

PHÒNG BỆNH TRONG NHỮNG NGÀY NẮNG NÓNG CAO ĐIỂM

Đợt nóng nắng này, tại nhiều địa phương nhiệt độ hấp thụ nhiệt ngoài trời lên tới 45 độ C. Với nền nhiệt cao, sự thích ứng của cơ thể rất khó khăn, nên rất dễ ốm. Vậy phải đối phó với thời tiết nắng nóng để bảo vệ sức khỏe như thế nào?

Chống mất nước cho cơ thể bằng cách uống đủ nước, ăn thực phẩm loãng sẽ là một biện pháp hữu ích tăng cường sức khỏe đối phó với nắng nóng

Dễ tổn thương nhất là người già, trẻ em

Những ngày nắng nóng này, dù ngồi trong nhà có quạt hay đi ngoài đường, nhiều người vẫn đổ mồ hôi dòng dòng. Lượng mồ hôi thoát ra ngoài nhiều chính là lượng nước từ cơ thể bài tiết ra. Theo BS ThS Lê Thị Hải, Giám đốc Trung tâm khám - tư vấn dinh dưỡng, Viện Dinh quốc gia, mồ hôi ra càng nhiều thì cơ thể càng dễ bị mất nước. Khi đó, cơ thể sẽ mệt mỏi, choáng, dễ gây sốt, trong nhiều trường hợp mất nước nặng khi đi ngoài nắng khiến người bệnh dễ bị say nắng, gây nhức đầu, khó thở...

Theo BS Nguyễn Trung Anh, Viện Lão khoa TƯ, thời tiết nắng nóng như hiện nay rất bất lợi đối với người cao tuổi, nhất là những người mắc bệnh mãn tính (tim mạch, huyết áp...). Khi nhiệt độ tăng cao, người già rất khó thích ứng kịp vì "trung tâm điều nhiệt" không còn nhạy cảm như thời trẻ, dẫn đến việc điều chỉnh thân nhiệt không kịp thời. Đồng thời, "trung tâm báo khát" ở người già cũng hoạt động kém đi, nên cơ thể bị thiếu nước nhưng không cảm thấy khát, không kịp thời bổ sung nước cho cơ thể. Từ đó, dễ dẫn đến tình trạng say nắng, dễ mắc bệnh hoặc bệnh tình trở nặng hơn trong những ngày nhiệt độ tăng cao. Vì thế, con cháu hãy luôn nhớ nhắc nhở các cụ uống nước, cho các cụ ăn các loại thức ăn mềm, loãng, nhiều nước như cháo, bún... Việc bổ sung đủ nước sẽ giúp các cụ khỏe khoắn, tỉnh táo, hoạt bát hơn.

Riêng với trẻ em, nhiều người quan niệm do bé đã uống nhiều sữa, ăn cháo, nước hoa quả nên rất ít khi nhớ cho bé uống nước, mà trẻ thường chỉ được nhấp một tí nước để tráng miệng sau ăn sữa, ăn cháo. Trên thực tế, nhu cầu nước ở trẻ rất cao. Đối với lứa tuổi mẫu giáo từ 3-5 tuổi, tối thiểu nên cho uống 1.000ml nước và 500ml sữa/ngày; Lứa tuổi tiểu học là 1.500 ml nước/ngày. Lưu ý, không nên cho trẻ uống nước ngọt có ga, nước qua chế biến công nghiệp có nhiều đường, khiến các cháu càng biếng ăn. Nên cho các cháu uống chủ yếu là nước hoa quả tươi, nước rau, nước lọc... Cùng quan điểm này, PGS.TS Nguyễn Tiến Dũng, Trưởng khoa Nhi, BV Bạch Mai cho biết: "Mất nước là nguyên nhân gây ra sốt Do trẻ em cơ thể chưa phát triển hoàn thiện, khả năng điều nhiệt kém, nên gặp thời tiết nắng gay gắt, mất nước nhiều trẻ dễ bị sốt hơn người lớn".

Chống mất nước cho cơ thể

Chống mất nước cho cơ thể luôn phải bắt đầu từ việc uống nhiều nước, nhất là khi ra nhiều mồ hôi. Theo BS Hải, với người bình thường, lượng nước được đưa vào cơ thể khoảng 2500ml nước/ngày, trong đó nước uống khoảng 1.000-1.500 ml. Nước thải ra ngoài cũng khoảng 2.500ml bao gồm: nước tiểu 1.000-1.500ml, bốc hơi qua da 250-600 ml.... Tùy từng mùa, tính chất lao động, bệnh tật mà lượng nước đưa vào hoặc thải ra có sự thay đổi khác nhau.

Một lưu ý nữa cần ghi nhớ để phòng mất nước trong ngày hè, hãy luôn mang theo theo nước bên mình, liên tục uống từng ít một chứ đừng để khi khát mới uống. Như những người phải đi chặng đường xa, đi hàng giờ đồng hồ trên xe máy, nếu đến nơi mới uống nước, thì lúc này, cơ thể đã bị mất nước nhiều, cảm thấy rất mệt mỏi, có uống cả lít nước khi đó cũng không lại ngay sức. Cách

tốt nhất là mang theo chai nước bên mình, khi thấy mồ hôi ra nhiều, dùng lại “tu” ngụm nước rồi đi tiếp. Sự bổ sung rải rác đó tốt hơn nhiều so với việc khát uống hàng lít một lúc.

Khi nước từ cơ thể bốc hơi qua da do đổ mồ hôi, nó không chỉ là nước lọc như khi ta uống vào, mà nó gồm cả muối, khoáng, đường... Đó là lý do khi mất nước nhiều, nếu chỉ uống nước lọc không cơ thể không dễ dàng hồi phục. Vì thế, sau buổi đi nắng về, nếu thấy mồ hôi ra quá nhiều, người mệt mỏi tốt nhất nên pha oresol với nước sôi để nguội theo đúng tỷ lệ để uống. Hay như ở nông thôn, người dân khi đi làm đồng về mệt mỏi, thường uống nước chanh tươi với một nhúm muối cũng giúp cơ thể lại sức nhanh chóng.

Ở nơi thoáng mát, che chắn khi đi ra ngoài

Đợt nắng nóng này, mới 8h sáng thời tiết đã trở nên rất gay gắt, khi đi ngoài đường, khói, bụi, hơi nóng từ đường hấp lên càng khiến bức bối. Vì thế, hãy cố gắng đưa con đến trường, đi làm trước 8h và đón con về khi nắng chiều đã dịu bớt. Trong thời tiết nắng nóng, tốt nhất nên ở trong phòng, dùng điều hòa nhiệt độ hoặc quạt thoáng, mặc quần áo rộng rãi, thấm mồ hôi. Nếu buộc phải ra ngoài trời vào thời điểm nắng gắt, hãy nhớ luôn có khẩu trang dày che trước mặt, kín gáy và áo chống nắng sẽ giúp ngăn chặn bớt những tia nắng chói chang rọi thẳng vào người.

Theo PGS.TS Dũng, nắng nóng như này, đi ngoài đường vào giờ cao điểm rất dễ xảy ra hiện tượng say nắng do phải phơi mình quá lâu dưới ánh sáng mặt trời hoặc ở nhiệt độ cao. Say nắng có thể kèm tổn thương kinh trung ương do tác động trực tiếp của tia cực tím từ mặt trời vào đầu, gáy... nếu không cấp cứu kịp thời sẽ tử vong rất nhanh. Nguyên nhân là do nhiệt độ bên ngoài cao trên 40 độ C, trong khi nhiệt độ cơ thể là 37 độ C. Để ổn định cơ thể phải thải nhiệt ra bên ngoài, nhưng nhiệt độ bên ngoài cao hơn gây cản trở.

Trong những ngày này, mọi người cũng cần chú ý sự chênh lệch nhiệt độ đột ngột. Ví dụ, vừa đi ngoài nắng về không vào ngay phòng điều hòa, mà hãy mở cửa phòng, đứng khoảng 1 phút để cái nóng hầm hập trong người thích nghi dần với sự mát lạnh bên trong rồi mới bước vào phòng. Nhiệt độ trong phòng nên điều chỉnh ở 25-28 độ C và trong phòng nên có quạt thông gió để đảm bảo môi trường trong phòng thoáng khí, tránh tình trạng phòng quá kín, cảm giác không khí mát nhưng có thể tích trữ vi khuẩn, virus gây bệnh.