**TRƯỜNG THCS THANH AM**

**“ Say nắng, say nóng” vẫn là những vấn đề cấp thiết trong mùa hè**

Say nắng, say nóng là những hiện tượng thường gặp trong mùa hè, đặc biệt trong những ngày nắng nóng cao điểm, nhiệt độ tăng cao đột ngột. Bị say nắng, say nóng không chỉ khiến chúng ta mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu... mà say nắng say nóng còn có khả năng dẫn đến đột quỵ.Nếu không xử trí kịp thời có thể dẫn tới di chứng thần kinh không hồi phục hoặc tổn thương đa cơ quan và tử vong.

**1.Thế nào là say nắng, say nóng**

Khi chịu tác động của gánh nặng nhiệt, cơ thể người có các phản ứng đáp ứng và huy động các cơ chế điều nhiệt, nếu quá tải nhiệt gia tăng quá mức sẽ gây ra tổn thương đối với cơ thể. Tổn thương do nắng – nóng mà điển hình là hội chứng say nắng, say nóng là tình trạng rối loạn cân bằng nước, điện giải toàn thân, rối loạn điều hòa thân nhiệt dẫn đến những rối loạn bệnh lý khác.

**Say nóng** là tình trạng tăng thân nhiệt do nhiệt độ môi trường tăng cao hoặc tăng hoạt động thể lực quá mức, vượt quá khả năng điều hòa của trung khu điều nhiệt làm trung khu điều nhiệt bị rối loạn mất kiểm soát. Say nóng có thể phát triển thành say nắng (sốc nhiệt).

**Say nắng** hay còn gọi là sốc nhiệt ( heat troke) là tình trạng tăng thân nhiệt nghiêm trọng ( >40 độ C ) kèm theo rối loạn hoạt động của các cơ quan như thần kinh, tuần hoàn, hô hấp do tác động của nắng nóng hoặc các hoạt động thể lực quá mức. Say nắng luôn đi kèm với say nóng. Sốc nhiệt thường được chia thành 2 thể:

Sốc nhiệt kinh điển xảy ra do nhiệt độ môi trường quá cao > 40 độ C, kèm theo hoặc không kèm theo nắng gắt kéo dài liên tục.

Sốc nhiệt do gắng sức thường xảy ra ở người trẻ, khỏe mạnh, các vận động viên điền kinh gắng sức quá mức trong thi đấu và tập luyện.

Trên thực tế, có thể phân biệt sự khác nhau giữa say nắng và say nóng. Say nóng thường diễn ra từ từ, nhiệt độ trung bình cơ thể tăng dần, có thể quan sát nhận ra được các biểu hiện căng thẳng nhiệt và thân nhiệt thường không vượt quá 40 độ C. Ngược lại say nắng thường diễn ra đột ngột, không có dấu hiệu báo trước, thường kèm theo tổn thương thần kinh nặng và có thể gây tử vong.Say nóng thường gặp về buổi chiều có nhiều tia hồng ngoại, khi làm việc ở những nơi nhiệt độ, độ ẩm cao , thông gió kém, còn say nắng thường xuất hiện khi làm việc dưới trời nắng nóng, độ ẩm cao, không khí lưu thông kém, thường vào thời điểm giữa trưa trời nắng gay gắt có nhiều tia tử ngoại.

**2.Biểu hiện khi bị say nắng, say nóng**

Đặc điểm chung của say nắng và say nóng và say nắng là dẫn đến tình trạng tăng thân nhiệt và triệu chứng tổn thương thần kinh trung ương.Triệu chứng kinh điển là tăng thân nhiệt >40 độ C và suy chức năng thần kinh xảy ra đột ngột ở 80% các trường hợp. Cụ thể:

\* Các dấu hiệu nhẹ ban đầu: nhịp tim nhanh, thở nhanh, đỏ da (do cơ chế thải nhiệt- giãn mạch dưới da), có thể vã mồ hôi, kèm theo hoa mắt, chóng mặt, đau đầu, buồn nôn.



**3. Những yếu tố thuận lợi dễ bị say nắng say nóng**

- Trẻ em hoặc người già vì khả năng điều nhiệt, thích nghi kém với nắng nóng

- Sự thiếu thích nghi với khí hậu

- Tập luyện và làm việc trong môi trường nắng nóng

- Mặc quần áo không phù hợp (quá dày, không thấm nước, hấp thụ nhiệt…)

- Không uống đầy đủ nước, hoặc môi trường quá nóng

- Một số tình trạng bệnh lý, sốt, rối loạn nội tiết tố, béo phì, ….

**4.Các biện pháp phòng chống say nắng, say nóng**

- Khi phải ra ngoài khi trời nắng nóng, bạn cần che kín cơ thể bằng cách mặc quần áo rộng, nhẹ và sáng màu, đội mũ rộng vành, sử dụng kem chống nắng.

- Uống đầy đủ nước khi trời nắng nóng hoặc phải lao động nặng dưới ánh nắng mặt trời gay gắt. Thường xuyên uống nước dù chưa cảm thấy khát. Có thể ống nước có pha một chút muối hoặc uống dung dịch oresol, nước trái cây, tránh xa nước ngọt có ga, đồ uống năng lượng.

- Không làm việc quá lâu dưới trời nắng hoặc làm việc trong môi trường nóng bức, tránh các hoạt động thể lực quá sức. Nên nghỉ ngơi định kỳ sau khoảng 45 phút hay 1 tiếng làm việc liên tục ở nơi nắng nóng, nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát từ 10 - 15 phút.

- Luôn trang bị đầy đủ các thiết bị chống nắng, chống nóng khi lao động, làm việc dưới trời nắng như quần áo bảo hộ lao động, mũ bảo hộ, nón rộng vành, kính râm...

- Làm thoáng mát môi trường làm việc, đặc biệt ở các công xưởng, hầm, lò... rất có ý nghĩa trong việc phòng chống bị say nắng, say nóng.

- Khi vừa đi nắng về, đây là thời điểm cơ thể tiết ra nhiều mồ hôi, nhiệt cơ thể độ cao, nếu tắm ngay sẽ làm thay đổi thân nhiệt đột ngột, rất nguy hiểm, có thể dẫn đến đột quỵ.

- Vào mùa nắng nóng, chúng ta cần uống nhiều nước, ăn các loại thức ăn mát, rau củ quả chứa nhiều kali như: rau đay, mồng tơi, rau má, cà chua..., mặc quần áo rộng rãi, thoáng mát, dễ thoát mồ hôi.

- Không được để trẻ em hoặc bất kỳ ai trong xe hơi đỗ, tắt máy, trong thời tiết nắng nóng dù chỉ để trong thời gian ngắn, do nhiệt độ trong xe hơi có thể tăng hơn 11 độ C chỉ trong 10 phút.

