# [Cách phòng các bệnh đường hô hấp khi nồm ẩm kéo dài](https://mnthachcau.longbien.edu.vn/tuyen-truyen/cach-phong-cac-benh-duong-ho-hap-khi-nom-am-keo-dai/ctfull/3813/629019" \o "Cách phòng các bệnh đường hô hấp khi nồm ẩm kéo dài)

**Sự thay đổi thời tiết, nhất là khi trời nồm, ẩm hoặc chuyển lạnh là một trong những yếu tố phổ biến làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về đường hô hấp.**

[](https://mnthachcau.longbien.edu.vn/tuyen-truyen/cach-phong-cac-benh-duong-ho-hap-khi-nom-am-keo-dai/ctfull/3813/629019)

Theo dự báo của Trung tâm Khí tượng Thủy văn Trung ương, trong những ngày này, miền Bắc tăng nhiệt, trời tiếp tục mưa phùn, nhiều nơi có sương mù vào sáng sớm, độ ẩm không khí tăng cao. Vào mùa lạnh, nhất là các tỉnh ở phía Bắc nước ta, ngày thường ngắn hơn đêm, số giờ có ánh nắng mặt trời trong ngày cũng giảm, thậm chí có những thời điểm nhiều ngày liên tiếp không có ánh nắng mặt trời. Trong khi đó, ánh nắng mặt trời là yếu tố quan trọng để tiêu diệt hiệu quả các loại vi sinh vật. Như vậy có thể nói rằng, vào mùa Đông, khi ánh nắng mặt trời ít đi thì các loại vi sinh vật sẽ hoạt động mạnh và dễ dàng gây bệnh hơn. Các chuyên gia y tế nhận định, sự thay đổi thời tiết, nhất là khi trời nồm, ẩm hoặc chuyển lạnh là một trong những yếu tố phổ biến làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về đường hô hấp.

Theo dự báo của Trung tâm Khí tượng Thủy văn Trung ương, trong những ngày này, miền Bắc tăng nhiệt, trời tiếp tục mưa phùn, nhiều nơi có sương mù vào sáng sớm, độ ẩm không khí tăng cao.

Vào mùa lạnh, nhất là các tỉnh ở phía Bắc nước ta, ngày thường ngắn hơn đêm, số giờ có ánh nắng mặt trời trong ngày cũng giảm, thậm chí có những thời điểm nhiều ngày liên tiếp không có ánh nắng mặt trời.

Trong khi đó, ánh nắng mặt trời là yếu tố quan trọng để tiêu diệt hiệu quả các loại vi sinh vật. Như vậy có thể nói rằng, vào mùa Đông, khi ánh nắng mặt trời ít đi thì các loại vi sinh vật sẽ hoạt động mạnh và dễ dàng gây bệnh hơn.

Các chuyên gia y tế nhận định, sự thay đổi thời tiết, nhất là khi trời nồm, ẩm hoặc chuyển lạnh là một trong những yếu tố phổ biến làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về đường hô hấp.

Bác sĩ Phạm Ngọc Toàn - Khoa Cấp cứu và Chống độc, Bệnh viện Nhi Trung ương cho biết, những bệnh nhân viêm phổi hoặc viêm tiểu phế quản nặng thường có biểu hiện khó thở, tím tái. Vì vậy, để phòng tránh những bệnh này, thứ nhất khi đi ra ngoài trời cần giữ ấm cho trẻ, đặc biệt đối với trẻ nhỏ. Thứ 2, thường xuyên vệ sinh mũi, họng cho trẻ bằng nước muối sinh lý.

Theo bác sĩ Toàn, trong những trường hợp trẻ bị bệnh nặng, ví dụ như những trẻ có tình trạng sốt cao liên tục, trẻ ho nhiều, khó thở, kích thích, quấy khóc, thậm chí trẻ li bì, bỏ bú thì phải đưa trẻ đến viện điều trị càng sớm càng tốt.

Trời nồm, lạnh là điều kiện thuận lợi cho các loại virus, vi khuẩn và nấm mốc phát triển, không chỉ gây nên bệnh về đường hô hấp mà còn là nguyên nhân của bệnh sởi, ho gà, thủy đậu, cúm gia cầm… Biện pháp phòng bệnh hữu hiệu nhất cho trẻ là tiêm vắc xin đầy đủ.

Thạc sĩ, bác sĩ Nguyễn Văn Ngân - Khoa Hô hấp Bệnh viện đa khoa Tâm Anh Hà Nội thông tin trên báo chí cho rằng, vào những ngày nồm ẩm, các gia đình có thể xem xét sử dụng máy hút ẩm hoặc bật điều hòa chế độ khô để giảm bớt độ ẩm, sao cho duy trì độ ẩm không khí 40-60% là tốt nhất.

Sàn nhà, cửa kính là những nơi dễ đọng nước gây ẩm ướt và trơn trượt, nguy hiểm khi di chuyển, do đó nên lau thường xuyên bằng khăn khô, hút ẩm tốt.

Bác sĩ khuyên các gia đình nên hạn chế dùng thảm trải sàn trong những ngày nồm ẩm vì dễ bị ẩm mốc, gây kích ứng đường thở và nhiều bệnh khác.

Người dân khi ra ngoài trong thời tiết nồm ẩm, mưa phùn cần chú ý giữ ấm tay, chân, cổ, tránh để những bộ phận này nhiễm lạnh. Đồng thời mang theo các vật dụng che mưa như ô, áo mưa, cố gắng không để bị ướt.

Nếu bị ướt, bạn cần nhanh chóng thay sang quần áo khô và làm ấm cơ thể ngay bằng cách uống nước ấm, uống trà gừng. Việc mặc quần áo ướt lâu sẽ khiến hơi lạnh ngấm vào người, dễ gây bệnh hô hấp, thậm chí viêm phổi.

Bác sĩ cũng lưu ý người đã uống đồ uống có cồn như rượu, bia tuyệt đối không ra ngoài trời lạnh. Nguyên nhân là đồ uống có cồn khiến cơ thể bị hạ thân nhiệt, nếu tiếp xúc với không khí lạnh rất dễ bị cảm, viêm phổi nặng, thậm chí đột quỵ, nguy hiểm tính mạng.

Ngoài ra, mỗi người cần đảm bảo chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, duy trì việc luyện tập thể dục để nâng cao sức đề kháng cho cơ thể. Khi có triệu chứng hô hấp như ho, sổ mũi, sốt, đau họng... người dân cần đi khám để chẩn đoán chính xác bệnh, không tự ý mua thuốc kháng sinh, thuốc hạ sốt điều trị, không dùng lại đơn thuốc cũ.

Những người có bệnh mãn tính cần tuân thủ hướng dẫn của bác sĩ, duy trì đơn thuốc và biện pháp kiểm soát bệnh tốt bệnh. Nếu có các biểu hiện bất thường cần liên hệ ngay với bác sĩ để được tư vấn.