**Phòng bệnh khi giao mùa**

Ai cũng biết, lúc giao mùa, thời tiết và độ ẩm không khí thay đổi thất thường khiến cơ thể không thích ứng kịp, tạo điều kiện cho virus, vi khuẩn gây [bệnh đường hô hấp](https://vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/phong-benh-duong-ho-hap-do-o-nhiem-khong-khi/) hoạt động mạnh. Bệnh hô hấp là bệnh hay gặp nhất; như cảm cúm, viêm mũi họng, viêm họng, viêm phế quản, viêm phổi và tái phát các bệnh lý mạn tính như hen phế quản, bệnh phổi tắc nghẽn hay bệnh tim mạch mãn tính.

1. Những đối tượng dễ mắc bệnh thời kỳ giao mùa

**Trẻ nhỏ:** Đối với trẻ nhỏ đa số hệ miễn dịch chưa hoàn thiện sức đề kháng yếu, rất dễ bị nhiễm bệnh trong thời điểm giao mùa. Trẻ khi mắc bệnh dễ diễn biến nặng hơn người lớn.

**Người cao tuổi:** Người cao tuổi thường có sẵn các bệnh lý mạn tính như bệnh lý hô hấp, đái tháo đường, **[tăng huyết áp](https://www.vinmec.com/vi/benh/tang-huyet-ap-3089/?location=all)**, tim mạch,**suy gan**, **[suy thận](https://www.vinmec.com/vi/benh/suy-than-3075/?location=all)** làm hệ miễn dịch suy yếu. Do đó, bệnh gặp ở người cao tuổi thường nặng hơn người trẻ rất nhiều. Thay đổi thời tiết dễ làm khởi phát bệnh lý có sẵn ở người cao tuổi.

**Phụ nữ mang thai**: Khi mắc bệnh trong [**3 tháng đầu**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/sang-loc-som-nguy-co-tien-san-giat-trong-3-thang-dau-cua-thai-ky/?location=all) của **[thai nghén](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/san-phu-khoa-va-ho-tro-sinh-san/nao-la-thai-nghen-co-nguy-co-cao/?location=all)** rất dễ bị **[dị tật cho thai nhi](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/3-moc-sieu-am-di-tat-thai-nhi-thai-phu-can-nho/?location=all)**. Ngay cả khi mắc bệnh, thai phụ cũng thường ngại dùng thuốc vì sợ ảnh hưởng đến thai nhi, khiến bệnh kéo dài và cơ thể mệt mỏi. Vì vậy, việc phòng bệnh là ưu tiên hàng đầu với thai phụ.

Trẻ nhỏ thuộc nhóm đối tượng dễ bị mắc một số bệnh lý khi giao mùa

2. Một số cách phòng tránh các loại bệnh giao mùa

Giữ cho cơ thể khỏe mạnh bằng cách tăng cường vận động để nâng cao thể trạng

Ăn đầy đủ chất và các nhóm chất dinh dưỡng để tăng cường sức đề kháng, nhất là các thức ăn có nhiều vitamin; rau xanh, hoa quả tươi

Tiêm phòng **[vắc-xin cúm](https://www.vinmec.com/vi/vac-xin/kien-thuc-tiem-chung/loi-ich-cua-vac-xin-cum-mua/?location=all)** đầy đủ

Cần giữ gìn vệ sinh cá nhân, nhà ở thông thoáng, ít bụi bẩn

Che mũi, miệng khi ho hoặc hắt hơi, nếu dùng tay che miệng thì nên rửa sạch với xà phòng. Đeo khẩu trang, tránh tụ tập nơi đông người khi có dịch

Giữ ấm cơ thể

Khi có biểu hiện bất thường cần được khám và tư vấn của bác sĩ

Tiêm phòng vắc-xin cúm đầy đủ giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh khi giao mùa