

## CÁC BỆNH THƯỜNG GẶP VÀO MÙA THU ĐÔNG VÀ CÁCH PHÒNG NGỪA HIỆU QUẢ

Thời tiết giao mùa là điều kiện thuận lợi cho các loại vi khuẩn, vi rút gây bệnh phát triển, làm dịch bệnh bùng phát và lây lan trong cộng đồng, đặc biệt là ở người già và trẻ nhỏ sức đề kháng yếu. Tháng 10, 11 là thời điểm thời tiết thay đổi thất thường, bắt đầu xuất hiện những cơn gió lạnh kèm theo tiết trời hanh khô là điều kiện thuận lợi gây ra các bệnh như: Cảm cúm, viêm mũi dị ứng, sởi, viêm đường hô hấp ...

### ***Bệnh cúm***

Bệnh do vi rút gây ra và lây lan qua không khí hoặc tiếp xúc trực tiếp với người bệnh. Cúm là bệnh về đường hô hấp, lây lan qua nước bọt, nước mũi/đờm của người mang bệnh. Biểu hiện của người mắc cúm thường gặp bao gồm ghẹt mũi, chảy nước mũi, đau đầu, ho và đau họng. Kèm theo các triệu chứng sốt, đau mỏi các cơ và mệt mỏi.



*Vi rút cúm phân tán trong không khí (Hình ảnh minh họa)*

### ***Bệnh sởi***

Sởi là bệnh truyền nhiễm do vi rút sởi gây ra và là một trong các loại bệnh thường gặp vào thời điểm mùa thu. Bệnh sởi có các biểu hiện đặc trưng là sốt, phát ban, ho, mắt đỏ (viêm kết mạc mắt), chảy nước mũi; có thể dẫn đến những biến chứng nặng như: Viêm tai giữa, viêm phổi, tiêu chảy, khô loét giác mạc mắt, viêm não... dễ dẫn đến tử vong. Bệnh lây theo đường hô hấp qua các giọt bắn dịch tiết từ đường hô hấp của người mắc bệnh hoặc qua tiếp xúc trực tiếp hoặc qua bàn tay bị ô nhiễm với các dịch tiết đường hô hấp có chứa mầm bệnh.

Với trẻ mắc bệnh sởi, cha mẹ không nên kiêng nước, kiêng gió, kiêng ăn... Bởi khi trẻ không được ăn đủ chất sẽ khiến bệnh kéo dài; còn kiêng gió, kiêng nước khiến trẻ không đảm bảo vệ sinh làm tăng tỷ lệ viêm phổi và các bệnh viêm đường hô hấp khác.

### ***Viêm mũi dị ứng***

Trong thời khắc giao mùa, sự thay đổi của nhiệt độ và sự hiện diện của những tác nhân gây dị ứng trong môi trường như phấn hoa, cây cỏ, nấm mốc sẽ làm cho những người có cơ địa nhạy cảm bị viêm mũi dị ứng với biểu hiện ngứa mũi, hắt hơi, sổ mũi, ngạt mũi liên tục. Tình trạng dị ứng có thể ảnh hưởng lên mắt gây ngứa mắt, đỏ mắt, chảy nước mắt. Mặc dù bệnh không nguy hiểm nhưng gây khó chịu làm ảnh hưởng đến sinh hoạt của người bệnh.

### ***Viêm đường hô hấp***

Khi thời tiết bắt đầu chuyển mùa là điều kiện cho các loại vi rút phát triển, phân tán trong không khí và xâm nhập vào cơ thể gây bệnh đặc biệt là hệ hô hấp như bệnh viêm phế quản, viêm đường hô hấp, viêm phổi... Bệnh lây truyền qua đường hô hấp, nước bọt, tiếp xúc tay và các đồ dùng có mần bệnh. Biểu hiện thường gặp là người bệnh có thể đột ngột sốt cao, đau đầu, lạnh toàn thân, đau toàn thân; đau họng, ho, mệt mỏi; chán ăn, khó thở, tiêu chảy nhẹ.

### ***Cách phòng tránh các bệnh mùa thu đông***

Tiêm vắc xin phòng bệnh đầy đủ và đúng lịch (đối với các bệnh có vắc xin phòng bệnh như: Cúm, sởi, rubella, ho gà...).

Giữ ấm cơ thể: Thời điểm giao mùa nóng lạnh thất thường, cơ thể dễ bị cảm lạnh, nhất là ở người già và trẻ nhỏ. Vì vậy, cần giữ ấm cổ, ngực, lưng, đặc biệt là gan bàn chân.

Ăn uống đủ chất, đảm bảo dinh dưỡng, ăn nhiều hoa quả để giúp cơ thể tăng cường vitamin, nâng cao sức đề kháng. Ăn cân đối các nhóm dưỡng chất: Tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất. Uống nước ấm, tránh ăn, uống những thức ăn, nước uống lấy trực tiếp từ tủ lạnh. Các loại trái cây thuộc họ cam quýt như cam, bưởi là nguồn cung cấp vitamin C dồi dào.



Luyện tập nhiều hơn: Để tăng sức đề kháng của cơ thể, cần luyện tập nhiều hơn vào những ngày giao mùa. Sự thay đổi nhiệt độ giữa hai mùa sẽ khiến dễ có nguy cơ bị cảm lạnh vào những buổi sáng và buổi tối. Chính vì thế, khi luyện tập, nên chú ý việc lựa chọn trang phục phù hợp với nhiệt độ của môi trường.

Đeo khẩu trang khi ra ngoài: Đeo khẩu trang để phòng bệnh là một việc đơn giản nhưng hiệu quả để ngăn ngừa vi rút, vi khuẩn lây qua đường hô hấp. Khi bản thân có các triệu chứng như hắt hơi, ho... nên đeo khẩu trang để tránh lây bệnh cho người khác./.