|  |
| --- |
| [**Bệnh thường gặp khi giao mùa.**](http://www.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=5425) |
| Giao mùa là khoảng thời gian dễ gây ra những căn bệnh về thời tiết như bệnh lý liên quan đến đường hô hấp như viêm mũi, viêm xoang... Đây cũng là điều khiến những bệnh nhân mắc chứng hen suyễn hay phổi lo lắng.   http://www.mamnon.com/ShowTopicSubImage.aspx?id=2719  **Viêm phế quản**  Thường xuất hiện vào thời tiết lạnh. Người mắc bệnh sẽ có cảm giác nóng ran lồng ngực vì những cơn ho khan kéo dài, sốt cao từ 38 - 39oC, bị đau nhức ở đầu và mệt mỏi, nếu bị viêm nặng. Sau giai đoạn ho khan, tiếng ho sẽ trở nên khàn hơn do có nhiều đờm và gây khó chịu. Trường hợp này, bệnh nhân cần nghỉ ngơi và đến bác sỹ để được kê các loại thuốc giảm cơn ho và đau nhức.  Nếu bệnh kéo dài, có thể bác sĩ sẽ khuyên dùng thêm loại thuốc chứa corticoid ở dạng xịt. Trường hợp viêm phế quản do ô nhiễm môi trường có kèm theo các triệu chứng nghiêm trọng, nguyên nhân lại không phải từ virius mà do thuốc lá gây nên.  **Viêm mũi ở trẻ em**  Thường xảy ra khi thời tiết lạnh, do sống gần những người mang mầm bệnh, ảnh hưởng của khói thuốc là và ô nhiễm không khí. Trẻ sẽ bị nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi. Nếu thấy trẻ ho hoặc thở nhanh, khò khè, sốt cao hoặc bỏ ăn thì cần đưa trẻ đến bác sỹ ngay. Đối với trẻ dưới 6 tháng, sinh non và có những bất thường về phổi hoặc mắc bệnh tim thì cần phải cẩn trọng hơn.  Tuy nhiên, nếu được điều trị tốt, bệnh sẽ khá dần trong chừng 1 tuần và có những trường hợp không cần phải nhập viện. Vì thế, cần giữ ấm cho trẻ để trẻ không nhạy cảm với sự thay đổi nhiệt độ bên ngoài dẫn đến tình trạng thân nhiệt bị giảm đột ngột...  **Viêm xoang**  Khi bị viêm mũi, cảm cúm hoặc nhiễm trùng răng miệng sẽ làm xoang bị nhiễm trùng gây nên chứng viêm xoang. Bệnh sẽ gây khó chịu do chất dịch tiết ra, nghẹt mũi và có cảm giác nặng đầu mỗi khi cúi người về phía trước, có kèm theo sốt, mệt mỏi và đau vùng trên mặt (nếu viêm xoang hàm) hoặc vùng trán và đầu (nếu viêm xoang trán).  Viêm xoang tạo ra do các lỗ hổng của xương chứa đầy không khí được thông ra hốc mũi qua lỗ mũi, vùng trên lông mày là xoang trán và dưới hốc mắt là xoang hàm. Các loại thuốc dạng phun, xịt để làm sạch mũi cũng như làm khô chất dịch tiết ra kèm theo kháng sinh, nếu cần thiết.  **Đau ngực**  Ngoài ra, khi thời tiết giao mùa còn gây nên tình trạng đau nhức ở ngực, tạo cảm giác buồn nôn và khó thở. Những bệnh lý về tim mạch cũng bị ảnh hưởng theo, do hệ thống tim mạch buộc phải hoạt động quá mức để duy trì sự bão hòa giữa cơ thể và đồng thời kéo theo cảm giác mệt mỏi.  Có một số bệnh lý thường xảy ra trong những vùng có thời tiết ấm áp, dẫn đến hiện tượng nhiệt độ ấm có thể gây ô nhiễm bầu không khí và cả nguồn nước, càng làm cho bệnh thêm trầm trọng. Sự gia tăng nhiệt độ ở mức cao nhất có thể xem là nguyên nhân trực tiếp tác động đến sức khỏe của chúng ta. Nhiệt độ không khí tăng cao khi thời tiết chuyển mùa còn tăng tốc sự tập trung của lớp ozone có hại trên mặt đất.  Sự liên quan giữa thời điểm chuyển mùa và những tổn thương về sức khỏe luôn có sự tương tác lẫn nhau. Do vậy, để phần nào phòng ngừa những bệnh lý thường gặp khi giao mùa không gì tốt hơn là chuẩn bị chế độ dinh dưỡng đầy đủ và hợp lý để bồi dưỡng năng lực cơ thể chống chọi lại với bệnh tật. |