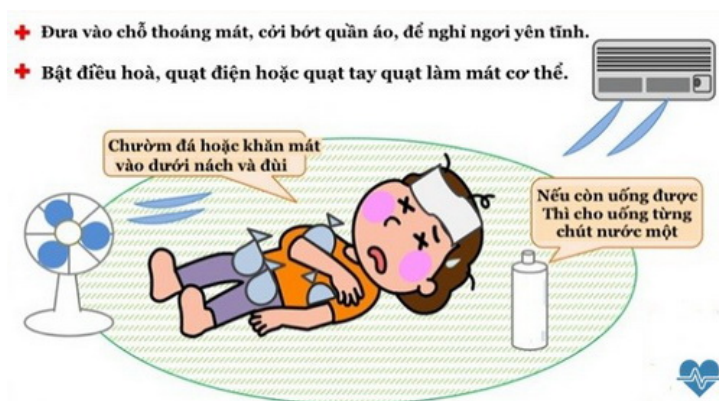


Say nắng là gì? Cách xử lý và phòng tránh hiện tượng này

Hiện tượng say nắng, hay còn được gọi là trạng thái say nắng hoặc quá mệt mỏi do nắng nóng, là tình trạng khi cơ thể bị ảnh hưởng bởi tác động quá mức của ánh nắng mặt trời. Đây là một dạng căng thẳng nhiệt đới và có thể xảy ra khi bạn tiếp xúc với ánh nắng mặt trời trong thời gian dài mà không có biện pháp bảo vệ phù hợp.



Khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, cơ thể của chúng ta cố gắng điều chỉnh nhiệt độ bằng cách tăng cường tuần hoàn máu và tạo mồ hôi để làm mát cơ thể. Tuy nhiên, khi nhiệt độ môi trường quá cao hoặc khi chúng ta không duy trì đủ năng lượng và chế độ ăn uống hợp lý, cơ thể có thể không đáp ứng đủ để giữ cho nhiệt độ cơ thể ổn định. Kết quả là cơ thể trở nên mệt mỏi, xuất hiện các triệu chứng như chóng mặt, nhức đầu, buồn nôn, mệt mỏi, mất nước và có thể gây ra những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hơn như suy giảm chức năng thận, trầm cảm nhiệt...

Để tránh hiện tượng say nắng, bạn nên áp dụng các biện pháp bảo vệ phù hợp như đeo nón rộng và kính mát, sử dụng kem chống nắng, mặc áo che kín, và tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời trong thời gian dài. Ngoài ra, hãy đảm bảo bạn đủ nước và thực phẩm cung cấp năng lượng, thường xuyên nghỉ ngơi và tránh hoạt động mạnh trong thời tiết nóng. Nếu bạn hoặc ai đó có triệu chứng say nắng, hãy chuyển đến nơi mát mẻ và tìm sự giúp đỡ y tế nếu cần thiết.

Cách xử lý khi bị say nắng

Khi bạn hoặc ai đó bị say nắng, hãy thực hiện các biện pháp sau đây để xử lý tình trạng này:

- Di chuyển vào nơi mát mẻ: Di chuyển người bị say nắng ra khỏi ánh nắng mặt trời và vào một khu vực mát mẻ, bóng râm. Điều này giúp giảm tiếp xúc với nhiệt độ cao và giúp cơ thể dễ dàng làm mát lại.
- Nghỉ ngơi: Yêu cầu người bị say nắng nghỉ ngơi và nằm nghiêng với chân hơi cao hơn mức đầu. Điều này giúp cải thiện tuần hoàn máu và giảm áp lực lên hệ thống thần kinh.
- Uống nước: Đảm bảo người bị say nắng uống đủ nước để khôi phục lượng nước cần thiết cho cơ thể. Nước làm mát cơ thể và giúp phục hồi các chức năng bị ảnh hưởng.
- Làm mát cơ thể: Sử dụng khăn lạnh ướt để lau mát khuôn mặt, cổ và tay. Bạn cũng có thể sử dụng quạt hoặc bật điều hòa nhiệt độ để tạo môi trường mát mẻ hơn.
- Nếu có triệu chứng nghiêm trọng: Nếu tình trạng say nắng nghiêm trọng hơn và không cải thiện sau khi thực hiện các biện pháp trên, hãy tìm sự giúp đỡ y tế. Điều này đặc biệt quan trọng nếu người bị say nắng có các triệu chứng như chóng mặt nghiêm trọng, mệt mỏi cực độ, nhức đầu nghiêm trọng, hoặc buồn nôn và nôn mửa.

Lưu ý rằng việc ngăn ngừa hiện tượng say nắng là tốt nhất, vì nó có thể gây ra những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hơn. Hãy đảm bảo áp dụng biện pháp bảo vệ phù hợp như đeo nón, kính mát, sử dụng kem chống nắng và tránh tiếp xúc với ánh nắng mặt trời trong thời gian dài, đặc biệt là trong thời tiết nóng.

Cách phòng ngừa hiện tượng say nắng

Để phòng ngừa hiện tượng say nắng, hãy áp dụng các biện pháp sau đây:

1. Đeo nón rộng và kính mát: Đảm bảo bạn đội mũ nón rộng và đeo kính mát khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Nón giúp che chắn ánh nắng trực tiếp và bảo vệ đầu, cổ và khuôn mặt khỏi nhiệt độ cao. Kính mát giúp bảo vệ mắt khỏi tác động của tia UV.

2. Sử dụng kem chống nắng: Trước khi ra khỏi nhà, hãy sử dụng kem chống nắng với chỉ số chống nắng SPF cao để bảo vệ da khỏi tác động của tia UV. Hãy thoa kem chống nắng đều trên da và thường xuyên tái áp dụng theo hướng dẫn trên bao bì.
3. Mặc áo che kín: Khi tiếp xúc với ánh nắng mạnh, hãy mặc áo dài và che kín cơ thể để giảm tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng. Chọn áo có chất liệu mỏng, thoáng khí và có khả năng chống tia UV.
4. Tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời trong thời gian dài: Đặc biệt là trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều, hãy cố gắng tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Nếu không thể tránh được, hãy tìm nơi có bóng râm hoặc sử dụng ô che nắng.
5. Uống đủ nước: Hãy duy trì cơ thể luôn đủ nước bằng cách uống đủ lượng nước trong suốt cả ngày. Đặc biệt quan trọng khi tiếp xúc với ánh nắng mạnh là cung cấp nước cho cơ thể để duy trì đủ lượng chất lỏng và tránh mất nước do mồ hôi.
6. Thực phẩm và chế độ ăn uống hợp lý: Bổ sung đủ chất dinh dưỡng và duy trì một chế độ ăn uống cân đối. Tăng cường việc ăn rau quả tươi, thực phẩm giàu chất xơ và đủ protein để cung cấp năng lượng và duy trì sức khỏe tốt.
7. Nghỉ ngơi định kỳ: Khi tiếp xúc với ánh nắng mạnh, hãy đảm bảo bạn có thời gian nghỉ ngơi định kỳ và tránh hoạt động mạnh trong thời gian nhiệt độ cao.

Nhớ rằng, phòng ngừa luôn tốt hơn cố gắng điều trị sau khi đã bị say nắng. Hãy đảm bảo áp dụng các biện pháp bảo vệ phù hợp để tránh hiện tượng này và bảo vệ sức khỏe của mình trong thời tiết nắng nóng.

Theo: [Bệnh viện tỉnh Tiền Giang](#)