



Các địa điểm nguy hiểm – Phần 1

Bếp nấu trong những căn nhà không thoáng khí

Mùa đông đang đến, cánh cửa các ngôi nhà và căn hộ cũng sẽ đóng kín nhiều hơn để chặn gió mùa đông bắc tràn vào nhà. Khi không khí không được lưu thông, phòng bếp trong với các gia đình đang đun nấu bằng bếp gas (tất nhiên là bao gồm cả đun nấu bằng than, gỗ, mụn bào, củi) trở thành một địa điểm nguy hiểm.

Nguyên nhân là: Khí gas là khí thiên nhiên, chủ yếu là metal (CH₄), trong điều kiện đủ khí oxy (O₂), đốt cháy CH₄ với O₂ tạo ra CO₂ và nước, không gây ngộ độc (CH₄+ O₂ -> CO₂ + H₂O). Tuy nhiên, trong các gian bếp, căn phòng khép kín, thiếu O₂, thì phản ứng hoá học trên sẽ tạo ra CO (carbon monoxit), thay vì CO₂ (carbon dioxit/cacbonic). CO rất nguy hiểm với sức khỏe con người, có thể gây bất tỉnh và tử vong nhanh chóng.

CO đi vào cơ thể thông qua đường hô hấp và được khuếch tán qua màng phế nang với mức độ dễ dàng. CO đầu tiên được hòa tan trong máu, nhưng sau đó nhanh chóng liên kết với hemoglobin (Hb) trong máu để tạo thành COHb. Sự liên kết của CO với hemoglobin xảy ra với tốc độ tương tự và dễ dàng như oxy liên kết với hemoglobin, tuy nhiên liên kết với CO mạnh gấp khoảng 245 lần so với oxy. Do đó, CO cạnh tranh với oxy cho các vị trí liên kết với hemoglobin. Tuy nhiên, không giống như oxy sẽ được phân tách nhanh chóng, dễ dàng từ liên kết với hemoglobin, CO tồn tại trong liên kết với thời gian lâu hơn nhiều. Do đó khi liên kết COHb nhiều lên sẽ để lại ít hơn huyết sắc tố hemoglobin giúp mang oxy đến các tế bào, dẫn tới thiếu oxy máu động mạch. Ngoài ra, COHb còn làm tăng mức độ liên kết của oxy với hemoglobin, dẫn tới việc giải phóng oxy vào các tế bào/mô khó khăn hơn. Như vậy ảnh hưởng sức khỏe rõ ràng nhất của CO là gây ra tình trạng thiếu oxy do sự liên kết của CO với hemoglobin, làm giảm khả năng mang oxy của máu cũng như làm giảm sự phân ly oxy vào mô tế bào.

Tiếp xúc CO ở nồng độ cao dẫn tới bị đau thắt ngực và do hạn chế cung cấp oxy cho tim nên khi phơi nhiễm tăng lên trên 25-30%, con người bắt đầu mất ý thức và cuối cùng, khi COHb đạt 60% trở lên, dẫn tới chết.

Tiếp xúc CO lâu dài/mãn tính ở mức độ thấp ảnh hưởng xấu tới sức khỏe theo một số cách, bao gồm thiếu hụt trí nhớ nhận thức, tỷ lệ tăng cân thấp, dị tật bẩm sinh, tử vong ở trẻ sơ sinh và người lớn, nhập viện tim mạch, suy tim sung huyết, đột quỵ, hen suyễn, v.v ...

Hơn nữa, CO là một khí không màu, không mùi nên chúng ta không thể nhìn thấy, ngửi thấy, nghe thấy để phát hiện sớm. Đã có những trường hợp chết người do nhiễm độc CO khi bật bếp gas nấu ăn trong căn hộ nhỏ hẹp vì con người không có cách nào biết được bị nhiễm độc CO cho đến khi rơi vào trạng thái bất tỉnh.

Đối với các gia đình có phòng bếp kín, nhỏ hẹp hoặc những người đang thuê nhà ở dạng phòng khép kín (chỉ có 1 phòng vừa để nấu ăn, vừa là chỗ ngủ), như các bạn sinh viên ở phòng trọ, cần đặc biệt lưu ý rủi ro nhiễm độc CO. Có nhiều người sống trọ tại căn hộ 1 phòng hoặc kể cả ở nhà riêng, nói rằng dù đã ngủ nhiều, đủ giấc nhưng họ vẫn cảm thấy mệt. Nguyên nhân có thể là do hít phải nhiều CO. Hiện tượng này có xu hướng tăng vào mùa đông, khi các căn phòng đóng kín cửa và thời gian nấu ăn nhiều hơn, dài hơn dẫn tới nồng độ CO tăng lên và phủ kín cả căn phòng. Mùa đông, chúng ta cũng thường xuyên ăn lẩu hoặc ăn đồ nướng bằng bếp gas, bếp than trong phòng hơn. Mặc dù các triệu chứng nhiễm độc CO rất khó chẩn đoán do giống với nhiều bệnh khác, nhưng khi có các triệu chứng như đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, đau ngực, cần xem xét rủi ro nhiễm độc CO nếu nhà bạn nấu bếp gas, bếp than, bếp củi.

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

Fanpage: [facebook.com/oagree.fanpage](https://www.facebook.com/oagree.fanpage)

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.



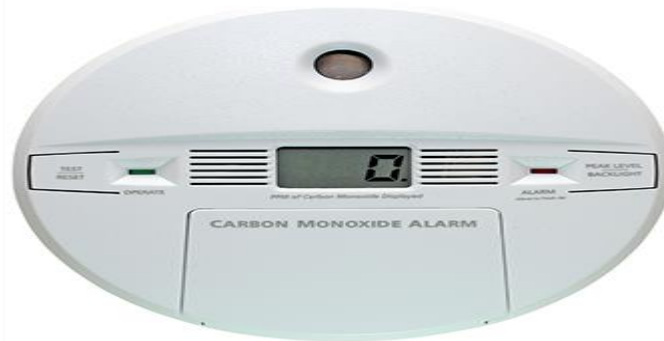
Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn đưa ra quyết định tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Đăng ký thành viên hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.



Để bảo vệ sức khỏe, nâng cao chất lượng không khí trong căn nhà bạn ở và không biến căn bếp, nơi gia đình sum vầy bên mâm cơm, trở thành địa điểm nguy hiểm, chúng ta có thể thực hiện một số biện pháp sau:

1. Thiết kế hệ thống lưu thông không khí tốt trong căn nhà, đặc biệt căn bếp. Luôn mở cửa thông thoáng.
2. Thay thế bếp nấu từ gas, than, củi sang bếp điện hoặc điện từ. Thực tế, nấu bếp điện từ vừa sạch, vừa an toàn và tiết kiệm hơn bếp ga do hiệu suất bếp từ cao hơn bếp gas rất nhiều.
3. Ngoài ra, bạn có thể lắp đặt thiết bị báo động khí CO (và một số khí độc hại khác) trong phòng để nhận biết sớm khi nồng độ CO vượt giới hạn an toàn. Thiết bị này phổ biến ở nhiều nước trên thế giới nhưng Việt Nam chưa được sử dụng nhiều.



Thiết bị cảnh báo CO

Lưu ý: nếu bạn có con hoặc người thân đang đi học xa nhà, bạn nên lưu ý con bạn hoặc người thân về rủi ro này, vì các bạn trẻ giờ đây thường sống khá tách biệt, thường xuyên đóng kín cửa căn phòng của mình.

Chia sẻ kiến thức này với người thân, bạn bè để không bao giờ phải gặp các tình huống đau lòng không ngờ tới.

Cập nhật thông tin từ Oagree.com tại website: <https://oagree.com> hoặc <https://facebook/oagree.fanpage>

Nguồn tham khảo:

1. Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ nhân sinh Hoa Kỳ/The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
(https://www.cdc.gov/features/timechangecodetectors/?fbclid=IwAR1I0m_z0jYMiKyCYCugTztWFhiP2ITmA_R-SckGJt-rdd5qvX1lyz_Y78k)
2. Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ nhân sinh Hoa Kỳ
(<https://www.cdc.gov/co/vi/pdfs/faqs.pdf>)

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

Fanpage: facebook.com/oagree.fanpage

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.