

Đã Lạnh Còn Ướt !

BS Nguyễn Văn Đức

Trời đất ơi, đã lạnh còn ướt! Mấy bữa nay Cali ta mưa quá xá quà xa! Bao người mất nhà vì mưa lũ và cả đất trồi, một số người chết. Mất nhà trong hoàn cảnh mùa Đông lạnh, ướt này thực khôn khổ.

Chúng ta chớ có coi thường Từ Thần Mùa Đông. Từ Thần Mùa Đông hấn hại ta nhiều cách: bão mưa, tuyết gây tai nạn ở nhà, trên đường, làm mất điện, v.v., và còn dùng ngay cái băng giá của hấn khiến ta khôn quần.

Khí lạnh giết người

Ở Mỹ, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh tật (Centers for Disease Control and Prevention) cho biết hàng năm, Từ Thần Mùa Đông bắt đi hơn 700 người.

Một nhân viên của cơ quan này nói, trong khoảng thời gian 1979-1995, 12.368 người sống tại Mỹ đã qua đời vì khí lạnh, khi nhiệt độ của cơ thể xuống thấp hơn mức có thể chịu đựng (hypothermia). Tức cứ 1 triệu người, có 3 người Từ Thần Mùa Đông đến viếng và đem đi.

Bình thường, nhiệt độ cơ thể ta (thân nhiệt) 98.6 độ F. Khi tiếp xúc với môi trường lạnh bên ngoài, cơ thể ta chống lại khí lạnh bằng nhiều cách, tạo thêm nhiệt để duy trì thân nhiệt. Nhưng nếu lạnh quá sức chịu đựng, nhất là trong môi trường ẩm ướt như lúc trời mưa bão, các cơ chế chống lạnh của cơ thể ta không còn hữu hiệu, thân nhiệt hạ thấp dần.

Khi thân nhiệt xuống đến 95 độ F (tức 35 độ C), nguy hiểm bắt đầu. Thân nhiệt xuống thấp thế sẽ làm thay đổi chức năng của các màng tế bào, dịch trong tế bào thoát ra ngoài, hoạt động của các điều tố (enzymes) xáo trộn, những chất điện giải trong người ta cũng mất đi sự cân bằng. Tế bào sẽ chết vì các tổn thương này, và cũng vì hiện tượng nước đóng đá tại trong và ngoài tế bào.

Tình trạng thân nhiệt hạ thấp như vậy có thể gây do việc ta ở ngoài trời lạnh lâu quá, hoặc ra nơi nhiều gió máy. Ngay cả việc tiếp xúc quá lâu với nước hay chất kim loại (metal), những thứ dẫn truyền hơi lạnh, cũng khiến cơ thể ta mau thất thoát nhiệt, thân nhiệt ta dễ hạ thấp. Trong nhà có sưởi ấm áp, khô ráo, ta thường không có vấn đề, trừ khi rủi bị cúp điện nên sưởi tắt.

Tuổi tác, một số bệnh tật và thuốc dùng khiến ta dễ thành mồi ngon cho Từ Thần Mùa Đông. Người kém may mắn, không nhà không cửa (homeless) cũng vậy, điều này chúng ta dễ hiểu.

Những thay đổi của cơ thể khi cao tuổi có thể làm chúng ta không cảm thấy lạnh nhiều để lưu tâm đề phòng. Các bệnh suy tuyến giáp trạng (hypothyroidism), suy tuyến thượng thận (adrenal insufficiency), bệnh tâm thần, các bệnh nhiễm trùng, tình trạng suy dinh dưỡng, đường xuống thấp trong máu khiến ta đầu hàng khí lạnh dễ dàng. Một số thuốc dùng (beta-blockers, clonidine, meperidine, neuroleptics, general anaesthetic agents, ...) có thể cản trở các cơ chế giúp cơ thể ta đối phó với môi trường lạnh chung quanh. Rượu cũng thế.

Triệu chứng

Tùy thân nhiệt xuống thấp đến mức nào, triệu chứng sẽ nhẹ hay nặng.

Khi thân nhiệt xuống thấp từ 90 đến 95 độ F (mild hypothermia), chúng ta run, tim ta đập nhanh, đồng thời hơi thở cũng dồn dập, chân đi không vững, nói năng không còn lưu loát, và trí óc bắt đầu mất sáng suốt.

Khi thân nhiệt xuống thấp hơn, từ 82 đến 90 độ F (moderate hypothermia), lúc đó mạch sẽ chậm đi, tim bơm máu không còn hữu hiệu, máu đến thận kém đi, hơi thở chậm, óc càng thêm mất sáng suốt, các phản xạ giảm đi, và ta không còn run để tạo nhiệt được nữa. Tim có thể bắt đầu thất nhịp.

Khi thân nhiệt xuống dưới 82 độ F (severe hypothermia), tim đập càng chậm, phổi sẽ ứ nước, áp huyết hạ, tiểu ít, các phản xạ mất hẳn, óc đi vào hôn mê, tim thất nhịp và rồi ngừng đập.

Ngoài ra, khí lạnh cũng dễ gây hiện tượng tổn thương tại chỗ gọi là "khí lạnh cắn" (frosbite). Khí lạnh làm

các mạch máu ngoại biên co thắt (vasoconstriction), lượng máu đến nuôi các vùng ngoại biên như tai, mũi, má, ngón tay hoặc ngón chân ít đi. Càng lạnh, các mạch máu ngoại biên co thắt càng nhiều. Đến một lúc, tai, mũi, má, ngón tay hoặc ngón chân, không có đủ máu nuôi nên chết. Vùng bị frostbite đầu tiên tái, bóng như sáp (waxy), song không đau hay khó chịu mấy. Sau đó, những hiện tượng giống như bị bỏng lửa xảy ra: da đỏ, sưng lên, nổi những bong nước. Nặng hơn, da chết dần, thâm đen, rồi các bắp thịt, gân (tendons), xương và thần kinh phía dưới da cũng tổn thương, chết theo. Thăm khám một người thân nhiệt xuống thấp vì khí lạnh, chúng ta nên khám kỹ, tìm cả những vùng dễ bị khí lạnh cắn.

Các vị cao niên có khi không than là họ thấy lạnh quá. Nên nếu có các cụ trong nhà, bạn để ý các dấu chứng báo động sau ở các cụ:

- Cụ có vẻ mất sáng suốt hoặc buồn ngủ bất thường
- Cụ nói chậm hẳn đi, không rõ tiếng, hoặc hơi thở cụ nông
- Mạch cụ yếu, áp huyết xuống thấp
- Thấy cụ có vẻ thay đổi cách hành xử hoặc đáng vẻ trong thời tiết lạnh
- Cụ phản ứng chậm chạp hoặc có vẻ như khó điều khiển các cử động của cơ thể
- Cụ than cứng tay hoặc chân (stiffness of arms or legs)
- Để ý cụ có run vì lạnh hay không.

Thấy những dấu chứng báo động trên, bạn thử lấy nhiệt độ của cụ xem sao. (Nhà lúc nào cũng nên có cây lấy nhiệt độ.) Nếu thấy nhiệt độ của cụ dưới 96 độ F, bạn gọi 911. Sự chữa trị các trường hợp thân nhiệt xuống thấp vì lạnh thường phải trong môi trường bệnh viện, với sự theo dõi thường xuyên.

Trong lúc chờ xe cứu thương đến, bạn giữ cụ ấm và khô, dùng mền, khăn, hoặc áo khoác đắp lên cụ. Nhiệt từ chính cơ thể bạn cũng tốt, bạn có thể nằm gần cụ cho cụ thêm ấm. Tránh đừng chà xát tay, chân cụ, vì da các cụ có tuổi rất nhạy cảm và dễ tổn thương.

Chống khí lạnh

Như vậy, để tránh nguy hiểm do khí lạnh, vui hưởng lễ lạc mùa Đông, và còn có dịp nhìn thấy cỏ cây thay áo mới trong mùa Xuân tươi mát, ta cần thận:

- Trong nhà cần có sưởi, chúng ta chẳng nên tiếc tiền sưởi, ngày ra vào co ro, đêm khó ngủ, có khi còn nguy hiểm. Các vị cao niên nên để sưởi ít nhất cũng khoảng 68-70 độ F. Mền điện cũng là cách tốt giúp ta ấm áp ban đêm trong giường. Lỡ nhà có mất điện, không dùng sưởi được, nên thu xếp đến ở với ai có sưởi.
- Mỗi lần nẩy ý định đi đâu ra khỏi nhà lâu, mở radio, truyền hình, hoặc đọc báo xem tin thời tiết. Song đừng đặt hết lòng tin vào họ, những người giữ việc tiên đoán thời tiết, nên bị thảm hóa tình thế thêm một chút, vì nào ai biết rõ ý Trời, trời có thể bất ngờ trở lạnh hơn họ tiên đoán, có khi còn mưa nữa đấy.
- Ăn mặc ấm áp. Nên mặc quần áo chống lạnh có nhiều lớp (layered, insulated clothing), ít bị ẩm (bằng polypropylene hay len), và lót một lớp chống gió bên ngoài (windproof outer layer). Luôn nhớ mang theo đồ đi mưa, phòng khi trời trở, mưa bất ngờ. Nếu có thể thu xếp, nên tránh ra ngoài khi trời đang giông bão.
- Giữ quần áo cho khô. Quần áo ướt mất khả năng giữ nhiệt của chúng, và cùng với gió, chúng khiến ta mau bị lạnh, run. Đi đâu về lỡ gặp mưa, ta thay ngay quần áo khô, ấm.
- Đội mũ hay quàng khăn cho ấm. (Bạn có biết, đến 30-50% thân nhiệt của ta bị mất qua da đầu.) Cần thận mang thêm cả găng.
- Tránh đừng hăng, vận động quá đáng, chảy mồ hôi nhiều. Khi ta chảy mồ hôi, mồ hôi bốc hơi và làm cơ thể mất bớt nhiệt.
- Tìm chỗ trú nếu thấy lạnh, hay tự làm một chỗ trú để tránh khí lạnh (trường hợp ở trong rừng, ...). Nếu cần, nên đốt lửa lên để sưởi ấm.
- Ăn và uống nhiều hơn trong mùa lạnh. Mang theo thức ăn chứa nhiều năng lượng (như những gói kẹo candy bars, trail mix), khi ra ngoài vào những lúc mà thời tiết có vẻ bất thường, ta không biết rõ lòng Trời. Nhưng nhớ tránh dùng rượu, nhất là lúc trước khi đi ngủ. Rượu cho ta cảm giác ấm hơn thực đấy, song nó làm nở những mạch máu gần ngay dưới da, khiến nhiệt trong người ta thất thoát qua những mạch máu này nhanh và nhiều hơn.

Ở những tiểu bang tuyết giá, ta cũng nhớ sửa soạn xe cộ, và hết sức cẩn thận khi lái trên những con đường

tuyết đã đóng thành đá để tránh tai nạn. Có cái điện thoại di động trong người phòng khi hữu sự, xe chết máy, gặp tai nạn, lao xuống hố, v.v., cũng là một bảo đảm rất tốt.

Đi ngoài đường trơn trượt, nên mang giày loại tốt, có đế cao su bám đường giúp đỡ té ngã. Vò ếch, té ngã chông gọng dễ gãy xương. Các vị có tuổi khi ngã dễ gãy xương hông (hip fracture), có thể đưa đến tử vong. Ở gần biển cho mát, thì sợ sóng thần tsunami, ở trên đồi núi cao thoáng nhìn xuống đầu thiên hạ bên dưới thì sợ đất trồi, mất nhà mất cửa, nhất là trong mùa Đông lạnh và ướt này. Thôi chúng ta cam phận, ở đồng bằng vậy cho xong!