



Lời khuyên cho những người có bệnh lý hoặc yếu tố nguy cơ cụ thể

Dành cho bệnh nhân

Bảng này cung cấp lời khuyên chung và khuyến nghị cụ thể cho những người có nguy cơ với nhiệt.

Lời khuyên cho tất cả mọi người

- Tránh các hoạt động vào thời điểm nóng nhất trong ngày nếu được.
- Cung cấp đủ nước bằng cách uống nhiều dung dịch lỏng như nước và đồ uống điện giải.
- Tránh thức uống có đường, siro ngô, caffeine, và cồn.
- Mặc quần áo sáng màu, nhẹ, rộng rãi nếu bạn phải ra ngoài.
- Tìm môi trường mát mẻ và có bóng râm.
- Biết những nơi mát mẻ mà bạn có thể đến. Đây có thể là nhà của một người hàng xóm, một người bạn, một doanh nghiệp địa phương, hoặc nơi trú ẩn công cộng có máy lạnh gần bạn. Ngủ trong một khu vực mát mẻ nếu có thể.
- Kiểm tra xem nếu bạn bè, gia đình và hàng xóm có thể cần sự giúp đỡ khi thời tiết nóng.
- Biết người có thể trợ giúp nếu bạn cảm thấy quá nóng.
- Lên kế hoạch đối phó với nhiệt nóng với chuyên viên y tế của bạn ngay hôm nay.

Lời khuyên cho các tình trạng bệnh lý hoặc các yếu tố nguy cơ đối với bệnh gây ra do nhiệt khác nhau

Trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ

- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có nguy cơ sốc nhiệt do thể trạng nhỏ và khó kiểm soát nhiệt độ.
- Giữ trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ trong **khu vực mát mẻ và có bóng râm** khi thời tiết nóng, nhưng không giảm tiếp xúc da kề da ngay cả khi trời nóng.
- **Việc che xe đẩy bằng vải muslin ẩm và gắn quạt** giúp giữ cho xe đẩy luôn mát. Không che bằng vải khô vì có thể làm tăng nhiệt độ xe đẩy.
- Đảm bảo trẻ sơ sinh được **cấp đủ nước** bằng sữa mẹ hoặc sữa công thức và các bà mẹ đang cho con bú cũng được cấp nước đầy đủ.
- Đảm bảo rằng trẻ nhỏ luôn **đủ nước** bằng cách cung cấp cho chúng nhiều dịch lỏng.
- Đảm bảo rằng trẻ đi tiểu tiện thường xuyên.
- **Nếu trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ có biểu hiện nhợt nhạt, co giật, hoặc có hành vi bất thường, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức.**

Thuốc mãn tính

- Một số loại thuốc có thể khiến **cơ thể của bạn khó hạ nhiệt** hoặc làm cho bạn có nhiều khả năng bị mất nước.
- **Hãy tham vấn danh sách thuốc của bạn** với dược sĩ hoặc chuyên viên y tế để biết nếu bạn đang dùng bất kỳ loại thuốc nào làm bạn tăng nguy cơ cao hơn.
- Trừ khi bác sĩ hoặc dược sĩ yêu cầu bạn thay đổi, không thì hãy tiếp tục dùng thuốc theo toa.

Bệnh sa sút trí tuệ

- Các bệnh nhân sa sút trí tuệ gồm những người mắc bệnh Alzheimer hoặc Parkinson có **nguy cơ đột quỵ, nhập viện, và tử vong cao hơn** trong thời tiết nóng.
- Bệnh sa sút trí tuệ có thể **làm giảm khả năng kiểm soát nhiệt độ và trí nhớ**, khiến người ta quên bù nước hoặc quên thực hiện các hành động để làm mát như cởi bớt quần áo hoặc tìm nơi mát mẻ.
- Thường xuyên kiểm tra tình trạng sức khỏe của những người mắc bệnh sa sút trí tuệ.
- Cho người bị sa sút trí tuệ nhiều uống nhiều dịch lỏng và di chuyển họ đến một nơi mát hơn nếu họ ở trong môi trường nóng.
- Nếu bạn bị sa sút trí tuệ, hãy lập kế hoạch để giữ mát, uống nước, và nhờ ai đó theo dõi tình hình của bạn.

Bệnh đái tháo đường

- Nhiệt độ cao có thể dẫn đến mất nước và gây ra vấn đề kiểm soát lượng đường trong máu cho những người bị đái tháo đường. Sụt cân, nước tiểu tối màu, và nhịp tim nhanh có thể là dấu hiệu mất nước.
- Bảo quản máy **đo đường huyết và insulin**, nhưng không đặt insulin trực tiếp lên đá lạnh. Insulin cần phải được bảo quản trong tủ lạnh từ 36 đến 46 độ F. Vui lòng xem **Thuốc và Nhiệt nóng** để biết thêm thông tin.
- **Kiểm tra lượng đường trong máu** trước, trong và sau khi hoạt động dưới thời tiết nóng; điều chỉnh lượng insulin nếu cần.

Bệnh tim mạch

- Thời tiết nóng có thể gây **áp lực cho tim và phổi** và gây ra các vấn đề cho những người mắc bệnh tim mạch, chẳng hạn như suy tim hoặc có tiền sử nhồi máu cơ tim.
- Theo dõi cả **sự mất nước** và **quá nhiệt**. Buồn nôn, đau đầu, và chóng mặt là các triệu chứng cần phải chú ý.
- **Theo dõi cân nặng hằng ngày** khi trời nóng và biết cân nặng mục tiêu của bạn; khi trời nóng, bạn có thể bị mất nước nếu giảm cân quá nhiều.
- Một số **thuốc** như thuốc lợi tiểu, có thể khiến bạn mất nước; hãy trao đổi với bác sĩ về cách quản lý thuốc tim mạch và lượng nước nhập của bạn.

Bệnh thận

- Thận tăng hoạt động trong thời tiết nóng và có thể bị tổn thương nếu bạn không uống đủ nước. Đảm bảo cấp đủ nước, có thể thấy bằng nước tiểu sáng màu.
- Bệnh nhân mắc bệnh thận mãn tính hoặc đang chạy thận phải đối mặt với nguy cơ cao trong thời tiết nóng.
- **Thuốc** trị bệnh thận có thể khiến bạn chịu đựng nhiệt khó khăn hơn; hãy trao đổi với bác sĩ của bạn để được hướng dẫn.
- Hãy trao đổi về lượng nước nhập lý tưởng với một chuyên gia y tế và theo dõi cân nặng của bạn; nếu bạn đang sụt cân quá nhiều, bạn có thể bị mất nước.

Hạn chế vận động

- Những người có khả năng vận động hạn chế cũng có nguy cơ bị bệnh do nhiệt nóng và không thể đến được các vị trí mát.

- Nếu bạn cảm thấy quá nóng, **hãy yêu cầu trợ giúp** từ người khác nếu cần, chẳng hạn như hàng xóm, bạn bè hoặc người thân.
- Nếu hàng xóm, bạn bè, hoặc người thân của bạn có khả năng vận động hạn chế, hãy **chú ý đến họ** khi thời tiết nóng, và nếu có thể, tìm cho họ một nơi trú ẩn an toàn cho đến khi thời tiết giảm nhiệt.
- Đi đến những nơi trú ẩn công cộng có máy lạnh có thể khó nếu khả năng vận động của bạn bị hạn chế; hãy xem liệu cơ quan giao thông hay tổ chức từ thiện địa phương có thể đưa những cá nhân đủ điều kiện đến những nơi mát hơn trong đợt sóng nhiệt.

Bệnh phổi (như hen suyễn hoặc COPD)

- Thời tiết nóng bức có thể nguy hiểm cho những người bị bệnh phổi như bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD) và hen suyễn. Chất lượng không khí suy giảm có thể khiến tình trạng của bệnh phổi trầm trọng hơn.
- **Theo dõi chất lượng không khí** bằng Chỉ số Chất lượng Không khí (AQI) để quyết định xem ở ngoài trời có an toàn hay không.
- Nếu AQI dưới 50, các hoạt động ngoài trời thường an toàn. Hãy hỏi bác sĩ của bạn nếu AQI trên 50.
- **Nếu có thể, hãy tìm kiếm môi trường mát mẻ và ở trong nhà khi chất lượng không khí kém** do khói bụi hoặc ô nhiễm, đặc biệt là vào những ngày nóng có thể nhìn thấy sương khói.
- Tìm các **nơi trú ẩn công cộng có máy lạnh** để di chuyển tới nếu nhà bạn quá nóng.

Bệnh lý tâm thần

- Thời tiết nóng có thể **làm gia tăng các triệu chứng** của các bệnh lý tâm thần và gián đoạn giấc ngủ, dẫn đến các triệu chứng tệ hơn.
- Các bệnh tâm thần nhất định và thuốc (ví dụ, thuốc chống trầm cảm, thuốc chống loạn thần) có thể làm rối loạn khả năng làm mát của cơ thể khi nóng. Hãy đặc biệt cẩn trọng nếu bạn uống các loại thuốc này khi trời nóng.
- Tránh các nơi hoặc không gian làm việc quá nóng, nghỉ ngơi và uống nhiều nước.
- Nếu bạn hoặc ai đó quanh bạn có biểu hiện choáng váng, lơ mơ hoặc có hành vi bất thường, hãy **đi tới một nơi mát hơn**, thông báo cho những người xung quanh và tìm kiếm chăm sóc y tế.

Bệnh đa xơ cứng (MS)

- Thời tiết nóng và mất nước có thể **gia tăng các triệu chứng MS như mệt mỏi và yếu người**.
- **Cung cấp nước đầy đủ**, ngay cả khi bạn bị tiểu không tự chủ.
- Nếu bạn đã cảm thấy nóng, hãy **tránh các hoạt động gắng sức**, vì chúng có thể làm gia tăng nhiệt độ cơ thể và khiến các triệu chứng MS trầm trọng thêm.

Người lớn tuổi

Người lớn tuổi có thể gặp khó khăn trong việc giữ mát trong thời tiết nóng. Hầu hết những người bị thương hoặc chết vì nhiệt độ cao đều trên 65 tuổi.

- Nếu bạn trên 65 tuổi, hãy đặc biệt chú ý **ở trong môi trường mát mẻ và tránh các hoạt động gắng sức ngoài trời** trong điều kiện thời tiết nóng.
- Nếu bạn cảm thấy quá nóng, **hãy yêu cầu trợ giúp** từ người khác nếu cần, chẳng hạn như hàng xóm, bạn bè hoặc người thân.
- Nếu nhà của bạn quá nóng, hãy cố gắng **đến nơi an toàn, mát mẻ**.
- Nếu hàng xóm, bạn bè, hoặc người thân của bạn đã lớn tuổi, hãy **theo dõi họ** khi thời tiết nóng, và,

nếu có thể, tìm cho họ một nơi trú ẩn an toàn cho đến khi thời tiết bớt nóng hơn.

- **Nếu bạn hoặc một người cao tuổi ở gần bắt đầu hành xử bất thường trong thời tiết nóng bức, trông tái nhợt hoặc yếu đi, hoặc gặp khó khăn khi di chuyển, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ y tế ngay lập tức.**

Người lao động ngoài trời

- Có thể khó tránh nhiệt nóng nếu bạn làm việc ngoài trời và có thể dẫn đến bệnh do nhiệt, bệnh thận và tăng khả năng chấn thương.
- Tránh các nơi hoặc không gian làm việc quá nóng và **tránh làm việc gắng sức** nếu có thể khi trời quá nóng.
- Hãy chú ý hơn vì bạn có **nguy cơ bị chấn thương** nhiều hơn trong thời tiết nóng.
- Giữ cơ thể đủ nước bằng cách uống **nhiều chất lỏng** và tránh đồ uống có cồn.
- Nếu có thể, hãy cố gắng **ở trong bóng râm** hoặc tìm những không gian mát mẻ.
- Nếu có thể, **hãy làm việc trong khoảng thời gian mát hơn trong ngày.**
- Hãy cố gắng **giảm tiếp xúc với nhiệt nóng** trước và sau khi làm việc, bao gồm cả nơi bạn ngủ vào ban đêm, để cơ thể có thể phục hồi.
- Nhận biết các **dấu hiệu sớm của bệnh do nhiệt** bao gồm buồn nôn, co giật cơ bắp, nóng da hoặc ra nhiều mồ hôi, hoặc chóng mặt, và thông báo cho người giám sát của bạn hoặc yêu cầu sự trợ giúp.
- **Ứng dụng hệ thống ghép cặp** để luôn cảnh giác với thời tiết nóng và theo dõi lẫn nhau. Nếu bạn nhận thấy bạn hoặc ai đó làm việc chung với bạn chóng mặt, lơ mơ hoặc có hành vi bất thường, hãy đến một nơi mát hơn, thông báo cho ai đó biết, và tìm kiếm sự chăm sóc y tế.

Phụ nữ mang thai và cho con bú

- Mang thai có thể khiến việc thích ứng với thời tiết nóng **khó khăn hơn** vì cơ thể đã luôn làm việc rất vất vả cho cả bạn và em bé.
- Nhiệt độ có liên quan đến **nguy cơ gây dị tật bẩm sinh**, đặc biệt là khi trời nắng nóng trong giai đoạn sớm của thai kỳ, cũng như có khả năng **sảy thai** hoặc **sinh non** cao hơn. Nhiệt nóng cũng có thể liên quan tới những cơn gò Braxton-hicks hoặc cơn gò chuyển dạ "giả".
- Nếu bạn đang mang thai, hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa để **giữ mát và tránh quá nhiệt** và đảm bảo trạng thái đủ nước bằng cách uống nhiều nước và nghỉ ngơi. **Nếu bạn đang cho con bú**, hãy đảm bảo uống nhiều dịch lỏng và giữ trạng thái đủ nước vì bạn có nguy cơ bị mất nước cao hơn.

Sử dụng chất kích thích

Những người sử dụng ma túy hoặc đồ uống có cồn có thể có nguy cơ mắc bệnh do nhiệt cao hơn và ít có khả năng tiếp cận với những nơi mát hơn.

- Đặc biệt, **thức uống có cồn và say nguội có thể làm cho bạn có nguy cơ bị mất nước cao hơn và các chất kích thích như methamphetamine có thể làm tăng nguy cơ sốc nhiệt nguy kịch.**
- Nếu bạn cảm thấy quá nóng, hãy **kêu gọi sự giúp đỡ** từ hàng xóm, bạn bè hoặc người thân,
- **Ứng dụng hệ thống ghép cặp** để theo dõi những người có thể đang sử dụng chất kích thích hoặc đồ uống có cồn khi trời nóng.
- Cố gắng tìm một nơi an toàn để hạ nhiệt, đặc biệt nếu bạn hoặc những người xung quanh có thể không nhận thức được khi trời nóng bức khi đang sử dụng chất kích thích hoặc đồ uống có cồn.

