

## Bệnh do nắng nóng ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ Heat-related illness in infants and young children

Nhiệt độ và độ ẩm có thể tăng lên trong những tháng mùa hè, khiến ngoài trời có cảm giác nóng hơn bình thường. Nắng nóng khắc nghiệt xảy ra khi nhiệt độ và độ ẩm cao hơn nhiều so với những gì chúng ta mong đợi trong một ngày hè bình thường.

Nắng nóng khắc nghiệt có thể gây hại cho sức khỏe của bất kỳ ai, nhưng trẻ sơ sinh (0-1 tuổi) và trẻ nhỏ (1-5 tuổi) có thể có nguy cơ cao hơn bị bệnh do nắng nóng, đặc biệt là nếu trẻ không được ở trong môi trường mát mẻ trong nhà.

Nhiệt có thể tăng cao trong nhà khi nhiệt độ ngoài trời cao. Việc tiếp xúc với nhiệt độ trong nhà trên 31 độ C trong thời gian dài có thể gây nguy hiểm. Nếu trong nhà bạn trở nên quá nóng, hãy lên kế hoạch để đi đến nơi nào đó mát hơn nếu có thể.

### Tại sao trẻ sơ sinh và trẻ em có nguy cơ cao hơn?

Trẻ sơ sinh và trẻ em có thể bị mất nước nhanh chóng do [sự trao đổi chất](#) cao và thận hoạt động kém hơn, khiến trẻ có nguy cơ cao hơn là sẽ mắc bệnh do nắng nóng.

Trẻ sơ sinh và trẻ em cũng có làn da nhạy cảm hơn khiến trẻ dễ bị cháy nắng hơn. [Cháy nắng](#) có thể khiến cho các bệnh do nắng nóng có khả năng xảy ra cao hơn và nghiêm trọng hơn.

Đổ mồ hôi là cách cơ thể làm mát. Trẻ sơ sinh không thể đổ mồ hôi, điều đó có nghĩa là trẻ có thể diễn biến bệnh do nắng nóng nhanh hơn nhiều so với trẻ lớn hơn hoặc người lớn.

### Tôi cần để ý những dấu hiệu gì?

Đứa con sơ sinh hoặc con nhỏ của bạn có thể không nói được cho bạn biết bé đang cảm thấy gì hoặc cần gì. Điều này khiến cho việc theo dõi bé trong thời gian xảy ra nắng nóng khắc nghiệt đặc biệt quan trọng. Nếu đứa con sơ sinh hoặc con

nhỏ của bạn bị bệnh, hãy theo dõi bé chặt chẽ, vì nhiệt độ cao có thể làm cho các triệu chứng bệnh của bé trở nên tồi tệ hơn (ví dụ: mất nước do buồn nôn/mắc ói và nôn/ói).

Các triệu chứng của bệnh nghiêm trọng do nắng nóng (chẳng hạn như sốc nhiệt) bao gồm:

- Có vẻ buồn ngủ và khó thức dậy, cảm thấy rất mệt mỏi, uể oải, hoặc yếu ớt
- Các vấn đề vận động và phối hợp
- Chuột rút ở chân hoặc co thắt dạ dày, than phiền về tình trạng đau bụng
- Nôn mửa và tiêu chảy
- Chóng mặt, lú lẫn hoặc gặp khó khăn khi nói
- Co giật, ngất xỉu hoặc hôn mê
- Da nóng, đỏ bừng hoặc rất nhợt nhạt
- Không đi tiểu hoặc đi tiểu rất ít
- Nhiệt độ cơ thể trên 39°C (102°F)

Các triệu chứng của bệnh do nắng nóng ở mức độ từ nhẹ đến trung bình:

- Đau đầu
- Buồn nôn/mắc ói
- Cảm giác yếu ớt
- Cáu kỉnh
- Choáng váng hoặc chóng mặt
- Mất phương hướng
- Khát nước hoặc khô miệng
- Khó khăn khi nuốt
- Mệt mỏi, khó chịu
- Nổi mẩn do nhiệt, phù nề (sưng) do nhiệt
- Lượng nước tiểu giảm
- Nhịp tim tăng lên

- Da có cảm giác rất ấm
- Nhiệt độ cơ thể trên 38°C (100°F)

Các dấu hiệu mất nước ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bao gồm:

- Đi tiểu ít hơn
  - Ít hơn 4 tã ướt trong 24 giờ ở trẻ sơ sinh (0-1 tuổi)
  - Ít hơn 3 tã ướt trong 24 giờ ở trẻ em (1-5 tuổi)
  - Đi tiểu ít, và ít hơn 4 lần một ngày đối với trẻ em không mặc tã
- Cực kỳ khát nước
- Đổ mồ hôi nhiều sau đó không đổ mồ hôi chút nào, da nóng, khô và ửng đỏ
- Có vẻ quấy khóc hơn bình thường
- Không có nước mắt khi khóc
- Miệng và lưỡi khô
- Nhịp tim nhanh hơn
- Thở nông (đặc biệt với trẻ sơ sinh)
- Mắt trũng
- Chỗ mềm trên đầu bị lõm (nếu 18 tháng tuổi trở xuống)

Hãy nhớ rằng trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có thể không có các dấu hiệu và triệu chứng ban đầu của bệnh do nắng nóng. Trẻ có thể trông không khỏe hoặc quấy khóc hơn bình thường.

### Tôi phải làm gì nếu con tôi đang có các dấu hiệu của bệnh do nắng nóng?

Liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe nếu đưa con sơ sinh hoặc con nhỏ của bạn có dấu hiệu bị bệnh do nắng nóng. Bạn cũng có thể gọi đến HealthLink BC theo số **8-1-1** bất cứ lúc nào để nói chuyện với y tá có đăng ký hành nghề.

Điều quan trọng là bạn phải bắt đầu hạ nhiệt cho con mình ngay lập tức. Đưa bé ra khỏi chỗ nóng và cởi bỏ quần áo của bé. Dùng quạt hoặc phun nước mát cho bé. Thường xuyên cho bé uống từng ngụm nước.

**Nếu con bạn có các dấu hiệu nghiêm trọng của một bệnh do nắng nóng, hãy gọi 9-1-1 hoặc số điện thoại khẩn cấp tại địa phương của bạn.**

### Tôi phải làm gì nếu con tôi bị mất nước?

Liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe ngay nếu đưa con sơ sinh hoặc con nhỏ của bạn có dấu hiệu bị mất nước. Bạn cũng có thể gọi đến HealthLink BC theo số **8-1-1** bất cứ lúc nào để nói chuyện với y tá có đăng ký hành nghề.

Dưới đây là một số bước bạn có thể thực hiện nếu con bạn đang có các dấu hiệu mất nước:

#### Dưới 1 tuổi

- Cho trẻ bú nhiều sữa mẹ hoặc sữa công thức nếu trẻ dưới 1 tuổi
- Nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe trước khi cho con bạn dùng các sản phẩm bù chất lỏng như Pedialyte

#### 1 tuổi trở lên

- Cho trẻ dùng các sản phẩm bù chất lỏng, chẳng hạn như Gastrolyte hoặc Pedialyte nếu trẻ có dấu hiệu mất nước
- Dùng nước táo pha loãng (½ nước, ½ nước táo) làm thức uống thay thế để bù chất lỏng nếu con bạn từ **2 tuổi trở lên**. Những thức uống này tốt hơn nước bình thường khi cần bù nước vì chúng kết hợp chất lỏng, đường và chất điện giải

Đến gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn ngay lập tức nếu các triệu chứng không cải thiện hoặc xấu đi. Đến cơ sở chăm sóc y tế khẩn cấp nếu đưa con sơ sinh hoặc con nhỏ của bạn rất buồn ngủ hoặc không có phản ứng với bạn.

### Hệ thống cảnh báo nắng nóng của BC

Hệ thống Ứng phó và Cảnh báo Nắng nóng (Heat Alert and Response System) của BC, hay còn gọi là BC HARS, xác định hai loại sự kiện nắng nóng - cảnh báo nắng nóng và trường hợp khẩn cấp về nắng nóng gay gắt nguy hiểm hơn - được kích hoạt bởi các phạm vi nhiệt độ cụ thể để bắt đầu

các hành động ứng phó được khuyến nghị. Cơ quan Môi trường và Biến đổi Khí hậu Canada (Environment and Climate Change Canada) đưa ra các cảnh báo và bạn có thể đăng ký để nhận thông báo đầy về nắng nóng đến điện thoại thông minh của mình thông qua [ứng dụng WeatherCAN](#) cho bất kỳ/tất cả các địa điểm đã chọn trước.

### **Để biết thêm thông tin**

Để biết thêm thông tin về nắng nóng khắc nghiệt, vui lòng truy cập: [www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc\\_extreme\\_heat\\_guide.pdf](http://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf)

Để biết thêm thông tin về bệnh do nắng nóng, vui lòng truy cập các HealthLinkBC File sau:

- [HealthLinkBC File #35 Bệnh do nắng nóng](#)
- [HealthLinkBC File #35a An toàn cho nhóm người chuẩn bị và mới sinh con trong thời gian nắng nóng khắc nghiệt](#)
- [HealthLinkBC File #35b An toàn cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ trong thời gian nắng nóng khắc nghiệt](#)

Để biết thêm thông tin về giữ mát cho trẻ em, vui lòng truy cập: [www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf](http://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf).

---

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.