

Mang thai và nhiệt nóng — Bảo vệ bản thân và em bé của quý vị

Nhiệt nóng có thể gây nguy hiểm trong suốt thai kỳ

Bệnh lý do nhiệt xảy ra khi nhiệt độ cơ thể quý vị tăng quá cao do thời tiết nóng bức.

- Một số triệu chứng của bệnh lý do nhiệt là đau thắt cơ, đổ mồ hôi nhiều, ngất xỉu, chóng mặt và mất nước.
- Cơ thể quý vị khó hạ nhiệt hơn khi mang thai. Do đang mang thai, quý vị cũng dễ bị mất nước hoặc có các triệu chứng bệnh lý do nhiệt khác.
- Nếu nhiệt độ cơ thể quý vị quá nóng, thì em bé của quý vị có thể tăng trưởng quá chậm hoặc quý vị có thể sẽ chuyển dạ sớm.
- Trẻ sinh non hoặc rất nhỏ có thể gặp các vấn đề về sức khỏe và có thể gặp khó khăn trong học tập.



Luôn giữ mát trong những ngày quá nóng và ngay cả trong những ngày âm áp là điều thiết yếu để bảo vệ quý vị và con quý vị.

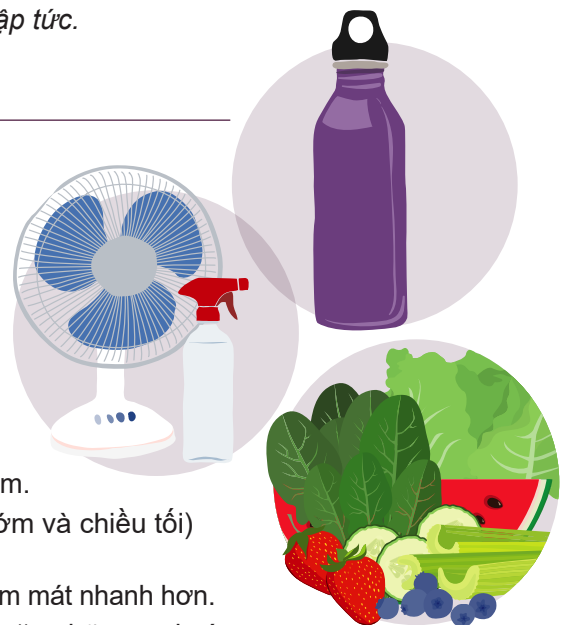
Các triệu chứng của bệnh lý do nhiệt

- Đổ mồ hôi nhiều
- Rất khát
- Da khô hoặc khô miệng
- Nước tiểu sẫm màu (đái dắt) hoặc rất ít nước tiểu
- Đau thắt cơ
- Nhịp tim nhanh hoặc thở nhanh
- Nhức đầu hoặc chóng mặt
- Tăng các cơn co thắt hoặc đau thắt cơ Braxton Hicks
- Buồn ói hoặc ói mửa*
- Lú lẫn*
- Co giật*
- Sốt cao*
- Nói lắp*

* Có thể là các triệu chứng của sốc nhiệt cần được cứu chữa ngay lập tức.

Giảm nguy cơ mắc bệnh lý do nhiệt

- Uống nhiều nước hoặc chất lỏng ít đường. Tránh caffeine.
- Ăn thực phẩm chứa nhiều nước như dưa hấu, rau bina, quả mọng, dưa chuột, rau diếp và cần tây.
- Mặc quần áo rộng rãi.
- Sử dụng ga trải giường bằng vải cotton.
- Đóng kín rèm hoặc màn cửa vào ban ngày.
- Luôn để mở cửa trong nhà để tăng luồng không khí, trừ trường hợp đó là căn phòng hoàn toàn không được sử dụng.
- Chờ đến tối mới sử dụng các thiết bị nóng như lò nướng, máy sấy quần áo và bàn ủi. Giặt nhiều quần áo bằng nước nóng vào ban đêm.
- Tập thể dục vào những thời điểm mát mẻ hơn trong ngày (sáng sớm và chiều tối) và ở trong nhà bất cứ khi nào có thể.
- Phun sương hoặc làm mát da bằng nước khi sử dụng quạt điện để làm mát nhanh hơn.
- Đi đến các trung tâm tránh nóng cộng đồng, trung tâm mua sắm hoặc những nơi có điều hòa máy lạnh khác nếu có thể.



Quý vị có nguy cơ mắc bệnh lý do nhiệt khi mang thai. Nguy cơ mắc bệnh lý do nhiệt còn tăng thêm nếu quý vị...

- Làm việc ngoài trời.
- Rửa bát hoặc nấu ăn trong nhà hàng.
- Làm việc trong nhà kho hoặc nhà máy.
- Dưới 18 tuổi. Kích thước cơ thể nhỏ hơn và khả năng chịu nhiệt kém hơn có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh đối với thanh thiếu niên.
- Là Người Da Đen, vì Người Da Đen mang thai có tỷ lệ nguy cơ mắc bệnh cao nhất đối với các biến chứng khi sinh, như nguy cơ sinh non quá sớm.
- Đã được bác sĩ thông báo rằng quý vị có nguy cơ sinh non hoặc sinh khi con còn rất nhỏ.
- Sinh sống trong khu vực không có nhiều bóng cây hoặc có nhiều đường, vỉa hè hoặc bãi đậu xe.
- Sinh sống gần những con đường đông đúc, hoặc những nơi có không khí bị ô nhiễm nặng.
- Gặp khó khăn trong việc tìm kiếm dịch vụ chăm sóc y tế và thực phẩm tốt cho sức khỏe, cũng như không có sự hỗ trợ nhiệt tình từ cộng đồng.
- Không có điều hòa máy lạnh hoặc không sử dụng điều hòa máy lạnh.
- Sinh sống trong những ngôi nhà cũ, không có khả năng tản nhiệt.
- Không thể dễ dàng đi đến trung tâm tránh nóng, trung tâm mua sắm hoặc nơi có điều hòa máy lạnh khác.

Khi nào cần gọi giúp đỡ

- Ngay cả những triệu chứng bệnh lý do nhiệt mức nhẹ cũng có thể gây ra nguy hiểm trong thời kỳ mang thai.
- Gọi cho bác sĩ của quý vị hoặc đến ngay phòng khám nếu quý vị không thể hạ nhiệt.
- Gọi 911 nếu quý vị có các triệu chứng nghiêm trọng như sốt rất cao, co giật, ói mửa, lú lẫn hoặc nói lắp. Đây có thể là các triệu chứng của sốc nhiệt, gây đe dọa đến tính mạng và cần được trợ giúp y tế ngay lập tức.

Thông tin thêm về bệnh lý do nhiệt và thời kỳ mang thai

Nhiệt Nóng – Sức Khỏe Sinh Sản
<https://www.cdc.gov/niosh/topics/repro/heat.html>

Các Dấu Hiệu Cảnh Báo và Triệu Chứng của Bệnh Lý Liên Quan Đến Nhiệt
<https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html>

Nắng nóng mùa hè gây ra những nguy cơ sức khỏe đặc biệt cho phụ nữ mang thai
<https://www.heart.org/en/news/2019/07/01/summer-heat-brings-special-health-risks-for-pregnant-women>

Hướng dẫn của Sở Y Tế Công Cộng California về tình hình nhiệt độ quá cao
https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/BI_Natural-Disasters_Extreme-Heat.aspx

Văn Phòng Dịch Vụ Cấp Cứu của Thống Đốc California
<https://news.caloes.ca.gov/its-getting-hot-in-here-how-to-stay-safe-in-extreme-heat>

