặc cao hơn cho phần da lộ ra ngoài và dùng son thoa môi có chỉ số SPF 30
- Mặc quần áo nhẹ, mỏng, màu sáng và đội nón rộng vành, hoặc dùng dù che nắng
- Thường xuyên kiểm tra những người lớn tuổi, trẻ em và những người khác xem có các dấu hiệu của việc bị bệnh liên quan đến nhiệt hay không và bảo đảm họ được mát và uống thật nhiều nước. Kiểm tra những người không thể rời khỏi nhà của họ, và những người có các vấn đề về cảm xúc hoặc sức khỏe tâm thần mà sự phán xét của họ có thể bị khiếm khuyết

## Các cách điều trị tại nhà khi bị bệnh liên quan đến nhiệt là gì?

Khi sớm nhận biết thì hầu hết các bệnh nhẹ liên quan đến nhiệt, đôi khi được gọi là lả nóng, có thể điều trị được tại nhà. Lưu ý là nhẹ vì nóng không gây các sự thay đổi về sự tinh táo tâm thần. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe về các thay đổi của sự tinh táo tâm thần ở người nào đang bị nóng, đã vận động, hoặc làm việc nơi nóng bức.

Điều trị tại nhà cho việc bị kiệt sức nhẹ vì nóng có thể bao gồm:

- Dời đến một môi trường mát hơn
- Uống nhiều chất lỏng mát, loại không có rượu
- Nghỉ ngơi
- Tắm vòi hoa sen hoặc tắm bồn

Nếu các triệu chứng của quý vị nặng, kéo dài hơn 1 tiếng, thay đổi, trở nặng hơn, hoặc khiến quý vị lo ngại, hãy liên lạc với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe.



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.