

# CÓNG GIÁ

## CÓNG GIÁ LÀ GÌ?

Cóng giá là những gì xảy ra khi tiếp xúc với nhiệt độ lạnh khắc nghiệt làm giảm lưu lượng máu và gây ra các tinh thể băng để hình thành bên trong các mô cơ thể, dẫn đến tổn thương nghiêm trọng, thậm chí vĩnh viễn. Cóng giá có thể dẫn đến tổn thương thần kinh vĩnh viễn - chủ yếu là tê hoặc đau - và phá hủy mô, ngay cả việc mất các ngón tay hoặc ngón chân. Cóng giá nhẹ, là một bệnh nhẹ, có thể hồi phục, là liên quan tới cảm lạnh, mà chỉ gây ra tê tạm thời và đau đớn.

## CÓNG GIÁ LÀ PHỔ BIẾN NHƯ THẾ NÀO?

Cóng giá không là quá phổ biến ở Maryland. Hầu hết mọi người có thể tránh được thời tiết cực kỳ lạnh lẽo. Nhiều người trong các trường hợp cóng giá mà bệnh viện điều trị tại khoa cấp cứu thường liên quan đến những người vô gia cư, say sưa, bị bệnh tâm lý, thực hiện quyết định kém hoặc không có biện pháp phòng ngừa thông thường.

## AI LÀ NGƯỜI CÓ NGUY CƠ BỊ CÓNG GIÁ NHẤT?

Một yếu tố góp phần quan trọng nhất cho sự phát triển của cóng giá là hành vi. Những người dễ bị nhiễm cóng giá nhất là những người đưa ra quyết định tồi tệ về những sự việc như tiếp xúc với các nguyên tố, quần áo, hay uống rượu và sử dụng ma túy. Trẻ em và thanh thiếu niên, những người có thể đang đối phó với áp lực bạn bè, và những người bị bệnh tâm thần đặc biệt là dễ bị tổn thương. Người cao niên có nguy cơ nhẹ hơn cho việc cóng giá vì họ thường có những tình trạng bệnh, chẳng hạn như bệnh tiểu đường, chứng xơ vữa động mạch, thiếu máu và những bệnh khác, mà làm hại đến lưu lượng máu tốt. Một số thuốc, đặc biệt là những người sử dụng cho bệnh tim hoặc huyết áp cao, cũng có thể đóng một vai trò góp phần. Rượu không chỉ gây trở ngại cho sự phán xét tốt, mà còn làm giãn nở mạch máu, dẫn đến sự mất nhiệt, và làm giảm cảm giác, một mối đe dọa gấp ba lần khi nói đến bệnh liên quan đến lạnh.

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT QUÝ VỊ CÓ BỊ CÓNG GIÁ, CHỨ KHÔNG PHẢI CHỈ ĐƠN GIẢN LÀ ĐANG CÓ CÁC BỘ PHẬN CƠ THỂ BỊ LẠNH?

Nếu các triệu chứng - tê, đau và thay đổi màu sắc da - không được cải thiện mặc dù được làm ấm lại trong vòng 15 đến 30 phút, hãy đi đến bác sĩ. Bệnh cóng giá nhẹ là có thể hồi phục nhanh chóng. Với bệnh cóng giá, da trông nhợt nhạt, dày và cứng nhắc, và thậm chí có thể bị phỏng giộp. Ngoài ra, da thường cảm thấy tê liệt, mặc dù có thể có cảm giác chột nào đó khi chạm vào.

## CÓNG GIÁ CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN ĐÔI TAY VÀ BÀN CHÂN KHÔNG?

Vâng. Những bộ phận cơ thể mà ở xa vùng trung tâm (vùng bụng và ngực) của cơ thể, bao gồm các ngón tay, ngón chân, mũi, tai và cằm, là dễ bị cóng giá nhất.

- ĐỌC THÊM -



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH  
Office of Preparedness  
and Response

Updated 05/2019

# ĐIỀU ĐẦU TIÊN NÊN LÀM GÌ NẾU QUÝ VỊ ĐANG GẶP CÓNG GIÁ?

Điều quan trọng để điều trị là làm nóng lên. Nếu quý vị đang ở bên ngoài, hãy bước vào trong nhà. Nếu quý vị không thể vào trong nhà, hãy sử dụng vải khô thích hợp hoặc cố gắng đặt các bộ phận cơ thể đang bị ảnh hưởng vào một nơi ấm áp, như dưới nách của quý vị hoặc giữa hai đùi của mình. Nếu quý vị nghĩ rằng bị cồng giá, không nên chà xát da, bởi vì việc cọ sát có thể dẫn đến thiệt hại nhiều hơn. Dùng nước ấm, không bao giờ là nước nóng, là rất hữu ích để điều trị cồng giá.

## MỌI NGƯỜI CÓ NÊN TRÁNH ĐỂ BÀN TAY LẠNH CỦA HỌ DƯỚI NƯỚC NÓNG?

Vâng. Nước nóng bỏng, đặc biệt là ở những bệnh nhân bị cồng giá, có thể gây thêm sự tiêu hủy mô. Ngoài ra, kể từ khi da quý vị có thể cảm nhận sự tê liệt khi quý vị bị cồng giá hoặc cồng giá nhẹ, quý vị có thể gặp khó khăn trong việc cảm nhận được độ nóng đến mức nào, đưa đến bị bỏng thậm chí còn tồi tệ hơn.

## QUÝ VỊ CÓ LUÔN LUÔN CẦN PHẢI TÌM SỰ GIÚP ĐỠ Y TẾ?

Không phải lúc nào cũng cần. Nếu quý vị thực sự nghĩ rằng quý vị bị tê cồng, hãy đi đến bác sĩ. Nhưng nếu các triệu chứng của quý vị - như đau, tê liệt, thay đổi màu sắc - mất đi khi quý vị khởi động, quý vị không cần phải gặp bác sĩ.

## QUÝ VỊ CÓ NHIỀU KHẢ NĂNG BỊ CÓNG GIÁ NẾU QUÝ VỊ ĐÃ BỊ BỆNH TRƯỚC ĐÂY?

Vâng. Thiệt hại cho các mô và mạch máu gây ra bởi cồng giá làm cho quý vị dễ bị tái phát cồng giá. Ngoài ra, các vấn đề về những hành vi dẫn đến việc cồng giá vẫn có thể còn tồn tại.

## CÓ VẤN ĐỀ DÀI HẠN LIÊN QUAN ĐẾN CÓNG GIÁ?

Vâng. Quý vị có thể phát triển sự tê liệt ở da và việc nhạy cảm với cơn lạnh. Cồng giá nghiêm trọng có thể gây mất các mô có liên quan tới cơ thể, ví dụ như, sống mũi, lỗ tai, ngón chân và ngón tay.

## CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ NGĂN CHẶN CÓNG GIÁ LÀ GÌ?

Tránh tiếp xúc với thời tiết rất lạnh. Mặc nhiều lớp quần áo và giữ cho nó khô. Sử dụng găng tay hở ngón tay chứ không phải là găng tay. Che đầu, bao gồm cả đôi tai của quý vị, với một chiếc mũ ấm, tốt nhất là bằng len. Sử dụng một chiếc khăn choàng. Che phủ khuôn mặt của quý vị (ví dụ, với một mặt nạ loại balaclava / trượt tuyết). Quần áo bó sát, đặc biệt là giày dép, có thể cắt bỏ lưu thông, ngăn cản khả năng giữ ấm của quý vị. Mặc áo ấm, mang giày chống thấm nước hoặc giày ủng. Giữ nước trong người. Hạn chế sử dụng rượu. Không hút thuốc lá, bởi vì chất nicotine làm thắt thêm các mạch máu.

## 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