

NÓNG HÈ NGUY HIỂM NHƯ THẾ NÀO?

Hà Ngọc Cự

Năm nay, Đông Chí (21/6) mới qua được hai, ba ngày là cái nóng rực lửa tràn vào nhiều tiểu bang trên nước Mỹ như Oregon, Washington State, Colorado.... Nhiều nơi nhiệt độ lên tới gần 120 độ F khiến hàng chục người thiệt mạng. Tại Canada, hơn 500 người qua đời vì nóng.

Ảnh hưởng của nhiệt độ cao khiến cơ thể ta phản ứng như thế nào?

Để chống lại nóng, cơ thể hoạt động theo hai hướng:

1. Mạch máu mở rộng ra, đem nhiệt độ tới da để nhiệt thoát đi.
2. Mồ hôi toát ra để nhiệt thoát đi khi mồ hôi bốc hơi.

Khi nhiệt độ vượt giới hạn cho phép thì tim và phổi tăng tốc để mở rộng mạch máu. Nếu tim không thực hiện được chức vụ này huyết áp suy thoái trầm trọng khiến ta bị chóng mặt, đi đứng lảo đảo, nói năng khó khăn, muối giảm quá độ khiến ta bị vọp bẻ (cramp). Khi máu dồn lên da thì các cơ quan khác vì thiếu máu nên bị tê liệt, tim, cột, thận...chết dần và tử vong đến gần.

Thảm họa về nhiệt độ cao của thời tiết đã từng xảy ra trên nhiều nước. Mùa hè năm 2003, nước Pháp vì hầu như không có máy điều hòa nhiệt độ (AC) nên hơn 15,000 người đã chết. Tại Tây Ban Nha có trên 20,000 người bị thiệt mạng.

Texas là một trong những tiểu bang có khí hậu khắc nghiệt nhất. Hãy tránh sinh hoạt ngoài trời nếu không cần thiết. Nhiều người vì nhà không có AC thường tới các trung tâm thương mại để tránh nóng.

Người già, trẻ em, và người vô gia cư có nguy cơ cao hơn đối với cái nóng mùa hè.