

**TƯ LIỆU GIÁO DỤC VÀ RÈN LUYỆN**  
**KỸ NĂNG THỰC HÀNH XÃ HỘI**  
“Chào mừng 10 năm ngày thành lập Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu  
**HOA 10 MÙA TỎA SÁNG**

**KỸ NĂNG THOÁT HIỂM CỨU NẠN**  
**TAI NẠN THƯƠNG TÍCH TRONG XÃ HỘI**

*Huỳnh Toàn*  
*Tổng trưởng – Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu*  
*Trưởng khoa Huấn luyện kỹ năng*

**CHỦ ĐỀ: ỨNG PHÓ VỚI SAY NÓNG – SAY NẮNG**

**Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến!**

**Say nắng, say nóng là hiện tượng thường gặp trong mùa hè. Khi bị say nắng, say nóng con người không chỉ mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu,... mà còn có thể gây đột quỵ. Nếu bệnh nhân không được xử trí kịp thời có thể để lại các di chứng thần kinh không hồi phục và tử vong.**

**NGUYÊN NHÂN**

**\* Say nắng**

- Khi các bạn Thanh thiếu nhi vui chơi, 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**

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, 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 stress 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 cơ thể của các bạn (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 nắng, tình trạng mất nước toàn thể là chủ yếu.**

## **BIỂU HIỆN KHI BỊ SAY NẮNG, SAY NÓNG**

Một đặc điểm chung của say nắng và say nóng là gì các bạn Thanh thiếu nhi biếng không ?

Đó 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...

Các bạn say nắng thường thấy da nóng và khô, mặt đỏ, đau đầu, khó ở, đổ mồ hôi, nôn mửa và tiêu chảy. Một số triệu chứng khác có thể xảy ra như giảm khả năng đánh giá, cử chỉ kỳ cục, ảo giác, thay đổi ý thức, lảo đảo, mất định hướng và hôn mê, co giật.

Các 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**

Trước một trường hợp say nắng, say nóng cần Thanh thiếu nhi 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:

**Các bạn nên 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. Việc tiến hành giúp bệnh nhân hạ nhiệt là vô cùng quan trọng và cần thiết. Bởi say nắng, say nóng nguyên nhân là do thân nhiệt tăng và mất nước.

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.

Tại các trung tâm y tế, nạn nhân sẽ được truyền bù nước và điện giải cũng như các biện pháp hỗ trợ khác. Trong trường hợp nạn nhân sốt cao có thể dùng paracetamol để hỗ trợ hạ sốt. Nếu có co giật phải dùng các thuốc chống co giật cho bệnh nhân. Trường hợp nạn nhân hôn mê có thể phải đặt ống nội khí quản thở máy.

#### PHÒNG CHỐNG SAY NẮNG, SAY NÓNG

- Một điều quan trọng là phải có các biện pháp dự phòng say nắng, say nóng. Đó là **không làm việc quá lâu ngoài trời nắng hoặc trong môi trường nóng bức cũng như tránh các hoạt động thể lực quá sức**.

- Luôn trang bị đầy đủ thiết bị chống nắng khi lao động, làm việc ngoài trời nắng như quần áo bảo hộ lao động, mũ, nón, kính,...

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

- Thường xuyên uống nước dù chưa khát. Nên uống nhiều nước có pha muối hoặc tốt nhất là uống dung dịch oresol, nước trái cây.

- Nên định kỳ sau khoảng 45 phút hay 1 tiếng làm việc thì nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát từ 15 - 20 phút.