

Mùa hè, ai cũng có th_Đ g_Đp ph_Đi nh_Đ ng tình hu_Đ ng x_Đy đ_Đn ngoài ý mu_Đn nh_Đ : say n_Đ ng, h_Đ đ_Đ ng huy_Đt, chu_Đt rút... hãy h_Đc cách t_Đ đ_Đ phòng và c_Đp c_Đu cho nh_Đ ng tình hu_Đ ng khó l_Đ ng này.

Say n_Đ ng

Tri_Đu ch_Đ ng say n_Đ ng: có th_Đ xu_Đt hi_Đn tình tr_Đ ng chu_Đt rút _Đ tay, chân, sau đó là đ_Đn c_Đ l_Đ ng, c_Đ b_Đ ng (do mu_Đi trong c_Đ th_Đ m_Đt đi quá nhi_Đu, c_Đ thi_Đu mu_Đi đ_Đn đ_Đn b_Đ kích thích co c_Đ ng). T_Đ nhiên th_Đy nh_Đc đ_Đu, hoa m_Đt chóng m_Đt, m_Đt m_Đi, chân tay rã r_Đi, khó th_Đ. Khi có nh_Đ ng tri_Đu ch_Đ ng này thì ph_Đi b_Đ t_Đ tay c_Đp c_Đu ngay.

Tr_Đ ng h_Đp say n_Đ ng: nhi_Đt đ_Đ c_Đ th_Đ tăng cao 40 – 41oC; t_Đn s_Đ th_Đ tăng cao (30 l_Đn/phút); m_Đch (120 - 150 l_Đn/ phút); choáng váng, bu_Đn nôn, s_Đ ánh sáng; có th_Đ b_Đ ng_Đt, hôn mê ho_Đc n_Đa hôn mê, l_Đc co bóp c_Đa tim suy y_Đu, có th_Đ đ_Đn đ_Đn t_Đ vong.



Ch_Đi th_Đ thao trong môi tr_Đ ng nóng n_Đc r_Đt đ_Đ b_Đ chu_Đt rút.

Khi có đ_Đu hi_Đu c_Đa say n_Đ ng, ph_Đi nhanh chóng đ_Đa n_Đn nhân vào n_Đi thoáng mát, n_Đi l_Đ ng qu_Đn áo, qu_Đt mát, ch_Đm l_Đ nh vào đ_Đu, dùng khăn _Đt lau ng_Đi. Cho b_Đ nh nhân u_Đ ng

dung dịch oresol (nếu có) hoặc nước trà nóng pha đường, chanh, hoặc nước chanh pha đường, muối. Nếu có sốt, cho bệnh nhân uống nước dứa hoặc ép cũng có tác dụng giải nhiệt tốt. Không nên cho bệnh nhân uống nước lạnh hoặc nước có đá vì nước lạnh ngăn cản quá trình hấp thụ nước muối (là nguyên nhân mà sốt đang cơn giảm). Châm cứu huyệt nhân trung, thập tuyên, nếu không khỏi phải đưa đi bệnh viện ngay.

Đề phòng say nắng, nắng nóng người chỉ cần quen tập luyện thì không nên tập luyện lâu dài ở trời oi bức. Vào mùa nóng nên mặc quần áo, đội mũ nón sáng màu vào nắng ngày nắng, oi bức không nên tập trung quá nhiều người ở một chỗ nắng để tránh mệt mỏi. Không nên tập quá lâu (nên tập mỗi giờ nghỉ 5 – 10 phút). Chú ý chế độ ăn uống vào mùa nắng nóng. Ăn đủ chất dinh dưỡng, đặc biệt cần đủ muối, nước và vitamin.

Hội chứng huyết

Người bị hội chứng huyết thiếu nước mất muối, chóng mặt, mắt tái xanh, ra mồ hôi lạnh, khó thở, giọng nói ngắt quãng, thần trí mê mẩn. Nếu kiểm tra chỉ tiêu sinh lý sẽ thấy mạch nhanh, yếu, huyết áp giảm xuống dưới 40 - 50mmHg. Khi xác định đúng là hội chứng huyết, cần cho người bệnh uống nước đường, ăn một ít bánh mì ngọt hoặc ít thức ăn. Nếu bị sốc do hội chứng huyết, phải đưa đến bệnh viện ngay.

Chột rút

Chột rút thiếu nước giảm trong vận động do cơ co lại quá mức khi không duỗi ra được. Trong tập luyện thể thao, thiếu nước giảm chuột rút ở các cơ bắp chân, cơ cổ duỗi bàn chân, cơ bắp. Hay bắt đầu là các cơn bủi bủi, đi chân không, các cơn bóng. Bên cạnh đó, khi hoạt động trong điều kiện trời oi bức nóng nực, vận động mạnh, cơ bắp giảm vận động, mồ hôi ra nhiều, cơ thể mất nhiều muối và nước cũng dẫn đến chột rút. Hoặc trong khi hoạt động cơ co duỗi quá nhanh, cơ thể mất muối, cơ không thay nhau co duỗi được cũng dẫn đến chột rút.

Nếu bị chột rút ở dưới chân, cần đưa bệnh nhân nằm lên, kéo căng cơ bắp chột rút ra, kéo ngón chân lên (xoay bóp, vò, véo, ấn mạnh, chột). Nếu không khỏi, cần day, bấm huyệt, châm cứu, bấm huyệt. Nếu gan bàn chân bị chột rút, châm cứu huyệt dũng tuyền. Cơ bắp chân bị chột rút, châm cứu huyệt thập huyệt, trung. Cơ bắp chân bị chột rút, châm cứu hai đầu ngón tay. Đề phòng chột rút, cần chú ý bổ sung nước, vận động hợp lý, khi đi nắng, ngoài ra, nên bổ sung muối và nước trong khẩu phần ăn.

GS.TS. LÊ QUÝ PHƯƠNG