TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG CÁC BỆNH MÙA HÈ

Mùa hè đã đến nắng và nóng có thể đem đến cho chúng ta nhiều điều bất lợi vào mùa hè có thể khiến bạn bị say nắng, say nóng, mất nước, tiêu chảy… chúng ta cùng tìm hiểu nguyên nhân và cách phòng các bệnh.

1. Say nắng, say nóng

Say nắng, say nóng là hiện tượng rất thường gặp trong mùa hè. Không chỉ có biểu hiện: mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu,... mà còn có thể gây đột quỵ, nếu không xử trí kịp thời có thể để lại các di chứng thần kinh không hồi phục và tử vong.

Say nắng, say nóng là hiện tượng rất thường gặp trong mùa hè. Không chỉ có biểu hiện: mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu,... mà còn có thể gây đột quỵ, nếu không xử trí kịp thời có thể để lại các di chứng thần kinh không hồi phục và tử vong. Do đó chúng ta cần hiểu được trong điều kiện, hoàn cảnh nào con người dễ bị say nắng, say nóng để phòng tránh và cách xử trí khi có người bị say nắng, say nóng,.

Nguyên nhân

* Say nắng: Khi lao động hoặc đi quá lâu ngoài trời nắng, nhiều tia nắng sẽ chiếu thẳng vào vùng cổ gáy. Dưới tác dụng liên tục của ánh sáng mặt trời gay gắt, trung tâm điều hòa thân nhiệt cơ thể sẽ bị chấn động làm rối loạn điều hòa thân nhiệt cùng với hiện tượng mất nước cấp của cơ thể. Như vậy say nắng thường biểu hiện bệnh nặng ngay từ đầu, có thể có nhiều dấu hiệu thần kinh sớm, rất rõ tổn thương có thể hồi phục hoặc không hồi phục. Một số trường hợp có thể có tụ máu dưới màng cứng và trong não.

* Say nóng: Là tình trạng mất nước toàn thể kèm theo rối loạn điều hòa thân nhiệt, rối loạn vận mạch mà bản chất là do trung tâm điều hòa thân nhiệt không thích ứng với điều kiện thời tiết xung quanh. Ánh nắng mặt trời và sức nóng là 2 tác nhân vật lý có thể gây căng thẳng với cơ thể. Khi nhiệt độ ngoài trời quá cao, cùng với việc phải phơi mình quá lâu dưới ánh nắng mặt trời hoặc phải làm việc trong điều kiện môi trường nhiệt độ cao nóng bức (hầm lò, trong phòng kín...), hoặc hoạt động thể lực quá sức ở người trẻ (chơi các môn thể thao cường độ cao, làm việc nặng nhọc kéo dài)... sẽ dẫn đến hiện tượng lượng nhiệt sinh ra và lượng

nhiệt hấp thu lớn hơn nhiều so với lượng nhiệt cơ thể tỏa ra môi trường xung quanh. Do đó trong say nóng, tình trạng mất nước toàn thể là chủ yếu.

Biểu hiện khi bị say nắng, say nóng

Một đặc điểm chung là cả say nóng và say nắng đều dẫn đến một tình trạng tăng thân nhiệt. Khi thân nhiệt tăng sẽ dẫn tới tăng quá trình đào thải mồ hôi làm cơ thể mất một lượng nước lớn, hiện tượng này nếu không được bù kịp thời sẽ dẫn tới hậu quả giảm khối lượng tuần hoàn gây trụy tim mạch, rối loạn chất điện giải nặng có thể gây tử vong. Một yếu tố nguy cơ nữa khi nhiệt độ cơ thể tăng cao sẽ gây rối loạn hoạt động chức năng của rất nhiều cơ quan như tim mạch, hô hấp, thần kinh...

Biểu hiện của say nắng, say nóng có thể tùy theo mức độ tăng thân nhiệt và thời gian. Có thể từ những biểu hiện nhẹ ban đầu là tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp trống ngực rồi đến trạng thái mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu, tay chân rã rời, kích thích nhẹ, khó thở tăng dần, chuột rút... và cuối cùng là ngất, hôn mê, trụy tim mạch, tử vong.

Cách xử trí

- Nhanh chóng tiến hành giảm thân nhiệt cho nạn nhân: Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió, cởi bỏ bớt quần áo, cho uống nước mát có pha muối, chườm lạnh bằng khăn mát hoặc nước đá ở những vị trí có động mạch lớn đi gần ngoài da như nách, bẹn, cổ.

- Nếu nạn nhân hôn mê không uống được nước hoặc nôn liên tục, sốt tăng liên tục, kèm các triệu chứng đau bụng, đau ngực, khó thở thì phải nhanh chóng chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất. Trong quá trình vận chuyển vẫn thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.

Biện pháp phòng chống say nắng, say nóng:

Để phòng tránh say nắng, khi đi ra ngoài, đi làm, đi học vào thời tiết nắng nóng chúng ta cần đội mũ nón, đeo khẩu trang, quần áo dài để chống nắng. Không làm việc quá lâu, quá sức ngoài trời nắng hoặc trong môi trường nóng bức, tránh các hoạt động thể lực quá sức Nếu công việc bạn phải tiếp xúc trực tiếp với nắng, nên có ô hoặc chòi, trại để che nắng. Uống đầy đủ nước khi trời nắng không nên uống nhiều nước đá lạnh hay quạt trực tiếp, và luôn giữ thân nhiệt được mát. Khi học tập ngoài trời giáo viên cần chọn chỗ mát có bóng cây và cho các em tập vừa sức, ưu tiên những em mắc bệnh kinh niên.

Khi bị say nắng, say nóng, cần phải đưa bệnh nhân vào chỗ râm mát và nới rộng quần áo. Có thể đặt bệnh nhân trước quạt, đắp khăn mặt có nước mát và cho bệnh nhân uống nước. Đi nắng về không được phép lao vào nhà tắm ngay, mà phải nghỉ ngơi một lúc cho ráo mồ hôi, mát mẻ thì mới tắm.

2. Mất nước

Dưới cái nắng gay gắt của mùa hè, các công việc hoặc hoạt động ngoài trời khiến cơ thể bạn ra mồ hôi. Nếu không bổ sung nước kịp thời, cơ thể bạn sẽ bị mất nước. Khi thiếu nước, hoạt động của các cơ quan trong cơ thể có thể gặp khó khăn. Đây chính là lý do tại sao bạn nên bổ sung nhiều nước hơn vào mùa hè. Hãy uống nước bất cứ khi nào bạn khát hoặc không khát, để đảm bảo cung cấp đủ nước cho cơ thể và các hoạt động của cơ thể, tránh những rủi ro sức khỏe đáng tiếc. Trung bình, mỗi ngày bạn cần uống khoảng 2 lít nước. Nếu cơ thể ra mồ hôi nhiều, bạn có thể bổ sung nhiều hơn. Tuy nhiên, không nên đợi khi nào khát mới uống. Bởi khi bạn khát, cơ thể bạn đã bị thiếu nước rồi. Vì vậy hãy uống nước thường xuyên, và nên uống nước sau khi ngủ dậy, trước bữa ăn, trước và sau khi tập thể dục.

3. Bệnh tiêu chảy

*** Bệnh tiêu chảy là gì?**

Bệnh tiêu chảy là một bệnh truyền nhiễm lây lan qua đường tiêu hóa, do vi khuẩn gây nên. Đặc biệt trong thời tiết hiện nay, thời tiết giao mùa thì trẻ em càng dễ mắc phải.

*** Biểu hiện:**

Với biểu hiện đi ngoài nhiều lần trong một ngày, phân nát không thành khuôn, kéo theo sốt hoặc đau bụng và nhiều triệu trứng khác.

Mắc tiêu chảy khi đi đại tiện 3 lần một ngày, ra phân lỏng hoặc toàn nước. Đây là một bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ, đa số trường hợp bệnh hồi phục tốt nếu được chăm sóc đúng cách, ngược lại bệnh có thể gây nhiều biến chứng nguy hiểm như mất nước, rối loạn điện giải, suy dinh dưỡng thậm chí tử vong.

Tiêu chảy gồm 2 loại: Tiêu chảy cấp xảy ra đột ngột, nhưng chỉ kéo dài vài ngày có khi tới hơn 1 tuần, nhưng không quá 2 tuần. Tiêu chảy mạn tính, là tiêu chảy kéo dài trên 2 tuần, 1 tháng, có khi hơn nữa, có ngày tiêu chảy ít, có ngày tiêu chảy nhiều, có ngày tưởng như khỏi bệnh nhưng lại tái phát ngay. Loại tiêu chảy mạn tính ít gặp hơn tiêu chảy cấp

*** Nguyên nhân gây tiêu chảy:**

Do mất cân bằng giữa vi khuẩn có lợi và vi khuẩn có hại trong đường ruột (do ăn uống thiếu vệ sinh, thức ăn dơ bẩn, ôi thiu, không được nấu chín kỹ, hoặc là để ruồi nhặng bậu vào, nước không đun sôi…) các vi khuẩn có hại xâm nhập vào đường ruột, chúng sinh sôi nảy nở rất nhanh và lấn áp vi khuẩn có lợi, tiết ra độc tố gây tiêu chảy.

Lúc này cơ thể sẽ phản ứng bằng cách:

- Một là cơ thể huy động nhiều nước vào ruột để hòa tan các siêu vi khuẩn và các chất độc do chúng sinh ra.

- Hai là ruột co bóp mạnh để thải nước ra ngoài mang theo các siêu vi khuẩn và các độc tố ra ngoài cơ thể, điều đó sinh ra tiêu chảy.

Hậu quả là do cơ thể thải ra quá nhiều nước mà không bù vào, kèm theo cả chất điện giải là những chất muối cần thiết cho cơ thể. Tiêu chảy thường xảy ra theo mùa và theo vùng. Ở vung ôn đới vào mùa nóng, tác nhân gây tiêu chảy là do virus gây nên. Ở vùng nhiệt đới vi khuẩn gây nên. Xảy ra cao điểm vào mùa mưa và nóng, tiêu chảy do Rotavirrus lạ xảy ra cao điểm vào mùa khô hanh.

Vậy khi mắc tiêu chảy chúng ta cần điều trị như sau:

- Bổ sung lượng nước cần thiết như ORESOL.

- Nếu là trẻ nhỏ cần cho trẻ bú nhiều hơn.

- Tuyệt đối không được nhịn ăn "*để ruột nghỉ ngơi*". Điều này hết sức sai lầm và hết sức nguy hiểm. Thực tế cho dù bị tiêu chảy nhưng cơ thể vẫn có khả năng hấp thu 70 % chất dinh dưỡng. Nếu ăn tốt sẽ giúp quá trình lành bệnh diễn ra nhanh hơn.

*** Các biện pháp phòng chống bệnh:** *Để ngăn ngừa và phòng dịch lây lan, mọi người cần thực hiên tốt những khuyến cáo sau:*

Vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường

- Rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

- Mỗi gia đình có một nhà tiêu hợp vệ sinh, cấm đi tiểu bừa bãi. Đối với gia đình có bệnh nhân tiêu chảy cấp cần rắc vôi bột hoặc cloramin B sau mỗi lần đi tiểu.

- Phân và chất thải của người bệnh phải đổ vào nhà tiêu, cho vôi bột, Cloramin B cho mỗi lần đi tiểu.

- Tránh tập trung ăn uống nơi đông người.

- Hạn chế vào vùng đang có dịch.

An toàn vệ sinh thực phẩm:

- Mọi người, mọi nhà đều thực hiện ăn chín uống sôi.
- Không ăn rau sống, không uống nước lã.
- Không ăn các thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn đặc biệt là mắm tôm sống, hải sản tươi sống, gỏi cá, tiết canh, nem chua…

Bảo vệ nguồn nước và dùng nước sạch:

- Nguồn nước sạch phải được đảm bảo vệ sinh, sạch sẽ.
- Tất cả nước ăn uống đều phải được sát khuẩn bằng hóa chất cloraminB.
- Cấm đổ chất thải, nước giặt, rửa đồ dùng của người bệnh xuống ao, hồ, sông, giếng. Cấm vứt súc vật chết và xác xuống ao, hồ, sông, giếng.

Đối với trường học:

+ Nếu phát hiện có trẻ bị mắc bệnh phải báo ngay cho cơ sở y tế, địa phương để có biện pháp phòng chống tránh để phát triển thành dịch.

+ Vệ sinh cá nhân cho trẻ, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng,

+ Sử dụng các vật dụng sinh hoạt cá nhân riêng: khăn mặt, ly, chén, muỗng, đũa.

+ Thực hiện vệ sinh nhà cửa và vật dụng sinh hoạt, đồ dùng đồ chơi bằng dung dịch sát khuẩn thông thường, phòng phải sạch sẽ thoáng khí.
+ Vệ sinh phòng học thoáng mát, gọn gàng sạch sẽ.

+ Vệ sinh phòng học: Lau sàn phòng, bàn ghế, tủ giường, đồ chơi của người trẻ hàng ngày bằng nước Javel, hoặc dung dịch Cloramin B, sau đó rửa lại bằng nước sạch. Đối với những đồ vật nhỏ có thể đem phơi nắng.

+ Thực phẩm tươi ngon, rõ nguồn gốc ký hợp đồng thực phẩm, có chế độ lưu hủy 3 bước.

+ Dụng cụ chế biến, dụng cụ đựng thức ăn phải sạch sẽ. Dụng cụ chế biến chín riêng, sống riêng đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

+ Cô nuôi được khám sức khỏe định kỳ, được tập huấn kiến thức vệ sinh an toàn thực phẩm.

+ Những trường hợp bị tiêu chảy cần được nghỉ học hoặc nghỉ làm việc để tránh lây lan cho những người xung quanh.

+ Khi có trẻ bị tiêu chảy cấp, phải nhanh chóng báo ngay cho gia đình, cơ sở y tế gần nhất để được khám và điều trị kịp thời.

Khi có tiêu chảy cấp:

Khi gia đình có người bị tiêu chảy cấp, phải nhanh chóng báo ngay cho cơ sở y tế gần nhất để được khám và điều trị kịp thời.

Trên đây là một số thông tin cơ bản về nguyên nhân và cách phòng bệnh say nắng, say nóng, mất nước, tiêu chảy. Rất mong các bậc phụ huynh, cán bộ giáo viên, nhân viên biết được và có thể chăm sóc con, trẻ được tốt hơn. Vì thế chúng ta hãy cố gắng thực hiện tốt những điều nói trên trong sinh hoạt hàng ngày để tránh được việc mắc phải bệnh.

Nhân viên y tế

Đặng Thị Hồng