



TỜ THÔNG TIN

Chăm sóc Bệnh nhân Dễ bị Tổn thương Khi Có Sóng nhiệt

Hướng dẫn bệnh nhân trong các lần khám định kỳ về những phương pháp phòng ngừa các căn bệnh do nhiệt gây ra là một bước khá hiệu quả để tránh những bệnh như vậy. Những bước đơn giản có thể mang lại sự khác biệt lớn, đặc biệt đối với những bệnh nhân có nguy cơ cao. Các bước này bao gồm khuyến khích bệnh nhân:

- Giữ mát.
- Đảm bảo cơ thể có đủ nước.
- Luôn theo dõi tin tức.

Dưới đây là một số bước đơn giản quý vị có thể thực hiện để giúp những bệnh nhân có nguy cơ cao của quý vị:

- Giúp bệnh nhân xác định những nơi công cộng có máy lạnh để họ có thể đến khi nhà của họ trở nên quá nóng.
- Cho bệnh nhân biết họ không nên phụ thuộc vào quạt máy để giữ mát khi nhiệt độ trên 90°F.
- Đảm bảo bệnh nhân biết họ nên uống nước trước khi họ khát nước. Cung cấp thêm hướng dẫn nếu thuốc hoặc tình trạng sức khỏe của họ sẽ ảnh hưởng đến khả năng giữ nước của cơ thể họ.
- Chỉ cho bệnh nhân cách lưu trữ thuốc thích hợp, đặc biệt các loại thuốc nhạy cảm với sự biến đổi nhiệt độ.
- Giải thích cho họ biết các dấu hiệu cảnh báo của bệnh đột quỵ nhiệt, kiệt sức vì nhiệt, hoặc các biến chứng của bệnh mãn tính có thể do nhiệt độ cao gây ra. Điều này giúp bệnh nhân nhận ra khi họ gặp vấn đề và tìm sự giúp đỡ nếu cần.
- Khuyến bệnh nhân nhờ ai đó xem chừng tình hình sức khỏe của họ. Khuyến khích họ chia sẻ với người đó về nhu cầu sức khỏe của họ.

Trong khi các bệnh liên quan đến nhiệt có thể tấn công bất cứ ai trong hoàn cảnh nguy hiểm, một số người có nguy cơ cao hơn. Những người sau đây có nguy cơ mắc bệnh cao hơn trong những sự kiện nhiệt độ cực nóng: trẻ em; người lớn từ 65 tuổi trở lên; vận động viên; và những người bị bệnh mãn tính hoặc thừa cân, làm việc ngoài trời hoặc có thu nhập thấp.

Các điều kiện làm cho người dân có nguy cơ gia tăng trong các đợt sóng nhiệt	
Bệnh Mãn tính	Bệnh tim, huyết áp cao, tiểu đường, ung thư hoặc bệnh thận, bia rượu và các chất gây nghiện khác, bệnh tâm thần
Các điều kiện làm cản trở sự đổ mồ hôi	Bệnh tim, mất nước, các bệnh vì tuổi tác, bệnh da (bao gồm cháy nắng, phát ban nhiệt, và sẹo và bỏng quá mức), ít đổ mồ hôi bẩm sinh, xơ nang, Parkinson, chứng liệt tứ chi, xơ cứng bì, những người dùng thuốc chống cholinergic (thuốc chống co thắt). Bệnh cấp tính.
Các hoạt động trong cuộc sống hàng ngày bị suy giảm	Khả năng di chuyển kém, suy giảm nhận thức
Các yếu tố xã hội	Sống một mình hoặc tách biệt về mặt xã hội, tình trạng kinh tế xã hội thấp, vô gia cư
Nghề nghiệp/giải trí	Tập thể dục nhiều trong lúc trời nóng hoặc làm việc trong một môi trường giải trí nóng bức

Nguồn: Chính phủ Tiểu bang Victoria, Australia, 2010

Thuốc men và các đợt sóng nhiệt

Một số loại thuốc có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh vì nhiệt hoặc có thể bị giảm hiệu quả hay trở nên độc hại hơn khi tiếp xúc với nhiệt độ cao. Quá trình lập kế hoạch chăm sóc cho những bệnh nhân dễ bị tổn thương trong mùa nắng nóng nên bao gồm tham vấn với một chuyên gia y tế hoặc dược sĩ về việc sử dụng và lưu trữ thuốc.

Các cơ chế của thuốc làm tăng nguy cơ mắc bệnh vì nhiệt	
Giảm giãn mạch	Thuốc chẹn beta giao cảm
Giảm chảy mồ hôi	Thuốc kháng cholinergic; ví dụ, thuốc chống trầm cảm ba vòng và benztropine, thuốc chẹn beta, thuốc kháng histamine, phenothiazines
Tăng nhiệt lượng	Thuốc chống rối loạn tâm thần; ví dụ: risperidone, olanzapine. Chất kích thích; ví dụ: amphetamine, cocaine
Giảm cơn khát	Butyrophenones; ví dụ: haloperidol và droperidol. Chất ức chế men chuyển angiotensin (ACE)
Mất nước	Thuốc lợi tiểu, bia rượu
Tăng tính trầm trọng của bệnh do nhiệt bằng cách làm cho tình trạng huyết áp thấp ở những bệnh nhân dễ bị tổn thương trở nên nặng hơn.	Thuốc giãn mạch; ví dụ: nitrat, thuốc chẹn kênh calci, các thuốc chống tăng huyết áp khác
Tăng độc tính trong thuốc với chỉ số điều trị thấp trong tình trạng mất nước	Digoxin, lithium, warfarin

Nguồn: Chính phủ Tiểu bang Victoria, Australia, 2010

Phòng khám của quý vị đã chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với sóng nhiệt chưa?

- Cung cấp một phòng chờ mát mẻ và đóng rèm cửa để che nắng. Tạo kế hoạch ứng phó trong trường hợp bị cúp điện.
- Nhớ cung cấp đầy đủ nước uống cho bệnh nhân và nhân viên của quý vị. Cho nhân viên nghỉ giải lao để uống nước nhiều lần hơn theo nhu cầu.
- Theo dõi dự báo thời tiết và tin tức địa phương để lường trước tình trạng sóng nhiệt. Biết rõ những nhà tạm trú nào có máy lạnh.
- Biết rõ những bệnh nhân nào dễ bị tổn thương hơn. Giải thích cho họ biết về các mối nguy cơ cụ thể của họ, những việc họ cần làm để bảo vệ bản thân, và cách tìm đến các nhà tạm trú có máy lạnh.
- Đảm bảo thông báo cho nhân viên của quý vị về việc sơ cứu các bệnh liên do nhiệt gây ra.



SỞ Y TẾ CÔNG (PUBLIC HEALTH DIVISION)

Cơ quan An toàn Sức khỏe, Chuẩn bị và Ứng phó

Điện thoại: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

Trang web của OHA: <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>

Facebook của OHA: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

Twitter của OHA: www.twitter.com/OHAOregon

Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng ngôn ngữ khác, bản in khổ lớn, chữ nổi hoặc một hình thức khác. Liên hệ với Cơ quan An toàn Sức khỏe, Chuẩn bị và Ứng phó (Health Security, Preparedness and Response) theo số 971-673-1315 hoặc email health.security@state.or.us. Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp hoặc quý vị có thể bấm số 711.