

## Dừng đèn đỏ quá lâu dưới nắng nóng, có thể chết người

Notebook: articles IMV

Created: 19/10/2015 10:04 a.m.

URL: <http://vtc.vn/dung-den-do-qua-lau-duoi-nang-nong-co-the-chet-nguoi.321.55450...>

# Dừng đèn đỏ quá lâu dưới nắng nóng, có thể chết người

Bình Luận

**(VTC News)- Những ngày nắng như đổ lửa, nhiều người phải đứng chờ đèn đỏ gần 2 phút, quả là 1 cực hình, thậm chí có thể dẫn đến say nắng, chết người.**

Vào những ngày này, nhiệt độ ngoài trời ở Hà Nội nóng như rang, bỏng rát. Đặc biệt vào thời điểm giữa trưa cho đến đầu giờ chiều.



*Dưới trời nắng gay gắt, đợi đèn đỏ là một cực hình.*

Chị Quế Nhàn (Thái Thịnh, Hà Nội) phải đưa con đi học thêm lúc 2 giờ chiều ngày Chủ Nhật. Đoạn đi từ ngã tư sỏ rẽ sang Thái Thịnh, có đèn đỏ gần 2 phút. Đứng chờ đèn xanh mà không có một bóng râm nên với mẹ con chị, đỗ xe ở ngã tư này quả là một cực hình.

Chị Nhàn chia sẻ: "Tôi thường xuyên đưa đón con đi học. Vào những ngày mát thì không nói làm gì nhưng vào buổi trưa, đầu giờ chiều thì tôi không đợi đèn nữa mà vượt đèn đỏ. Người lớn có thể đứng ngoài trời nắng chang chang chứ 2 đứa nhà tôi rất hay bị ho, nếu bị nắng như thế, chúng rất dễ ốm".

Trước đó, đã có nhiều trường hợp phải cấp cứu vì [say nắng](#).

Em Vi Thị Như - học sinh trường THCS Châu Hội (bản Hội 2, xã Châu Hội, huyện miền núi cao

Quy Châu, Nghệ An) trên đường đi học cũng bị say nắng và choáng ngất ngay bên vệ đường do ảnh hưởng của nắng nóng. Lúc này, nhiệt độ tại huyện miền núi Quy Châu lên đến khoảng 41 độ C.

Cụ H.T.N. (85 tuổi, ngụ xã Đức Trạch, Quảng Bình) đã tử vong vì bị say nắng. Trước ngày tử vong, nhân ngày lễ 30/4, cụ N. đi sang nhà con gái chơi từ buổi sáng, đến trưa cụ sang nhà người con trai (gia đình hai người con đều ở cùng xã và cách nhau gần 1 km). Tuy nhiên, khi đi về qua một mô cát, do sức khỏe yếu nên cụ đã quỵ ngã. Dưới nắng nóng cụ nằm đó vì không ai biết để cứu nên cụ đã tử vong.

Còn anh N.H.L ( ngoài 41 tuổi, trú tại huyện Bố Trạch, Quảng Bình) đã nhập viện cấp cứu trong tình trạng người hôn mê, co giật, sùi bọt mép, mạch chậm...

Bác sỹ cho biết, nguyên nhân dẫn đến tình trạng trên là do anh L. bị say nắng. Anh L làm nghề thợ xây, khi đang làm việc ngoài trời nắng thì xuất hiện các dấu hiệu như trên với mức độ nặng dần.

Theo Thạc sỹ - bác sỹ Lương Quốc Chính, Khoa Cấp cứu, Bệnh viện Bạch Mai, quản trị tại diễn đàn

bacsinoitru.com: Sốc nhiệt còn gọi là say nắng là hình thái nghiêm trọng nhất của tổn thương do nhiệt. Nếu trong thời tiết này, bạn nghi ngờ ai đó bị sốc nhiệt nên gọi cấp cứu 115 ngay lập tức và tổ chức sơ cứu nạn nhân cho tới khi nhân viên y tế tới.



*Một học sinh bị say nắng.* (Ảnh: internet)

Sốc nhiệt có thể giết hoặc gây tổn hại cho não và các cơ quan nội tạng khác trong cơ thể. Mặc dù sốc nhiệt chủ yếu ảnh hưởng tới những người trên 50 tuổi, nhưng với những người trẻ khỏe cũng có thể bị sốc nhiệt.

Sốc nhiệt thường biểu hiện ban đầu bằng các rối loạn nhẹ hơn liên quan tới nhiệt như chuột rút do nhiệt, ngất xỉu do nhiệt, và là nhiệt (kiệt sức vì nóng). Nhưng nhiều người bị sốc nhiệt cũng có thể tấn công ngay cả khi không có dấu hiệu trên.

Sốc nhiệt là hậu quả của việc tiếp xúc với nhiệt độ cao kéo dài, thường kết hợp với mất nước, gây tổn thương hệ thống kiểm soát thân nhiệt. Khi đó, nhiệt độ trung tâm của cơ thể lớn hơn 40,550C với các biến chứng liên quan tới hệ thống thần kinh trung ương xuất hiện sau tiếp xúc với nhiệt độ cao. Các triệu chứng thường gặp khác bao gồm buồn nôn, co giật, lú lẫn, mất định

hướng, và đôi khi mất ý thức hoặc hôn mê.

Bác sỹ Chính nói: Các triệu chứng khác có thể bao gồm: Đau nhói đầu; Chóng mặt và choáng váng; Không ra mồ hôi mặc dù thời tiết nóng; Da đỏ, nóng và khô; Yếu cơ hoặc chuột rút; Buồn nôn và nôn. Ngoài ra, nhịp tim (mạch) nhanh, tim (mạch) có thể đập mạnh hoặc yếu. Người bệnh thở nhanh và thở nông có thể bị lú lẫn, mất phương hướng, hoặc trạng thái sững sốt, co giật, hôn mê.

Khi gặp trường hợp bị sốc nhiệt, cần tiến hành sơ cứu ngay khi có thể: Đưa bệnh nhân tới môi trường có điều hòa nhiệt độ, hoặc ít nhất là một khu vực râm mát, và cởi bỏ bất cứ quần áo nào không cần thiết.

Ngoài ra, cần hạ nhiệt cơ thể bằng cách quạt và làm ướt da bệnh nhân bằng khăn ướt hoặc vòi nước; Áp túi nước đá vào nách, bẹn, cổ và lưng bệnh nhân. Do các khu vực này có nhiều mạch máu gần với da cho nên việc làm lạnh chúng có thể làm giảm được nhiệt độ cơ thể. Cần thiết khi nhúng bệnh nhân vào vòi hoa sen hoặc bồn tắm có nước mát, hoặc bồn tắm nước đá.

Để tránh bị say nắng, bác sỹ Chính khuyến cáo, người dân nên mặc quần áo rộng, nhẹ và sáng màu, và đội một chiếc mũ rộng vành; Sử dụng kem chống nắng có chỉ số chống nắng SPF trên 30.

Mùa này dễ mất nước nên cần uống nhiều nước. Tình trạng rối loạn liên quan tới nhiệt cũng có thể là hậu quả của mất muối, do vậy nên bổ sung đồ uống thể thao giàu chất điện giải trong thời gian nhiệt độ và độ ẩm cao.

Khi luyện tập, bác sỹ Chính tư vấn: trong tiết trời nóng, cần uống 710 ml nước 2 giờ trước khi tập luyện, cân nhắc bổ sung 240 ml nước hoặc đồ uống thể thao ngay trước khi tập luyện. Trong khi tập luyện, bạn cần uống 240 ml nước mỗi 20 phút, ngay cả khi bạn không cảm thấy khát.

Tránh uống chất lỏng có caffein hoặc cồn bởi vì cả hai chất này có thể khiến bạn mất nhiều dịch hơn và làm trầm trọng thêm tình trạng rối loạn liên quan tới nhiệt. Ngoài ra, không uống thuốc muối khi không có chỉ định của bác sỹ.

Cách cấp cứu nạn nhân say nắng

Trước một trường hợp say nắng, say nóng cần nhanh chóng tiến hành những biện pháp sơ cứu ngay lập tức khi chưa có sự hỗ trợ của nhân viên y tế hay phương tiện y tế:

- 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 như nách, bẹn, cổ.

- Nếu nạn nhân bị ngừng tim cần nhanh chóng xoa bóp tim ngoài lồng ngực và hà hơi thổi ngạt. Kỹ thuật ép tim ngoài lồng ngực: dùng hai tay chồng lên nhau ép lên lồng ngực ngoài tim, tần số ép khoảng 100 lần/phút.

- Nếu chỉ có một người cấp cứu thì thổi ngạt 2- 3 hơi lại ép tim ngoài lồng ngực 10- 15 nhịp. Khi có hai người cấp cứu thì một người thổi ngạt, một người ép tim ngoài lồng ngực, làm liên tục và kiên trì cho đến khi tim đập lại và thở được.

- Nếu nạn nhân hôn mê không uống được nước hoặc nôn liên tục, sốt liên tục và nhiệt độ tăng, 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.

» **8 cách đơn giản giúp tránh xa bệnh ung thư**

» **Khám phá lợi ích không ngờ của trái dưa**

» **Nguyên nhân hàng đầu gây ung thư não cận kề bạn**

» **Vạch mặt vật dụng trong nhà gây ung thư**

**Nam Anh**