ការអស់ជាតិកំដៅក្នុងខ្លួន (Hypothermia)

WUML, 12/11/05

នៅពេលណាធាតុអាកាសកាន់តែត្រជាក់ខ្លាំងខុសធម្មតា ការការពារខ្លួនឲ្យបានកក់ក្តៅនិងកុំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ក៏កាន់តែមានការលំបាក ច្រើនដែរ។ ជាមួយគ្នានេះ លោកអ្នកត្រូវរៀបចំក្រែងមានរលត់អគ្គីសនីយ៍, អស់ហ៊ីត ឬមានទឹកកកនៅលើផ្លូវ។ ទោះបីជា ការនៅ ក្នុងផ្ទះ អាចជៀសផុតពីគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ដូចជាគ្រោះថ្នាក់រថយន្ត ឬដួលដោយសារទឹកកកលើថ្នល់ក៏ដោយ ក៏លោកអ្នកនៅតែអាច មានគ្រោះថ្នាក់បានដែរ។ ផ្ទះជាច្រើន មានកំដៅចុះត្រជាក់ដោយសារខូចអគ្គិសនីយ៍ឬប្រដាប់ហ៊ីតដើរពុំស្រួល។ ពេលនោះអ្នកខ្លះត្រូវការប្រើហ៊ីតដែលអាចលើកប្តូពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយបានប្រដាប់ហ៊ីតនេះអាចបណ្តាលឲ្យឆេះជាភ្លើងបានដែរ។

ការប៉ះពាល់នឹងធាតុអាកាសត្រជាក់ទាំងខាងក្នុងផ្ទះនិងក្រៅផ្ទះ អាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតបាន ជាពិសេសចំពោះ ក្មេងតូចៗនិងជនចាស់ជរា។ ដើម្បីរក្សាសុខភាពរបស់លោកអ្នកព្រមទាំងគ្រួសារលោកអ្នក គួរជ្រាបខ្លះៗ អំពីវិធីការពារនិងវិធីដែលត្រូវអនុវត្តផ្សេងៗ ក្នុងគោលបំណងដើម្បីជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់សុខភាពដល់ជីវិត។

ខាងក្រោមជាវិធីខ្លះៗ សំរាប់ការពារនិងអនុវត្តនៅពេលត្រជាក់ខ្លាំង។

ការប៉ះនឹងធាតុអាកាសត្រជាក់ខ្លាំងយូរពេកអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ បញ្ហាដែលមានជាទូទៅដោយការប៉ះ នឹងធាតុអាកាសត្រជាក់យូរ គឺការអស់កំដៅពីក្នុងខ្លួន (Hypothermia) ។

នៅពេលប៉ះធាតុអាកាសត្រជាក់យូរពេក រាងកាយលោកអ្នកនឹងចាប់ផ្តើមត្រជាក់យ៉ាងឆាប់រហ័ស ដោយសារការអស់ជាតិកំដៅ ពីក្នុងខ្លួន។ រាងកាយដែលចុះកំដៅត្រជាក់ខ្លាំងអាចធ្វើឲ្យមានផលវិបត្តដល់ខួរក្បាល, ធ្វើឲ្យអ្នករងគ្រោះគិតអ្វីពុំបានច្បាស់លាស់ ឬធ្វើចលនាពុំបានរវាស់រវៃ។ គ្រោះថ្នាក់ដែលធំបំផុត គឺនៅពេលនោះជនរងគ្រោះ ពុំអាចដឹងថា អស់កំដៅពីក្នុងខ្លួន ហើយពុំមានលទ្ធភាព នឹងធ្វើអ្វីទាំងអស់ដើម្បីឲ្យខ្លួនជៀសផុតពីគ្រោះថ្នាក់នេះបាន។

អ្នកដែលទទួលរងគ្រោះដោយសារការអស់កំដៅពីក្នុងខ្លួន ភាគច្រើន គឺ៖

- អស់លោកចាស់ទុំដែលពុំមានអាហារ, សំលៀកបំពាក់ និងកំដៅហីតឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- ទារកទទួលទានដំណេក នៅក្នុងបន្ទប់ដែលត្រជាក់ខ្លាំង និង
- អ្នកដែលនៅក្រៅទីជំរកយូរពេក ដូចជាជនឥតផ្ទះសម្បែង, អ្នកដើរឡើងភ្នំ, និងអ្នកបរបាញ់សត្វ ។ល។

សញ្ញាដែលគួរឲ្យកត់សំគាល់ នៅពេល អស់កំដៅពីក្នុងខ្លួន មានដូចជា៖

- ការញ័រខ្លួន ល្ហិតល្ហៃ
- ការឡប់សតិអារម្មណ៍ ដូចជា វង្វេង,
- ការស្ពឹកទន់ម្រាមដៃចាប់អ្វីពុំជាប់
- ពុំចាំអ្វីទាំងអស់, និយាយពុំច្បាស់លាស់
- ល្ងីល្ងើ ទន់ខ្លួន ទន់ប្រាណ

ប្រសិនបើដឹងថាមានសញ្ញាទាំងនេះ សូមវាស់កំដៅក្នុងខ្លួនមើល ហើយប្រសិនបើអ្នករងគ្រោះមានកំដៅតិចជាង 95 F (អង្សា) គឺបានន័យថា អាការៈនោះមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរ ហើយត្រូវរកគ្រូពេទ្យឲ្យព្យាបាលជាបន្ទាន់។ តែប្រសិនបើគ្មានគ្រូពេទ្យអាចជួយបានភ្លាមៗទេនោះ សូម ៖

- យកជនរងគ្រោះដាក់ក្នុងបន្ទប់ដែលមានកំដៅក្ដៅ
- ដោះសំលៀកបំពាក់ពីជនរងគ្រោះចេញ បើសិនជាសំលៀកបំពាក់នោះទទឹកជោក
- ស្អំ លើដងខ្លួន គឺនៅលើទ្រូង, ក, ក្បាល, និងក្រលៀន ដោយប្រើប្រដាប់កំដៅអគ្គីសនីយ៍, ឬរុំនឹងភួយ, កន្សែងស្ងួត ឬ ដោយអោបជនរងគ្រោះនោះតែម្ដង។
- ឲ្យជនរងទទួលទានទឹកក្ដៅអ៊ុនៗ ដើម្បីជួយដំឡើងកំដៅក្នុងខ្លួនមកវិញ។ តែសូមកុំឲ្យជនរងគ្រោះទទួលទានស្រា ហើយ សូមកុំបញ្ចូកទឹកទៅអ្នកដែលសន្លប់បាត់ស្មារតីឲ្យសោះ។

បន្ទាប់ពីជនរងគ្រោះឡើងកំដៅបានបន្តិចហើយ សូមដាក់គាត់នៅកន្លែងណាដែលស្ងួត, រុំខ្លួន, កនិងក្បាល ដោយប្រើភួយ ឬកន្សែងស្ងួត។

វិធីទាំងប៉ុន្មានដែលបានអធិប្បាយមកនេះ ពុំអាចអនុវត្តជំនួសវិធីព្យាបាលដោយគ្រូពេទ្យបានឡើយ។ ការអស់កំដៅពីក្នុងខ្លួនត្រូវឲ្យគ្រូពេទ្យព្យាបាលជាបន្ទាប់។ ជាការមួយល្អ លោកអ្នកគួរសិក្សាអំពីវិធីជួយ សង្គ្រោះ ជីវិត CPR ដើម្បីទុកបង្ការ នៅពេលមានធាតុអាកាសត្រជាក់ខ្លាំង។ ការដឹងវិធីប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន ជាកត្តាមួយដែលអាចជួយការពារសុខភាពលោកអ្នកនិងអ្នកដទៃឲ្យបានល្អមាំមួនបាន។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែម សូមមេត្តាទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយរបស់លោកអ្នក ឬអានវិបសៃរបស់ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលនៃរដ្ឋម៉ាស្សាឈូសេត ដែលមានអស័យដ្ឋាន www.state.ma.us/dph។

អត្ថបទនេះដកស្រង់ជាចំណែកនិងបកប្រែចេញពីក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលនៃរដ្ឋម៉ាស្សាឈូសេត ដោយ មណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូវែល។