

Hãy cảm nhận giác vui ở tình trạng nghỉ ngơi chủ động vào mùa hè

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 26 Tháng 5 2015 18:50 - Lần cập nhật cuối: Thứ tư, 27 Tháng 5 2015 07:31

CN Tròn Thôn Xuân Thúy - Khoa Công Cộng

I. ĐỐI CƯỢNG

Mặc dù mùa hè nóng nực ngày qua ngày với cái nóng gay gắt 36 - 38 độ C đã gây cho con người cảm giác khó chịu, ngột ngạt, nhột là với trẻ em. Một trong những hình thức “giải nhiệt” mà mùa hè người dân thích đó là tìm đến các bãi biển hoặc hồ bơi công cộng để tắm. Trong đó có một số người bị bệnh như người bệnh là người bệnh (đặc biệt là trẻ em) chui vào những chiếc phao hoặc số giúp đỡ của người khác, vì vậy tình trạng chủ động là rất dễ xảy ra.



Chủ động có thể xảy ra trong 4 trường hợp sau:

Hãy cẩn nh giác v i tình tr ng ch t đ u i v mùa hè

Vi t b i Biên t p viên

Th ba, 26 Tháng 5 2015 18:50 - L n c p nh t cu i Th t , 27 Tháng 5 2015 07:31

- Do ng t n c: Đó là tr ng h p c a ng i không bi t b i khi ngã xu ng n c.
- Do ng t đ t ng t khi m i ti p xúc v i n c: Đó là tr ng h p s c ki u đi n gi t, có th g i là n c gi t (hydrocution).
- Do l n quá sâu d i n c r i ng t.
- Do b i quá m t (đ u i n c) r i ng t đi.

II. TRI U CH NG

1. Ng t n c:

- Sau 3-4 phút vùng v y, n n nh n hít ph i n c r i ng ng th , sau đó ng ng tim: N n nh n xanh tím, b t h ng đ y mũi, mi ng khi v t lên thì trào ra.

- Vài gi sau khi s c u, n u không can thi p s m thì phù ph i c p s xu t hi n.

2. S c do ng t n c hay n c gi t:

- Tr ng h p nh : c m gi ác n l nh, khó ch u, c m gi ác co th t ng c và b ng, bu n nôn, chóng m t, sau đó nh c đ u, m ch nhanh, nôn m a, n i m ày đ ay ki u d ng.

- B nh có th chuy n t nh sang n ng v i tri u ch ng tr y m ch, ng t.

- Ng t đ t ng t trong khi b i, ng t tr ng ki u c ch th n kinh, n n nh n chìm luôn không giấ gi a kêu c u đ c m t ti ng.

3. H i ch ng sau khi ng t n c:

Hãy cảm nhận giác v觉 và tình trạng ch觉 t đượ i v mùa hè

Viết bả i Biên tập viên

Thứ ba, 26 Tháng 5 2015 18:50 - Lần cập nhật cuối i Thứ t , 27 Tháng 5 2015 07:31

Sau khi đã thỏ lỏ i và tìm đượ p trỏ lỏ i, nỏ n nhâ n còn bỏ đở dỏ a bỏ i nhiỏ u biỏ n chỏ ng:

- Giỏ m thân nhiỏ t.

- Rỏ i loỏ n thỏ n kinh do thiỏ u oxy não nhỏ : lỏ n lỏ n, giấ y giỏ a, hôn mê, hỏ i chỏ ng bó tháp, co giỏ t.

- Phù phỏ i cỏ p.

- Trỏ y mỏ ch.

III. Xỏ TRÍ

1. Xỏ trí tỏ i chỏ :

Là quan trỏ ng nhỏ t quyỏ t đỏ nh tiên lỏ ng cỏ a nỏ n nhâ n, nỏ u xỏ trí chỏ m, trung tâm cỏ p cỏ u hỏ i sỏ c sỏ đỏ i phó vỏ i mỏ t tình trỏ ng mỏ t não.

- Phỏ i cỏ p cỏ u ngay đỏ i nỏ c: nỏ m tóc nỏ n nhâ n đỏ đỏ u nhỏ lên khỏ i mỏ t nỏ c, tát 2 -3 cái mỏ nh vào má nỏ n nhâ n đỏ gây phỏ nỏ ng hỏ i tỏ nh và thỏ lỏ i, quàng tay qua nách nỏ n nhâ n lỏ i vào bỏ .

- Khi đã đỏ a nỏ n nhâ n lên bỏ : Đỏ t nỏ n nhâ n nỏ m ngỏ a trên mỏ t mỏ t phỏ ng cỏ ng, đỏ n cỏ , lỏ y khỏ n lau sỏ ch mỏ i, hỏ ng, miỏ ng rỏ i tiỏ n hành hô hỏ p miỏ ng – miỏ ng ngay:

Hãy c̣nh giác ṿi tình tṛng cḥt đ̣ụi ṿi mùa hè

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 26 Tháng 5 2015 18:50 - Lần cập nhật cuối: Thứ tư, 27 Tháng 5 2015 07:31

+ Ngồi ở vị trí c̣nh c̣nh u qụ bên phải ṇn nhân, ng̣a đ̣u lên hít ṃt ḥi dài ṛi cúi xụng áp cḥt vào mịng ṇn nhân, ṃt tay ḅt hai ḷ mũi ṇn nhân, tay kia đ̣y hàm đ̣i ra phía tṛc, tḥi ḥt ḥi vào mịng ṇn nhân, đ̣ng tḥi nhìn ḷng ng̣c xem có pḥng lên không. Ng̣i ḷn tḥi ṭ 12 – 14 ḷn/ phút, tṛ em tḥi ṭ 25 – 30 ḷn phút tùy tụi và không c̣nh pḥi tḥi ḥt ḥi nḥ ng̣i ḷn.

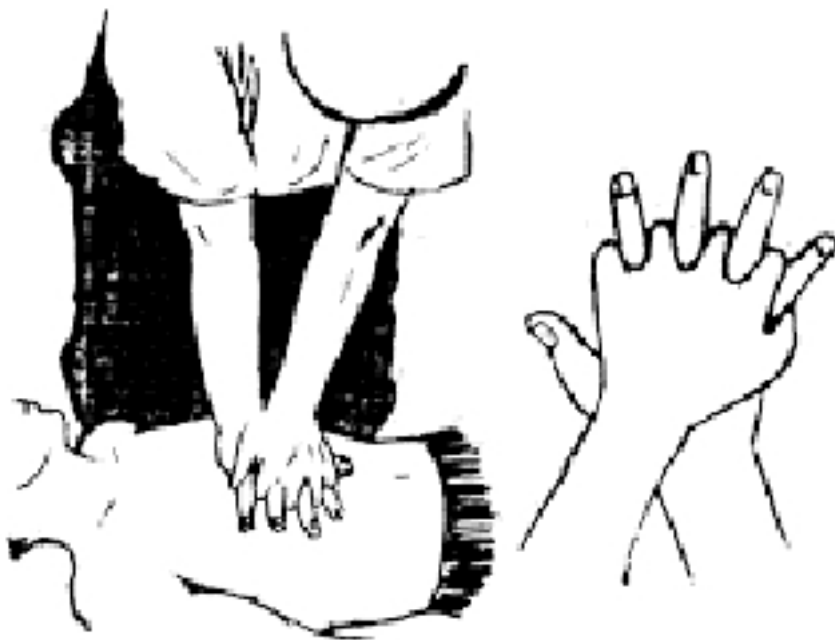


+ Nếu u ṇn nhân ng̣ng tim (không có ṃch ḅn): Pḥi tịn hành ép tim ngoài ḷng ng̣c: Ng̣i c̣nh c̣nh u qụ nḥ trên, áp c̣m tay (ṃ cái và ṃ út) vào 1/3 đ̣i x̣ng c̣n ṇn nhân, bàn tay kia đ̣t chéo lên trên, hai cánh tay dụi tḥng ép tḥng góc ṿi ḷng ng̣c, đ̣ sâu 4 – 5 cm (ḅng 1/3 ḅ dày thành ng̣c), ṭn ṣ ṭ 100 ḷn/ phút tṛ lên.

Hãy cảm nhận giác vậ i tình tr ng ch t đ u i v mùa hè

Vi t b i Biên t p viên

Th ba, 26 Tháng 5 2015 18:50 - L n c p nh t cu i Th t , 27 Tháng 5 2015 07:31



ẢNH HƯỞNG CỦA MÙA HÈ ĐẾN SỨC KHỎE VÀ TÌNH TRẠNG CH T Đ U I V MÙA HÈ