



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.

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/mất ói và nôn/ói).

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

- Cảm thấy rất mệt hoặc yếu
- Chuột rút ở chân hoặc co thắt dạ dày
- Nôn mửa và tiêu chảy
- Chóng mặt, lú lẫn hoặc gặp khó khăn khi nói

- Co giật hoặc bất tỉnh

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
- Có vẻ mệt mỏi hoặc quấy khóc hơn bình thường
- Không có nước mắt khi khóc
- Da, miệng và lưỡi khô
- Nhịp tim nhanh hơn
- Thở nông (đặc biệt với trẻ sơ sinh)
- Mất 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 hệ 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 dấu hiệu nghiêm trọng của một bệnh do nắng nóng, như bất tỉnh hoặc co giật, hãy gọi số 9-1-1.

Tôi phải làm gì nếu con tôi bị mất nước?

Liên hệ 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.

Để Biết Thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về bệnh do nắng nóng, hãy xem các tờ 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, hãy xem:

<https://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>.