### **TUYÊN TRUYỀN CÁCH PHÒNG SỐC NHIỆT CHO TRẺ TRONG MÙA HÈ**

***Trong những ngày hè nắng nóng, phụ huynh cần đặc biệt lưu ý một số biện pháp chăm sóc sức khỏe cho trẻ. Hiệu ứng nhà kính, việc mất cân bằng sinh thái ngày càng gây hậu quả nghiêm trọng về môi trường. Đứng trước thực tế nhiệt độ ngoài trời rất cao, sức đề kháng trẻ còn kém, một số phụ huynh khá chủ quan khi cho trẻ ra ngoài trời. Hôm nay, trường mầm non Long Sơn tuyên truyền tới phụ huynh cách phòng sốc nhiệt cho trẻ trong mùa hè.***

Sốc nhiệt là tình trạng nhiệt độ cơ thể tăng quá cao, dẫn đến làm tổn thương hệ thống thần kinh trung ương và các mô khác trên cơ thể, đặc biệt khi nhiệt độ cơ thể đạt ở ngưỡng 40 độ C hoặc cao hơn. Mặc quần áo rộng, nhẹ, sáng màu khi ra ngoài; uống đủ 2-3 lít nước một ngày; hạn chế chất lỏng chứa caffeine hoặc cồn... là cách chống sốc nhiệt.

**Nên cho trẻ ăn, uống thế nào?**

Để phòng các vấn đề sức khỏe do nhiệt, cần cho trẻ ăn, uống để bù đủ lượng nước, muối khoáng bị mất theo mồ hôi. Nếu không bù đủ lượng nước, thể tích máu lưu thông sẽ bị giảm làm trẻ bị kiệt sức (xây xẩm, mệt, bứt rứt, khát nước, tiểu sậm màu và có thể bị ngất).

Nếu trẻ bị thiếu nước trầm trọng, nhất là khi nhiệt độ môi trường cao hoặc trẻ vận động mạnh, trẻ sẽ bị sốc nhiệt, có nghĩa là thân nhiệt lên rất cao (trên 40 độ C) nhưng trẻ không ra mồ hôi và bị mất tri giác. Nếu trẻ được bù nước nhưng không được bù đủ muối khoáng thì sẽ bị rối loạn điện giải, dễ bị vọp bẻ.

Trong những ngày nắng nóng, lưu ý cho trẻ dưới 6 tháng bú mẹ nhiều lần hơn (và mẹ cũng phải uống nước nhiều hơn); trẻ từ 6 tháng trở lên có thể cho uống thêm nước đun sôi để nguội sao cho trẻ đi tiểu ít nhất từ 6 đến 8 lần mỗi ngày.

Khi trẻ tự uống được thì nhắc nhở trẻ uống nước thường xuyên, nhất là khi chơi đùa hoặc vận động thể lực. Để có đủ muối khoáng (natri, kali, magnesium), cho trẻ uống canh rau có thêm chút muối hoặc nước trái cây như nước cà chua. Muối cung cấp natri, các loại rau quả cung cấp kali.

**Có cần bổ sung vitamin cho con khi trời nắng nóng?**

Vitamin là chất dinh dưỡng thiết yếu cho cơ thể nên cần cung cấp thường xuyên. Nếu không tin chắc trẻ được cung cấp đủ vitamin qua thực phẩm, cha mẹ có thể bổ sung vitamin ở dạng viên dù trời có nắng nóng hay không.

Trong mùa nắng nóng, trẻ có nhu cầu cao hơn về muối khoáng nhưng không có nhu cầu cao hơn về vitamin, vì vậy trẻ em không cần bổ sung vitamin đặc biệt trong thời gian này.

**Nên mở máy lạnh mấy độ?**

Để tránh sốc nhiệt, tránh rôm sảy, giảm nguy cơ đột tử ở trẻ nhũ nhi, trong những ngày nắng nóng, cha mẹ có thể sử dụng máy lạnh - điều hòa trong phòng trẻ.

Một nghiên cứu ở Việt Nam cho thấy ở nhiệt độ trung bình 26 độ C, người lớn tuổi ít bị các vấn đề tim mạch nhất và nhiệt độ phòng dùng máy lạnh của trẻ nhỏ cũng nên chỉnh ở mức 26 độ C.

**Có nên bôi kem chống nắng cho trẻ?**

Kem chống nắng có thể ngăn chặn các tia cực tím đi xuyên vào da nên giúp giảm một phần bức xạ nhiệt gây nguy cơ kiệt sức do nhiệt và sốc nhiệt. ngoài ra do tia cực tím có thể làm bỏng da, phá hủy lớp colagen dưới da, gây đột biến nên dùng kem chống nắng giúp bảo vệ làn da trẻ, ngăn ngừa nguy cơ ung thư da về sau.

Ngoài kem chống nắng, cha mẹ cần lưu ý cho trẻ mặc quần áo thoáng mát, đội mũ rộng vành, ở nơi thoáng mát, uống nước đầy đủ để giảm các vấn đề sức khỏe do nhiệt.

**Trẻ nên vận động thế nào trong ngày nắng nóng?**

Trong những ngày nắng nóng, trẻ vẫn nên vận động thể lực để giúp phát triển hệ cơ xương, tăng cường sức khỏe chung (trong đó có sức đề kháng). Tuy nhiên vận động thể lực trong thời tiết nắng nóng có thể làm tăng nguy cơ bị các vấn đề sức khỏe do nhiệt do vận động thể lực tạo ra nhiệt lượng trong cơ thể.

Vì vậy không vận động ở cường độ cao (như đá bóng ngoài trời nắng nóng), vận động theo hướng tăng dần cường độ theo ngày để đảm bảo cơ thể thích nghi dần với thời tiết nắng nóng.

Khi có các dấu hiệu như vọp bẻ, mệt, xây xẩm, mờ mắt, buồn nôn, nôn ói, bứt rứt, lẫn lộn (hoặc khi nhịp tim nhanh, huyết áp hạ) thì phải ngừng vận động ngay, vào chỗ mát và uống đủ nước. Nếu xảy ra sốc nhiệt, cần đưa trẻ đến nơi cấp cứu hoặc xử lý cấp cứu cho trẻ.