***Cách phòng bệnh hô hấp cho trẻ em khi giao mùa***

**Thời điểm giao mùa là lúc các yếu tố về thời tiết thay đổi một cách thất thường khiến cơ thể chưa kịp thích ứng nên dễ gây ra các vấn đề về sức khỏe, đặc biệt là các bệnh về đường hô hấp.**

***1. Vì sao khi thời tiết giao mùa lại dễ mắc các bệnh về đường hô hấp?***

Lý do khiến giao mùa trở thành thời điểm nhiều người mắc phải các bệnh về đường hô hấp đó là:

* Thời tiết thay đổi kéo theo sự chuyển biến của các yếu tố khác như nhiệt độ (nóng sang lạnh, nắng sang mưa), độ ẩm, gió mùa tràn về,... Nhiệt độ biến động nhanh sẽ làm suy yếu hệ miễn dịch của cơ thể, ngoài ra virus cảm lạnh rất ưa điều kiện ẩm, lạnh của khí hậu chuyển mùa nên chúng sẽ có cơ hội phát triển và lây lan nhanh. Đặc biệt, hệ hô hấp chính là môi trường lý tưởng để mầm bệnh xâm nhập dễ dàng nên nhiều người sẽ gặp phải các biểu hiện như hắt hơi, sốt mũi, đau nhức đầu, ho, đau rát họng khi thay đổi thời tiết;
* Thời lượng ngày và đêm vào mùa lạnh cũng khác so với mùa nóng,  ngày ngắn đêm dài, những ngày trời âm u mưa gió nhiều hơn ngày nắng ráo hanh khô và chúng ta cũng ít gặp ánh sáng mặt trời hơn khi vào mùa nắng nóng. Như mọi người đã biết thì ánh nắng có chứa tia  cực tím, đây là một nhân tố giúp tiêu diệt các [vi khuẩn](https://medlatec.vn/tin-tuc/co-phai-tat-ca-cac-loai-vi-khuan-deu-co-hai-hay-khong-s195-n19688) có hại. Do đó sự vắng bóng của ánh sáng mặt trời trong nhiều ngày mùa đông cũng là cơ hội cho vi khuẩn sinh sôi và phát triển mạnh.









## *2. Cách phòng ngừa các bệnh hô hấp thường gặp khi giao mùa*

Khi thời tiết thay đổi và bạn thường xuyên phải di chuyển ngoài trời thì hãy bỏ túi những lưu ý sau đây để có một hệ miễn dịch khỏe mạnh đương đầu với các loại virus:

* Tắm hoặc rửa ráy bằng nước ấm ở nơi kín gió. Mỗi khi tắm xong hãy dùng khăn lau khô người rồi mới mặc quần áo.
* Khi trời lạnh cần chú ý giữ ấm cơ thể nhất là vùng ngực, cổ và gan bàn chân;
* Tránh ngồi nhiều ở nơi có máy lạnh, quạt máy và không thức khuya. Thể dục, ăn uống điều độ mỗi ngày;
* Không hút thuốc lá, uống nước lạnh có đá. Bổ sung chất xơ và vitamin C qua rau xanh và hoa quả tươi;
* Vệ sinh sạch sẽ vùng miệng và vùng họng bằng cách đánh răng trước khi đi ngủ, sau khi thức dậy và  súc miệng bằng nước ấm;
* Làm sạch khoang mũi họng bằng cách súc họng và rửa mũi với nước muối sinh lý 0,9%. Thường xuyên rửa sạch tay bằng xà phòng diệt khuẩn để hạn chế nguy cơ lây bệnh;
* Tiêm phòng bệnh cúm trước khi bước vào mùa lạnh hàng năm giúp tăng đề kháng tránh mắc bệnh hoặc nếu có bị thì tình trạng cũng giảm nhẹ đi rất nhiều. Ngoài ra cần tiêm phòng phế cầu để phòng tránh nguy cơ nhiễm phế cầu;
* Không tự ý đi mua các loại thuốc, nhất là thuốc kháng sinh để điều trị bệnh. Có nhiều trường hợp còn dùng đơn thuốc của người khác để áp dụng cho mình và đổi thuốc cho đến khi cảm nhận được hiệu quả và khỏi bệnh. Điều này là vô cùng nguy hiểm vì nguy cơ kháng kháng sinh là rất cao sẽ gây nên rất nhiều khó khăn cho công tác điều trị sau này. Do vậy nếu có các triệu chứng của bệnh lý đường hô hấp, hãy đi khám để được bác sĩ hướng dẫn và chỉ định điều trị.

Mong rằng với những chia sẻ trên đây sẽ giúp phụ huynh và học sinh phòng bị cho mình được những biện pháp giúp bảo vệ sức khỏe trước các bệnh hô hấp thường gặp khi giao mùa.