

5 BỆNH THƯỜNG GẶP MÙA XUÂN VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH



Không khí ngày Xuân tràn về cũng là lúc báo hiệu tỷ lệ các ca bệnh tăng cao. Vì sao mùa xuân lại có nhiều người mắc bệnh? Hãy cùng khám phá những loại bệnh nào thường gặp vào mùa xuân và cách phòng tránh hiệu quả.

A. 5 Bệnh thường gặp vào mùa Xuân

Mùa đông đi qua mang không khí lạnh đi theo và thay vào đó là sự chuyển biến nhiệt độ tăng cao trở lại. Không khí ẩm áp kèm theo độ ẩm đã tạo điều kiện cho các loại vi khuẩn sinh sôi, phát triển mạnh gây nên các bệnh trạng cho con người. Sau đây là những loại bệnh thường gặp vào mùa Xuân:

1. Nổi mẩn dị ứng thời tiết mùa Xuân

Thời tiết mùa Xuân thay thế mùa Đông lạnh với không khí thêm nhiệt ẩm áp và độ ẩm cao. Bầu trời cũng tươi sáng với nhiều ánh nắng trở lại hơn. Mặc dù, điều này giúp cho vạn vật sinh sôi, nảy nở nhưng cũng vì thế một số người bị nổi mẩn mụn, dị ứng, nổi mẩn ngứa.

Bởi không khí thời tiết nóng lạnh bất thường và thay đổi đột ngột có thể khiến cơ thể không thích ứng kịp mà xuất hiện các vấn đề về da. Bên cạnh đó, những ai có làn da nhạy cảm tiếp xúc phấn hoa hoặc đối mặt với tia tử ngoại mặt trời cũng có thể xuất hiện vùng da đỏ, ngứa ngáy tại một số vị trí da khô trên tứ chi.

2. Viêm kết mạc mùa Xuân

Vào những ngày Xuân, trăm hoa đua nở khắp phố phường. Ngay tại một số vị trí cũng xuất hiện rất nhiều điểm bán hoa Tết. Cũng vì thế rất nhiều người du

Xuân đều có khả năng mắc bệnh viêm kết mạc mùa Xuân. Đây là bệnh dị ứng ở mắt, gây ra bởi những yếu tố gây dị ứng như: phấn hoa, côn trùng, gió nắng... Khi bạn thấy đôi mắt có các dấu hiệu: chảy nước mắt, cộm mi, ngứa mắt, chói mắt, sợ ánh sáng là có nguy cơ mắc bệnh. Khi thấy các dấu hiệu này bạn không nên dụi mắt mà hãy dùng nước muối sinh lý hoặc thuốc rửa mắt chuyên dụng để làm sạch tác nhân rơi vào mắt.

3. Bệnh đường tiêu hóa

Mùa Xuân cũng là lúc có nhiều tiệc tùng và các lễ hội văn hóa đầu năm diễn ra. Nguồn thức ăn tại các địa điểm này mọi năm đều được báo chí phản ánh thực phẩm bẩn, ôi thiu hay chứa chất bảo quản thực phẩm gây bệnh cho thực khách.

Bên cạnh đó, thời tiết ấm nóng sẽ tạo điều kiện vi khuẩn phát triển mạnh mẽ và khiến các món ăn nhanh chóng bị chua, ôi thiu, nấm mốc hơn hẳn. Khi tiêu thụ các loại thức ăn không được bảo quản thực phẩm kỹ lưỡng sẽ gây đến nguy cơ: đau bụng, tiêu chảy, nôn mửa... ngộ độc thực phẩm.

4. Bệnh đường hô hấp

Vào mùa Xuân, những bệnh thường gặp nhất là hen phế quản, viêm phổi. Với những ai vốn có cơ địa dị ứng với phấn hoa, nấm mốc, côn trùng, bụi... sẽ xuất hiện các cơn co rút khi quản gây khó thở, suy hô hấp. Những đối tượng có bệnh viêm xoang cũng cần cẩn trọng bảo vệ sức khỏe vào mùa xuân hơn nữa.

5. Thủy đậu

Mùa Xuân cũng là thời điểm bước vào mùa dịch bệnh Thủy đậu. Đây là bệnh lây nhiễm nhanh do virus Varicella Zoster gây ra. Người mắc bệnh thủy đậu có khả năng lây nhiễm cho người khác trước 2 ngày phát bệnh thông qua các tiếp xúc. Bao gồm tiếp xúc người với người, nước bọt, hắt hơi, dịch tiết từ mũi...

B. Cách phòng bệnh mùa Xuân hiệu quả

1. Sử dụng nước tăng cường vệ sinh quần áo chuyên dụng:

Mùa Xuân với không khí và các bề mặt có nhiều vi khuẩn với khả năng lây nhiễm lên cơ thể và quần áo. Vì vậy, sau khi ra ngoài về, bạn nên giặt giũ quần áo với nước tăng cường vệ sinh quần áo chuyên dụng để tiêu diệt vi khuẩn gây bệnh triệt để.

2. Ăn chín uống sôi và giữ ấm cơ thể

Vào mùa xuân, phòng bệnh hiệu quả nhất chính là giữ ấm cơ thể và thực hiện ăn chín, uống sôi. Ăn uống hợp vệ sinh và dinh dưỡng sẽ chặn đứng nguy cơ vi khuẩn tấn công “hàng rào” miễn dịch của cơ thể và tăng sức đề kháng.

3. Đeo khẩu trang và rửa tay sạch sẽ khi đến nơi đông người

Ngày Tết cũng là lúc bạn tham gia các lễ hội hay du lịch Tết. Chắc chắn một điều rằng, bạn phải tiếp xúc rất nhiều người cũng như các bề mặt xung quanh mỗi ngày. Vì thế, nguy cơ mắc bệnh mùa Xuân cũng tăng cao hơn. Như vậy, để phòng chống bệnh mùa xuân, bạn hãy đeo khẩu trang đến nơi đông người để ngăn chặn giọt bắn hoặc dịch tiết người bệnh lây nhiễm. Bên cạnh đó, bạn cũng luôn ghi nhớ rửa tay thật sạch với nước rửa tay dưới vòi nước sạch để loại bỏ vi khuẩn.

Hy vọng bài viết này đã cảnh báo cho bạn một số bệnh mùa xuân thường gặp. Hãy nâng cao tinh thần và bảo vệ sức khỏe phòng chống bệnh ngay từ hôm nay bạn nhé!

Người thực hiện:

Lý Thị Hải Ninh- Nhân viên y tế