

HẠ THÂN NHIỆT (HYPOTHERMIA)



Cách đối phó với trường hợp bị hạ thân nhiệt (do bị lạnh)

Dấu hiệu & triệu chứng

Dấu hiệu cảnh báo sớm có thể là:

- cảm thấy lạnh
- run rẩy
- vụng về và nói líu lợ
- hờ hững và hành vi không hợp lý.

Khi nhiệt độ cơ thể giảm xuống:

- cơn run rẩy thường sẽ chấm dứt
- có khi khó bắt được mạch
- nhịp tim có thể chậm lại
- mức độ tỉnh táo tiếp tục suy giảm.

Thân nhiệt ở vào khoảng 30°C:

- rất có thể sẽ bị bất tỉnh
- rất có thể nhịp tim sẽ biến đổi.

Khi nhiệt độ cơ thể giảm xuống hơn nữa trái tim có thể ngưng đập, dẫn đến tử vong.

CẢNH BÁO

Gọi ba số không (000) xin xe cứu thương nếu mức độ tỉnh táo giảm xuống, ngừng run rẩy, hoặc khó bắt mạch.

Cách đối phó

1. Làm theo DRSSABCD.
2. Dời bệnh nhân đến chỗ ấm áp, khô..
3. Che chắn bệnh nhân và bản thân quý vị không bị gió, mưa, mưa tuyết, hơi lạnh, mặt đất ẩm ướt.
4. Xê dịch bệnh nhân càng nhẹ nhàng càng tốt và tránh hoạt động hoặc chuyển động quá nhiều.
5. Đặt bệnh nhân ở tư thế nằm ngang.
6. Cởi bỏ quần áo ướt.
7. Làm ấm bệnh nhân: đặt giữa tấm chăn, trong túi ngủ hoặc quần họ trong tấm chăn giữ nhiệt/ mền giữ ấm hay đồ tương tự, và bao phủ đầu để duy trì nhiệt cơ thể. Có khi nên áp túi/bình nước nóng, túi nhiệt vào cổ, nách và háng bệnh nhân.
8. Cho uống thức uống ấm nếu bệnh nhân còn tỉnh táo (KHÔNG rượu bia).
9. Cung cấp hơi ấm cho bệnh nhân. Nhằm mục đích ổn định nhiệt độ cơ thể chứ không tìm cách làm ấm cấp kỳ. Đừng sử dụng loại nhiệt tỏa ra như lửa hoặc lò sưởi điện và đừng chà xát chỗ bị ảnh hưởng.

Trong trường hợp cấp cứu, gọi ba số không (000) xin xe cứu thương.

Học sơ cứu. Vào trang mạng www.stjohn.org.au hoặc gọi số 1300 360 455.

© St John Ambulance Australia. Không được phép sao chép hay in lại thông tin này mà không có thư của nhà xuất bản cho phép trước. Thông tin này không thay thế cho khóa huấn luyện sơ cứu. St John khuyến mọi người nên học sơ cứu.