

# CÁC VẤN ĐỀ VÀ CÁC MỐI QUAN TÂM SỨC KHỎE TRONG THỜI TIẾT LẠNH

Bộ Y tế và Sức Khỏe Tinh Thần Tiểu bang Maryland nhắc nhở người dân rằng có rất nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng cần được xem xét trong thời tiết mùa đông lạnh giá. Tiếp xúc với các cơn lạnh sẽ dẫn tới việc cá nhân có thể có nhiệt độ cơ thể thấp, và có thể dẫn tới hạ thân nhiệt và thậm chí tử vong. Da và các mô tiếp xúc bị đóng băng, chẳng hạn như tai, mũi, chân và mặt, có thể dẫn đến chân tê cứng, tê cứng nhẹ và tê buốt.

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến hậu quả của việc cảm lạnh trên mỗi người. Bệnh và chấn thương liên quan đến việc cảm lạnh có thể xảy ra ở **nhiệt độ vừa phải** là do kết quả của cơn gió và độ ẩm hoặc không có độ nóng đúng đắn ở nhà trong thời tiết lạnh. Các yếu tố đặt các cá nhân vào nguy cơ có các bệnh liên quan đến việc cảm lạnh bao gồm:

- Độ tuổi
- Căn bệnh và các bệnh mãn tính, chẳng hạn:
  - Bệnh vẩy nến hoặc bóng da lớn
  - Tuyến giáp hoạt động yếu
  - Tuyến thượng thận hoạt động yếu
- Uống rượu
- Điều kiện cơ thể
- Các loại thuốc có thể gây ảnh hưởng đến sự phân xét cá nhân, chẳng hạn như Valium và phenobarbital
- Làm quá sức và đổ mồ hôi trong khi ở bên ngoài

Các dấu hiệu của nhiệt độ cơ thể thấp bao gồm:


- Run rẩy
- Thở, huyết áp và nhịp tim tăng cao
- Da trắng nhợt
- Mất trí nhớ
- Khó khăn cho việc phối hợp cơ bắp
- Khó khăn cho việc đi bộ và nói chuyện
- Kém phán đoán, nhầm lẫn và hiểu nhầm
- Mệt mỏi

Việc điều trị hạ thân nhiệt bao gồm đưa vào nơi trú ngụ, cởi bỏ quần áo ướt, mặc quần áo ấm, khô và làm cơ thể ấm lại.

Kết quả của sự căng thẳng được gia tăng trên cơ thể, các cá nhân làm việc trong thời tiết lạnh có thể bị nhồi máu cơ tim và đột quỵ. Nên tham khảo với bác sĩ hoặc nhà cung cấp chăm sóc y tế của quý vị khi xem xét đến các công việc như xúc tuyết hoặc bất cứ các loại tập thể dục trong suốt thời tiết mùa đông khắc nghiệt.

Bệnh tê cứng dẫn tới da bị đông lạnh tái nhợt, có hoặc không có mụn nước, và các mô bị đông cứng có thể bị tê liệt. Các cá nhân bị tê cứng nên được đi khám bệnh. Các mô bị tê buốt không nên được cọ xát và nên được để nâng cao. Tránh làm tan đông các mô bị tê cứng.

## ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG

 [preparedness.health.maryland.gov](http://preparedness.health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandOPR](https://facebook.com/MarylandOPR)

 [twitter.com/MarylandOPR](https://twitter.com/MarylandOPR)

 [health.maryland.gov](http://health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandDHMH](https://facebook.com/MarylandDHMH)

 [twitter.com/MDHealthDept](https://twitter.com/MDHealthDept)



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH  
Office of Preparedness  
and Response