

BẢO VỆ SỨC KHỎE MÙA NẮNG NÓNG



Các loại nước giải khát, sinh tố bổ sung nước cho cơ thể ngày hè. Ảnh: MC

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) thống kê có khoảng 150.000 người/ 1 năm chết do các bệnh có liên quan đến biến đổi khí hậu, ví dụ như: bệnh tim, đột quỵ, hô hấp, tiêu chảy, da,... do nhiệt độ tăng quá cao.

Nguy cơ mất nước và điện giải do ra mồ hôi nhiều, nhất là người làm việc dưới trời nắng nóng. Mất nước và chất điện giải sẽ làm tim đập nhanh hơn, huyết áp có thể bị tụt, thậm chí trụy tim mạch. Với những người lao động dưới trời nắng nóng, hoặc tắm sông, tắm biển,... lúc nắng, nóng có thể bị sốc nhiệt.

Trẻ em thường mắc bệnh rôm, sảy (trẻ nhỏ), viêm da dị ứng gây ngứa, chàm (eczema). Tác hại của các bức xạ tia tử ngoại - cực tím, các bức xạ khác (có trong ánh sáng mặt trời) rất nguy hại, có thể gây một số bệnh về da như sạm da, lão hóa da, bỏng nắng, ung thư da và các bệnh về mắt như đục thủy tinh thể,...

Người bệnh tăng huyết áp có thể bị cơn tăng huyết áp khẩn cấp do nóng, lạnh đột ngột. Ví dụ bệnh nhân tắm nước lạnh, sử dụng máy lạnh nhiệt độ thấp bước ra bên ngoài nhiệt độ cao hoặc vừa ở ngoài trời nắng nóng vào phòng máy lạnh hoặc đang nóng, ra nhiều mồ hôi tắm nước lạnh ngay. Sự thay đổi nhiệt độ đột ngột có thể dẫn đến đột quỵ.

Nắng nóng làm cơ thể ra mồ hôi nhiều nếu không được bù nước đầy đủ sẽ gây mất nước, điện giải; cần bổ sung đầy đủ, điều độ nước hàng ngày, thậm chí

hàng giờ để chống nắng nóng và bù lượng nước bị mất đi. Tốt nhất là chọn các loại nước như: nước lọc, nước ép trái cây, nước ép rau xanh nguyên chất,...

Cần có chế độ dinh dưỡng hợp lý để tăng cường sức đề kháng hiệu quả, cần ăn chế độ ăn đa dạng, đầy đủ dinh dưỡng và có sự thay đổi, luân phiên trong việc chế biến các món ăn; nên ăn thức ăn dễ tiêu hóa, thức ăn nhiều nước; ăn nhiều những thực phẩm có tác dụng thanh nhiệt, giải độc cơ thể để chống nắng nóng như: trái cây, rau xanh, chè hạt sen, sữa chua, sữa tươi,... ăn nhiều rau củ quả để bổ sung các loại vitamin và khoáng chất, giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể.

Không nên để xảy ra hiện tượng nóng, lạnh đột ngột nhất là ở người cao tuổi, trẻ em, người mắc bệnh mạn tính. Nếu sử dụng máy lạnh nên để nhiệt độ khoảng từ 25-27 độ C và không nên cho luồng khí lạnh thổi trực tiếp vào người.

Thực hiện các biện pháp an toàn thực phẩm: ăn chín, uống chín, lựa chọn thực phẩm tươi, rõ nguồn gốc. Không nên lạm dụng nước lạnh, nước đá.

Mặc đồ nhẹ, rộng, ví dụ như đồ cotton để dễ toát mồ hôi. Ra đường cần mặc kín, tránh quần áo quá dày và tối màu vì sẽ dễ hấp thụ nhiệt. Đeo kính mát để bảo vệ mắt... Ngoài ra cần tắm rửa thường xuyên và giữ vệ sinh sạch sẽ để tránh mắc các bệnh truyền nhiễm. Không tắm biển, tắm sông khi nắng gắt từ 12 – 16 giờ chiều.

Giữ nhà cửa thông thoáng, cần mở hết cửa sổ nếu nhiệt độ bên ngoài gần bằng hoặc thấp hơn nhiệt độ trong nhà. Cửa sổ mở sẽ giúp điều hòa không khí tự nhiên, đưa nhiệt ra ngoài và gia tăng luồng luân chuyển không khí trong nhà. Lưu ý tắt hết đèn, các thiết bị điện không cần thiết vì các thiết bị này tỏa nhiệt nóng. Ngay khi cơ thể có cảm giác mệt và say nắng, cần nhanh chóng tránh ánh nắng chiếu trực tiếp, đặc biệt là tránh nắng vào khoảng 11 giờ trưa đến 3 giờ chiều vì đây là thời gian ánh nắng nguy hiểm nhất.

Không nên tập thể dục quá nhiều vào các thời điểm nắng gắt trong ngày. Thay vào đó, có thể chạy bộ, đi bộ vào lúc mặt trời gần mọc hay lặn. Tập luyện từ từ để thích ứng với không gian dưới ánh nắng. Nếu thấy khó thở được hoặc tim đập mạnh, cần dừng tập và cố gắng làm mát cơ thể, ví dụ như xả nước mát. Nghỉ ngơi nếu thấy lả người hay hoa mắt chóng mặt,...

Khi dùng quạt và điều hòa cần lưu ý hạn chế gió quạt lùa thẳng vào người, đặc biệt đối với trẻ nhỏ, nếu bật quạt gió mạnh trực tiếp vào người hoặc để nhiệt độ điều hòa quá thấp sẽ bị nhiễm lạnh.

TS.BS. NGUYỄN ĐỨC HOÀNG