

ĐỘT QUY NHIỆT: Tổn thương nguy hiểm trong ngày hè nắng nóng

Trần Quốc Khánh
Bệnh viện Hữu nghị Việt Đức

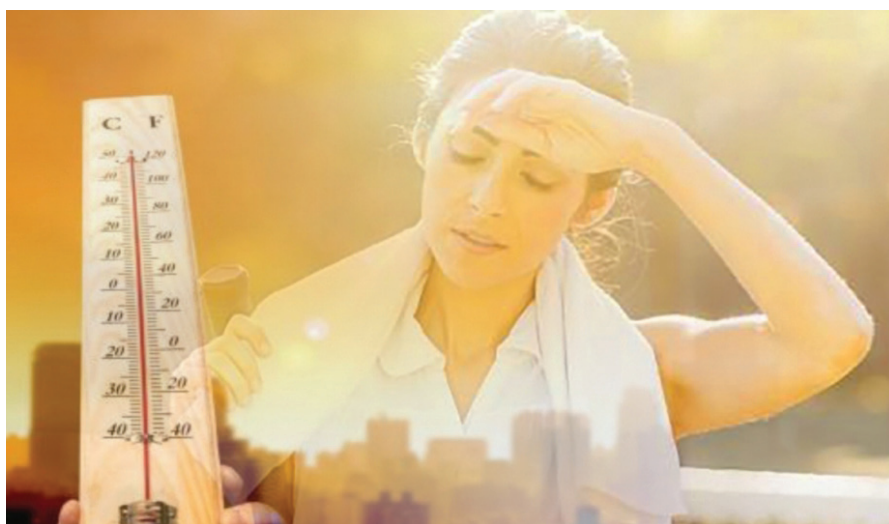
Say nóng và nặng hơn nữa là “đột quy nhiệt” là một tình trạng chấn thương bởi nhiệt, cơ thể bị rối loạn do tiếp xúc với nhiệt độ cao trong một thời gian, thường kết hợp với tình trạng mất nước và ở những người lao động quá sức, dẫn đến hệ thống điều hoà nhiệt độ của cơ thể bị tổn thương và mất kiểm soát. Đây là một trong những cấp cứu thường gặp vào mùa nắng nóng ở hầu hết các nước trên thế giới. Đột quy nhiệt có thể giết chết hoặc gây tổn thương não, cơ bắp và các cơ quan nội tạng khác trong cơ thể nếu bệnh nhân không được sơ cứu và xử trí kịp thời.

Đột quy nhiệt theo định nghĩa y học là khi nhiệt độ cơ thể lớn hơn 104 độ F (40°C) với các biến chứng liên quan đến hệ thống thần kinh trung ương xảy ra sau khi tiếp xúc với nhiệt độ cao, và các triệu chứng thường gặp bao gồm buồn nôn, co giật, lú lẫn, mất phương hướng, đôi khi mất ý thức hoặc hôn mê và cuối cùng bệnh nhân sẽ tử vong nếu không được sơ cứu, cấp cứu kịp thời.

Những người dễ bị đột quy nhiệt

Khi cơ thể bị nóng, mồ hôi sẽ thoát ra để làm cho cơ thể dịu mát hơn. Tuy nhiên, quá trình thoát mồ hôi này bị ảnh hưởng lớn bởi độ ẩm trong không khí. Khi độ ẩm tương đối từ 60% trở lên sẽ làm giảm sự bốc hơi của mồ hôi, làm cản trở khả năng tự làm mát cơ thể. Đó chính là nguy cơ bệnh liên quan đến nhiệt tăng lên đáng kể. Những người/công việc dễ bị dẫn đến đột quy nhiệt có thể nêu ra dưới đây:

- Đột quy nhiệt thường xảy ra vào mùa hè nắng nóng hoặc trong các hầm lò nhiệt độ cao ở những người lao động nặng nhọc kéo dài.



Đột quy nhiệt là một trong những cấp cứu thường gặp vào mùa nắng nóng.
Ảnh: tintucvietnam.vn.

- Những người tham gia huấn luyện quân sự, các vận động viên chạy đường dài... trong điều kiện thời tiết nắng nóng.

- Những người lớn tuổi sống trong các căn hộ hoặc nhà không có máy lạnh hoặc luồng không khí tốt (quạt có thể khiến chúng ta thấy tốt hơn nhưng điều hoà mới là giải pháp hữu hiệu làm mát và giảm độ ẩm trong không khí).

- Người dân sống trong khu

vực đô thị dễ bị đột quy do nhiệt trong một đợt nắng nóng kéo dài, đặc biệt khi điều kiện khí quyển ứ đọng và chất lượng không khí kém. Khu vực này còn có hiệu ứng đảo nhiệt: nhựa đường và bê tông tích trữ nhiệt trong ngày và chỉ dần dần phát tán ra vào ban đêm, dẫn đến nhiệt độ về đêm cũng vẫn cao.

- Trẻ em dưới 4 tuổi và người lớn trên 65 tuổi đặc biệt dễ bị tổn thương vì cơ thể thích nghi với nhiệt

chậm hơn những người khác.

- Những người bị bệnh tim, phổi, thận, béo phì, thiếu cân, cao huyết áp, tiểu đường, tâm thần, nghiện rượu... đều là những đối tượng có nguy cơ cao bị ảnh hưởng đầu tiên bởi nắng nóng kéo dài.

- Những người dùng một số loại thuốc như: kháng histamin, giảm cân, lợi tiểu, an thần, kích thích, chống co giật, tim và huyết áp, co mạch và thuốc cho các bệnh tâm thần. Các loại thuốc bất hợp pháp khác như cocaine và methamphetamine cũng đều có khả năng tăng nguy cơ đột quỵ do nhiệt.

Dấu hiệu nhận biết đột quỵ nhiệt

- Có yếu tố tiếp xúc với nền nhiệt độ cao trong một thời gian nhất định, như làm việc ngoài trời nắng nóng, đi nắng về, nắng nóng kéo dài với nền nhiệt cao, công nhân làm việc trong hầm lò, đi du lịch đến vùng nắng nóng, lao động nặng vào những ngày hè nóng bức...

- Bệnh nhân có những biểu hiện như đau đầu, chóng mặt, thiếu mồ hôi mặc dù trời nắng nóng; da đỏ bừng, nóng và khô khi sờ vào; yếu cơ hoặc chuột rút; buồn nôn và ói mửa. Nặng hơn nữa là nhịp tim nhanh (có thể mạnh hoặc yếu), thở nhanh và nông, thay đổi hành vi như nhầm lẫn, mất phương hướng hoặc hoảng loạn, co giật, bất tỉnh.

- Cặp nhiệt độ cơ thể trên 40°C là tiêu chuẩn quan trọng. Để đảm bảo chính xác nhất, nên đo nhiệt bằng nhiệt kế ở trực tràng, ở miệng hoặc nách.

Phòng ngừa và xử lý khi bị đột quỵ nhiệt

Nếu nghi ngờ ai đó bị đột quỵ do nhiệt, hãy gọi ngay cấp cứu hoặc đưa người đó đến bệnh viện càng nhanh càng tốt. Bất kỳ sự chậm trễ

nào trong việc tìm kiếm trợ giúp y tế đều có thể dẫn đến tử vong cho bệnh nhân. Trong khi chờ đợi các nhân viên y tế đến, cần tiến hành sơ cứu: đưa người bệnh đến môi trường có máy lạnh, nhà tắm hoặc ít nhất là một khu vực râm và mát mẻ; cởi bỏ quần áo nào không cần thiết. Nếu có nhiệt kế thì liên tục cặp nhiệt độ và làm mát để đưa nhiệt độ cơ thể về 38-38,5°C. Những cách làm mát cơ thể bao gồm: dùng quạt không khí thổi đều trên người bệnh trong khi làm ướt da bằng khăn ướt hoặc vòi nước rửa, chườm các túi nước đá vào nách, háng, cổ và lưng của bệnh nhân vì những khu vực này rất nhiều mạch máu gần da. Lưu ý, không sử dụng đá lạnh cho bệnh nhân lớn tuổi, trẻ nhỏ, bệnh nhân bị bệnh mạn tính.

Khi chỉ số nhiệt cao, tốt nhất là nên ở trong môi trường có máy lạnh. Nếu phải đi ra ngoài, có thể ngăn ngừa đột quỵ do nhiệt bằng cách thực hiện các bước sau:

- Mặc quần áo nhẹ, màu sáng, thoáng và đội mũ rộng vành, đeo kính râm.

- Sử dụng kem chống nắng với hệ số chống nắng (SPF) từ 30 trở lên.

- Uống thêm nước để ngăn ngừa tình trạng mất nước, nên uống ít nhất 8 ly nước/ngày: nước suối, nước trái cây hoặc nước ép rau, trong đó nước từ các loại thảo dược sẽ tốt hơn. Vì bệnh liên quan đến nhiệt độ cũng có thể do thiếu muối, do đó nên sử dụng một loại đồ uống thể thao giàu muối khoáng trong các giai đoạn có nhiệt độ và độ ẩm cao.

- Với những người chơi thể thao hoặc làm việc ngoài trời, khuyến cáo chung là uống khoảng 700 ml nước trong 2 giờ trước khi tập thể dục, lao động nặng/ngoài trời. Trong khi tập thể dục nên uống khoảng 240 ml/20 phút, ngay cả

khi không cảm thấy khát.

- Tuyệt đối không được để trẻ em trong xe ô tô đang đỗ mà không chạy điều hoà hoặc tắt máy, đây là nguyên nhân phổ biến gây tử vong do nhiệt ở trẻ em. Khi đậu dưới ánh mặt trời, nhiệt độ trong xe có thể tăng thêm 6-7°C chỉ trong vòng 10 phút.

- Theo dõi màu nước tiểu: nếu nước tiểu đậm hơn là dấu hiệu cơ thể thiếu nước. Hãy chắc chắn uống đủ nước để duy trì nước tiểu có màu vàng nhạt và trong.

- Đo trọng lượng cơ thể trước và sau hoạt động thể chất để theo dõi lượng nước bị mất (số cân nặng giảm sau tập) có thể giúp xác định lượng nước cần uống bổ sung.

- Tránh các chất lỏng có chứa caffeine hoặc rượu, bởi vì cả hai chất này đều có thể làm mất nhiều chất lỏng hơn và làm trầm trọng thêm các bệnh liên quan đến nhiệt. Ngoài ra, không dùng thuốc viên bổ sung muối trừ khi bác sĩ chỉ định. Cách đơn giản và an toàn nhất để bổ sung muối và các chất điện giải khác trong ngày nắng nóng là uống đồ uống thể thao hoặc nước trái cây, thảo dược.

- Cần chuẩn bị đội ngũ y tế sơ cứu trong những sự kiện diễn ra dưới trời nắng nóng.

- Cần trao đổi với bác sĩ trước khi tăng lượng chất lỏng đối với người bị bệnh động kinh, suy tim, suy thận, bệnh gan hoặc đang trong chế độ ăn uống hạn chế chất lỏng hoặc có vấn đề với giữ nước. Cần lưu ý là, sau khi đã hồi phục do đột quỵ nhiệt, có thể cơ thể sẽ nhạy cảm hơn với nhiệt độ cao nên dễ bị sốc nhiệt tái phát. Vì vậy, tốt nhất là tránh thời tiết quá nóng và tránh tập thể dục quá nặng cho đến khi có lời khuyên từ bác sĩ.