**TRƯỜNG TIỂU HỌC THANH AM**

**TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH MÙA XUÂN**

Những ngày mùa đông đang đi qua, chúng ta đang chuẩn bị bước sang tiết trời mùa xuân với sự chuyển biến nhanh, nhiệt độ ngày đêm chênh lệch, độ ẩm lớn… chính là điều kiện cho các bệnh mùa xuân phát triển. Dưới đây là một số bệnh mùa xuân và cách phòng tránh mà bạn cần biết để bảo sức khỏe cho bản thân, gia đình.

**Dị ứng thời tiết**

Mùa xuân là mùa vạn vật sinh sôi, trăm hoa đua nở nên dễ mắc các bệnh dị ứng như nổi mề đay, mụn ngoài da, viêm mũi dị ứng, viêm kết mạc mắt.

Nổi mề đay: Xuất hiện các vùng đỏ, có cảm giác ngứa ngáy, nóng tại các vị trí da khô trên tứ chi. Nguyên nhân của bệnh là do cơ thể tiếp xúc với loại vật chất gây dị ứng nào đó cộng thêm thời tiết nóng lạnh thất thường.

Mẩn, mụn ngoài da: Vào mùa xuân, cơ thể dễ dị ứng với các tia tử ngoại hơn nên khiến các tế bào da dễ bị tổn thương, làm xuất hiện các nốt mẩn, mụn.

Viêm mũi dị ứng: Vào mùa xuân, không khí lạnh, ẩm ướt, mưa phùn… cùng rất nhiều loại phấn hoa phát tán trong không khí chính là ‘cơn ác mộng’ của người có cơ địa dị ứng. Khi vô tình hít phải, phấn hoa gây ngứa mũi, hắt xì hơi liên tục, chảy nước mũi, nghẹt mũi khó chịu.

Để phòng bệnh, cần cố gắng tránh tiếp xúc với các tác nhân gây bệnh như đeo khẩu trang khi ra ngoài hoặc khi làm việc trong môi trường ô nhiễm và giữ ấm cơ thể, đặc biệt là vùng mặt, cổ; vệ sinh mũi thường xuyên; hạn chế đến các vườn hoa và nên tránh sử dụng các thức ăn hoặc thuốc đã từng gây dị ứng.

**Bệnh đường hô hấp**

Do thời tiết lạnh, ẩm nên mùa xuân cũng là mùa bùng phát mạnh các bệnh hô hấp, đặc biệt là ở trẻ nhỏ.

Thường gặp nhất là bệnh hen phế quản. Sự thay đổi thất thường của thời tiết khiến chức năng miễn dịch của cơ thể thấp, sức đề kháng chống lại vi khuẩn gây bệnh cũng giảm sút.

Đối với những người có cơ địa dị ứng, sau khi tiếp xúc với các tác nhân gây dị ứng như phấn hoa, bụi, nấm mốc, côn trùng… sẽ bị co rút khí quản, tạo ra các cơn hen gây khó thở, mặt mũi tím tái, nếu nặng có thể gây suy hô hấp. Để phòng tránh các cơn hen khó chịu này, chúng ta cần bảo vệ mình trước các tác nhân gây dị ứng, sử dụng khẩu trang hoạt tính, bổ sung vitamin C và phải luôn mang theo bình xịt giãn khí quản.

Tiếp đến là viêm phổi. Bệnh thường gặp trong mùa xuân do vi khuẩn xâm nhập vào hệ hô hấp. Người bị viêm phổi thường có các triệu chứng như: sốt cao, ho, thở nhanh… Nếu có các triệu chứng trên, cần phải đưa người bệnh tới cơ sở y tế khám và chữa trị kịp thời bằng thuốc kháng sinh.

Bệnh viêm khí – phế quản cấp cũng là một bệnh phổ biến vào mùa xuân. Bệnh thường do các loại virus cúm gây ra. Triệu chứng của bệnh là hắt hơi, sổ mũi, ho, sốt, đau người, mệt mỏi, nặng có thể dẫn tới đau ngực khó thở. Để phòng tránh, cần phải giữ ấm cơ thể, ăn nhiều các loại hoa quả để nâng cao thể trạng, uống nhiều nước. Khi mắc bệnh, phải điều trị kịp thời, dùng thuốc đủ liều lượng theo sự hướng dẫn của thầy thuốc.

**Viêm mũi dị ứng**

Bệnh có thể gặp quanh năm nhưng cao nhất là vào mùa xuân ở những người có cơ địa dị ứng. Nguyên nhân là vì mùa xuân, phấn hoa phát tán khá nhiều trong không khí gây ngứa mũi, hắt xì hơi, chảy nước mũi liên tục, nghẹt mũi rất khó chịu.

Những người có cơ địa dị ứng cần tránh đến những nơi trồng nhiều hoa, không cắm hoa trong phòng, sử dụng khẩu trang khi đi ra đường. Khi hít phải phấn hoa, trước tiên có thể sử dụng các loại thuốc nhỏ mũi từ nước muối vô khuẩn để làm sạch phấn hoa. Sau đó, cần đến bác sỹ để được chỉ định dùng thuốc hợp lý.

**Bệnh đường tiêu hóa**

Trung tâm Y tế dự phòng Thành phố Cần Thơ cho biết đã phát hiện và điều trị kịp thời một trường hợp nhiễm phẩy khuẩn tả tại xã Mỹ Khánh, huyện Phong Điền. Thời điểm này đang là mùa lễ hội đầu năm nên lượng người tập trung tại một địa điểm cũng như “bạ đâu ăn đó” diễn ra rất thường xuyên nên dễ mắc các bệnh đường tiêu hóa. Lúc này vệ sinh an toàn thực phẩm cần được mọi người chú ý.

Độ ẩm không khí cao trong mùa xuân là điều kiện tốt cho vi khuẩn phát triển mạnh cùng với da mặt luôn ẩm ướt tạo thuận lợi để các chất bã nhờn bít tắc lỗ chân lông gây các mụn bọc, mụn mủ. Các chất kích thích như rượu, bia, đồ ăn cay, nóng… được sử dụng nhiều trong thời gian này cũng làm cho mụn mọc nhiều hơn.  
Nhức đầu, nôn mửa: Cảnh giác với bệnh viêm màng não mủ

**Đau đầu là dấu hiệu đầu tiên của rất nhiều căn bệnh nguy hiểm trong mùa xuân**

Viêm màng não mủ là chứng viêm sưng mủ do là một vi khuẩn gram âm (Neisseria meningitidis) gây ra, có tính truyền nhiễm cao. Vào mùa đông xuân hàng năm, viêm màng não có thể coi là loại bệnh nhiễm trùng cấp tính có xác suất phát sinh cao nhất. Trẻ em, người già và dân công là những người dễ bị mắc bệnh này nhất.

Vi khuẩn gram âm trước tiên xâm nhập vào đường hô hấp. Người bị bệnh này trong ngày đầu tiên có những triệu chứng giống như bệnh cúm như phát sốt, ho nhẹ và nghẹt mũi. Đến ngày thứ 2, thứ 3, các vi khuẩn rất nhanh chóng tiến vào hệ thống máu, phá hoại các tế bào máu của cơ thể gây ra bệnh nhiễm trùng máu. Người bị bệnh này thường có các biểu hiện: sốt cao, lạnh rùng mình, sắc mặt trắng xanh, tinh thần không phấn chấn, trên người có các nốt ban.

Vi khuẩn gây bệnh còn có thể đi qua Blood-brain barrier (BBB) – hàng rào máu não (cấu trúc màng của hệ thống mao mạch não, tủy sống), thâm nhập vào tổ chức não, dẫn đến viêm màng não. Người mắc bệnh sẽ có biểu hiện đau đầu kịch liệt, nôn mửa, thậm chí là co giật.

Viêm màng não đặc biệt có thể ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh trung khu. Nếu như không kịp thời chữa trị có thể dẫn tới suy kiệt hệ tuần hoàn và hệ hô hấp mà tử vong. Xác suất tử vong của căn bệnh này đạt tới khoảng 10%. Nếu người bị bệnh đột nhiên phát sốt kèm theo đau đầu dữ dội và nôn mửa nhất thiết không được sử dụng các loại thuốc đau đầu để giảm đau mà phải lập tức đến bệnh viện để các bác sĩ khám và chẩn đoán bệnh.

|  |  |
| --- | --- |
| **KT HIỆU TRƯỞNG**  **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  **Ngô Xuân Trực** | **CBYT**  **Trần Ánh Tuyết** |