



Thuốc và Nhiệt nóng

Dành cho bệnh nhân

Điều quan trọng là phải biết loại thuốc nào có thể làm tăng nguy cơ gặp các vấn đề về sức khỏe trong thời tiết nóng bức.
Bác sĩ hoặc dược sĩ có thể giúp bạn xem xét danh sách thuốc và hướng dẫn bạn cách bảo vệ sức khỏe.

Các thuốc gây ảnh hưởng đến cách cơ thể hạ nhiệt

Một số loại thuốc có thể khiến cơ thể bạn khó giảm nhiệt độ hơn trong thời tiết nóng. Thuốc có thể thay đổi mức độ nóng mà bạn cảm thấy, chặn phản ứng làm mát tự nhiên hoặc ảnh hưởng đến khả năng suy nghĩ sáng suốt của bạn. Một số thuốc cũng có thể làm thay đổi huyết áp hoặc gây ra vấn đề nếu bạn bị mất nước. Điều quan trọng là phải tuân thủ kế hoạch ứng phó với nhiệt độ cao để đảm bảo an toàn. Chuyên viên y tế cũng có thể cung cấp cho bạn hướng dẫn đặc biệt liên quan đến việc sử dụng các loại thuốc này khi trời nóng.

Bạn đang dùng các loại thuốc sau đây có thể gây quá nhiệt:

Tên thuốc: _____

Hướng dẫn đặc biệt: _____

Thuốc làm tăng nguy cơ mất nước

Một số loại thuốc có thể khiến bạn mất nước nhiều hơn khi đi tiểu, đổ mồ hôi nhiều hơn hoặc khiến bạn ít khát hơn. Thời tiết nóng có thể làm tăng nguy cơ mất nước. Mất nước có thể gây hại cho thận và/hoặc gây huyết áp thấp, khiến bạn ngất hoặc ngã và có nguy cơ khiến bạn bị thương.

Bạn đang dùng các loại thuốc có thể làm tăng nguy cơ mất nước:

Tên thuốc: _____

Hướng dẫn đặc biệt: _____

Cách để giữ an toàn

- Hãy chú ý đến lượng nước bạn uống trong ngày. Bạn có thể cần uống lượng nước nhiều hơn bình thường, ngay cả khi bạn không cảm thấy khát.
- **Nếu bạn có vấn đề về tim mạch hoặc thận hoặc nếu bạn thường hạn chế lượng dịch lỏng uống vào, hãy lên kế hoạch với bác sĩ để giữ cơ thể đủ nước mà không uống quá nhiều.**

- Kiểm tra cân nặng của bạn mỗi ngày. Nếu bạn đang sụt cân, hãy uống thêm nước và bù điện giải. Nếu bạn đang tăng cân, có thể bạn đang uống quá nhiều nước và/hoặc muối hoặc chất điện giải.
- Sử dụng biểu đồ màu nước tiểu để kiểm tra tình trạng mất nước.
- Hãy chú ý đến cơ thể của bạn. Nếu bạn cảm thấy chóng mặt hoặc muốn ngất, hoặc tim đập nhanh, có thể bạn đang bị mất nước.

Bảo quản thuốc

Nhiệt có thể làm hỏng thuốc và các thiết bị y tế, khiến chúng kém hiệu quả hơn. Hầu hết các loại thuốc phải được bảo quản ở nhiệt độ phòng (59-86°F). Một số loại thuốc, như insulin, thuốc sinh học hoặc thuốc kháng sinh dạng lỏng dành cho trẻ em cần phải được bảo quản lạnh. Tuy nhiên, trong trường hợp khẩn cấp, insulin có thể được bảo quản không lạnh ở nhiệt độ 59-86°F trong vòng tối đa 28 ngày mà vẫn có tác dụng. Không sử dụng insulin nếu thuốc đã bị đông lại. Hãy hỏi ý kiến dược sĩ hoặc đọc hướng dẫn sử dụng thuốc để biết cách bảo quản thuốc.

Lời khuyên bảo quản thuốc trong thời tiết nóng

- Bảo quản nơi khô ráo, thoáng mát và ở nơi tối.
- Tránh ánh nắng trực tiếp.
- Không để trong xe khi trời nóng.
- Bảo quản tránh nhiệt khi di chuyển.
- Đưa thuốc đặt qua bưu điện vào trong một cách nhanh chóng.
 - Hãy hết sức cẩn trọng khi sử dụng các loại thuốc cấp cứu như EpiPen, nitroglycerin, glucagon hoặc naloxone. Nếu thuốc bị hỏng do nhiệt, thì chúng có thể không hiệu quả trong trường hợp khẩn cấp.
- Nếu bạn cần vận chuyển các loại thuốc thường được bảo quản trong tủ lạnh:
 - Giữ chúng mát nhất có thể, lý tưởng nhất là trong túi hoặc hộp giữ nhiệt.
 - Nếu bạn dùng tủ giữ lạnh, **không nên đặt thuốc trực tiếp lên đá lạnh**. Thuốc có thể bị hư hỏng nếu bị đông lạnh.

Phòng khi mất điện

Nếu bạn có thuốc cần bảo quản trong tủ lạnh, hãy chuẩn bị phương án dự phòng trong trường hợp bị mất điện trong thời gian dài. Nếu tủ lạnh mất điện, bạn cần phải tìm cách khác để giữ thuốc mát nhất có thể.

- **Sắm sửa đồ giữ lạnh dự phòng:** Để một chiếc thùng giữ lạnh tại nhà hoặc mang theo bên mình nếu bạn cần ra ngoài. Phương án dự phòng này có thể giúp bảo quản thuốc ngay cả khi chúng không thể được bảo quản ở nhiệt độ theo khuyến nghị.
- **Theo dõi nhiệt độ:** Hãy cân nhắc mua một chiếc nhiệt kế giá rẻ (giá \$10 hoặc thấp hơn) để đo nhiệt độ bên trong tủ lạnh để kiểm tra xem tủ lạnh có còn giữ được thuốc mát trong thời gian mất điện hay không.

Nếu thuốc của bạn bị nóng hoặc nếu bạn nghĩ thuốc có thể bị hỏng do nhiệt hoặc bảo quản không đúng cách: Hãy tham khảo ý kiến của dược sĩ. Họ có thể cho bạn biết liệu có cần thay thuốc mới và giúp bạn thay thuốc nếu cần.

Dựa trên tài liệu do Tiến sĩ Dược, Phó Giáo sư Hayley Blackburn, Trường Dược Skaggs, Đại học Montana phát triển.

Ghi chú: