



Bệnh Nhiệt Là Gì & Bạn Đối Xử Với Họ Như Thế Nào?

Bệnh do nhiệt là tình trạng y tế nghiêm trọng xảy ra khi cơ thể chúng ta không thể hạ nhiệt một cách tự nhiên hoặc khi chúng ta không (hoặc không thể) giúp cơ thể giữ mát ở nhiệt độ cao. Có **3 bệnh chính do nhiệt: chuột rút do nhiệt, kiệt sức do nhiệt, say nắng**.

Mọi bệnh về nhiệt đều **CÓ THỂ PHÒNG NGỪA** được. Nhưng nếu không được điều trị, chuột rút do nóng có thể chuyển thành kiệt sức vì nóng, kiệt sức vì nóng có thể chuyển thành say nắng và say nắng có thể gây tử vong. Vì vậy, điều quan trọng là phải điều trị **SỚM** các dấu hiệu của bệnh nhiệt.

CHUỘT RÚT NHIỆT

Chuột rút do nhiệt là bệnh nhẹ nhất trong các bệnh do nhiệt. Chúng có thể xảy ra khi một người đổ mồ hôi nhiều khi làm việc hoặc tập thể dục ở nhiệt độ cao. Đổ mồ hôi khiến cơ thể mất muối và nước. Nồng độ muối thấp trong cơ bắp có thể gây ra chuột rút đau đớn.

Triệu chứng:



ĐỔ MỒ HÔI NẶNG



ĐAU VẬT CƠ HOẶC CƠ GIẬT

Sự đối đãi: Nếu ai đó bị chuột rút do nóng, đây là những gì họ nên làm:

- Dừng hoạt động trong vài giờ
- Di chuyển đến một vị trí mát mẻ hơn
- Uống nước lọc, nước trái cây hoặc đồ uống thể thao
- Gọi cho bác sĩ nếu chuột rút không biến mất trong vòng một giờ

THẢI HIỆT

Kiệt sức là một bệnh nhiệt vừa phải. Nó xảy ra khi cơ thể quá nóng và bắt đầu khó hạ nhiệt. Thường thì người đó bị mất nước, có nghĩa là họ đổ mồ hôi nhiều khi nhiệt độ cao mà không uống đủ nước để thay thế lượng muối và nước đã mất khỏi cơ thể.

Triệu chứng:



MỆT MỎI HOẶC SUY NHƯỢC



CHÓNG MẶT, NHỨC ĐẦU



NGẮT XIÙ, BẤT TỈNH



ĐỔ MỒ HÔI NẶNG



XUNG NHANH, YẾU



BUỒN NÔN, NÔN MỬA



DA LẠNH, NHẠT NHIỆT & DỄ DÀNG



CHUỘT RÚT CƠ, NGỨA RAN HOẶC TÊ

BÀI 2: Bệnh Nhiệt Là Gì Và Bạn Điều Trị Chúng Như Thế Nào? TIẾP TỤC

Sự đối đãi: Nếu ai đó đang bị kiệt sức vì nóng, đây là những gì họ nên làm:

- Đến nơi nào đó mát mẻ hơn (ví dụ: điều hòa không khí hoặc bóng râm)
- Nhâm nhi nước mát, nước trái cây hoặc đồ uống thể thao
- Tắm vòi sen hoặc tắm nước mát, hoặc đắp khăn ướt mát lên cơ thể
- Thay quần áo rộng, nhẹ
- Nằm xuống

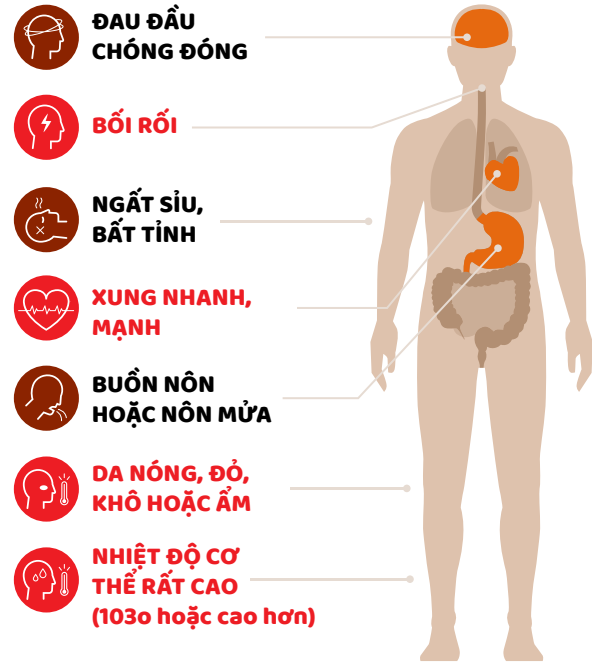
Gọi bác sĩ nếu:

- Các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn hoặc kéo dài hơn một giờ
- Họ có vấn đề về tim hoặc huyết áp cao

ĐỘT QUY NHIỆT

Say nắng là bệnh nặng nhất do nhiệt. Nó xảy ra khi nhiệt độ bên trong cơ thể trở nên quá cao và cơ thể không thể hạ nhiệt. Say nắng có thể gây thương tật vĩnh viễn hoặc tử vong.

Triệu chứng



Sự đối đãi: Say nắng là một TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU Y TẾ. Nếu ai đó bị say nắng, họ sẽ cần giúp đỡ. Đây là những gì bạn nên làm:

Gọi 911 ngay lập tức. Sau đó thực hiện các bước sau theo thứ tự:

1. Giảm nhiệt độ cơ thể:
 - Bọc chúng trong một chiếc khăn mát
 - Đặt chúng trong bồn nước mát
 - Xịt nhẹ bằng vòi nước mát
2. Di chuyển chúng đến nơi mát mẻ hơn
3. *Đừng* cho chúng uống bất cứ thứ gì
4. Nếu họ bị nôn, hãy lật họ nằm nghiêng để giữ cho đường thở của họ được thông thoáng