**Sơ cứu người bị sốc nhiệt do nắng nóng**

**Sốc nhiệt do nắng nóng là hiện tượng thường gặp nếu như cơ thể lao động, tập luyện dưới thời tiết có nhiệt độ trên 39 độ C mà không cung cấp đủ nước để bù lại mồ hôi đã toát ra.**

Sốc nhiệt thường là hậu quả của việc tập luyện hay làm việc nặng trong môi trường nóng, đi kèm với việc không uống đủ nước. Trẻ nhỏ, người cao tuổi, những người béo phì và những người rối loạn bài xuất mồ hôi sẽ có nguy cơ cao bị sốc nhiệt. Những yếu tố nguy cơ khác bao gồm mất nước, sử dụng rượu bia, bệnh tim mạch và sử dụng một số loại thuốc. Triệu chứng chính của sốc nhiệt là việc tăng đáng kể nhiệt độ của cơ thể, thường là trên 40 độ C, kèm theo tính trạng tâm thần thay đổi có thể từ thay đổi tính tình cho đến lú lẫn và hôn mê. Da có thể nóng và khô, tuy nhiên sốc nhiệt do gắng sức thì da thường ẩm.

Đặt túi chườm đá ở nách, bẹn giúp làm giảm nhiệt độ ở người bị sốc nhiệt do nắng nóng. Ảnh: TL



**Các bước sơ cứu người bị sốc nhiệt**

Đưa nạn nhân vào bóng râm, cởi bớt quần áo, tưới nước mát hoặc nước hơi ấm lên người nạn nhân. Quạt để thúc đẩy ra mồ hôi và bốc hơi, đặt túi chườm đá ở nách và bẹn. Nếu nạn nhân còn tỉnh táo và có thể uống, hãy cho uống nước mát hoặc nước lạnh không chứa cồn và cafein.

Theo dõi thân nhiệt của nạn nhân thường xuyên, liên tục làm mát cho đến khi nhiệt độ giảm xuống còn khoảng 38,3 - 38,8 độ C.

Gọi cấp cứu nếu có thể. Nếu dịch vụ cấp cứu ở xa hay không đến ngay lập tức được có thể hỏi các nhân viên y tế cách cấp cứu nạn nhân.

Tiến hành hồi sinh tim phổi (CPR) nếu người bệnh mất ý thức và không thấy có dấu hiệu tuần hoàn như tự thở, ho và cử động.

**Phòng ngừa sốc nhiệt**

Điều quan trọng trong phòng ngừa sốc nhiệt là tránh để cơ thể mất nước và không hoạt động mạnh trong những ngày thời tiết nóng ẩm. Nếu phải hoạt động nhiều trong những ngày nóng ẩm, cần uống nhiều nước (bao gồm nước lọc và các thức uống thể thao bù muối và chất khoáng), tránh uống các thức uống có cồn, cafein và đường vì có thể gây mất nước.

Cần bổ sung các chất điện giải (natri) và nước cho cơ thể nếu đổ mồ hôi nhiều, hoặc làm việc dưới ánh mặt trời lâu trong những ngày nắng nóng. Thường xuyên nghỉ giải lao, mặc quần áo mỏng nhẹ, sáng màu.

Nguồn: Suckhoedoisong.vn