

## Phòng một số bệnh thường gặp mùa xuân

### 1. Thủy đậu

- Bệnh thủy đậu còn được gọi là bệnh phỏng dạ, thường hay xuất hiện vào mùa Đông - Xuân. Bệnh lây lan qua đường hô hấp hoặc tiếp xúc với người bệnh và đồ dùng của họ.

- Triệu chứng nhận biết: nổi lên các nốt tròn nhỏ, tiến triển trong vòng từ 12-24 giờ thành mụn nước, bong nước và mọc rải rác toàn thân. Sau đó, các nốt này khô đi trở thành vảy rồi khỏi sau 5 đến 7 ngày.

- Bản chất của bệnh thủy đậu là một bệnh lành tính nhưng cũng có thể có một số biến chứng nguy hiểm như viêm màng não, viêm phổi. Bệnh có thể gặp ở mọi lứa tuổi nhưng trẻ em từ 2 - 10 tuổi hay gặp nhất. Cách phòng tránh tốt nhất là tiêm phòng thủy đậu và tránh tiếp xúc với người bị bệnh.

### 2. Bệnh đường hô hấp

- *Hen phế quản:* Vào mùa xuân, các yếu tố gây dị ứng như phấn hoa, hóa chất, bụi, nấm, mốc, vi khuẩn, côn trùng... phát triển là nguyên nhân đầu tiên khiến những người có cơ địa dị ứng phát bệnh hoặc bệnh nhân hen tái phát.

Bên cạnh đó, do sự thay đổi thời tiết như độ ẩm, sương mù, khí hậu hanh, khô khiến sức đề kháng của cơ thể giảm sút... cũng khiến cho bệnh hen phế quản trong mùa xuân cao hơn hẳn so với các mùa khác. Con hen phế quản thường xuất hiện đột ngột, người bệnh bị khó thở, mặt mũi tím tái, tức ngực, nếu nặng có thể suy hô hấp.

Để phòng tránh các cơn hen khó chịu này cần bảo vệ mình trước các tác nhân gây dị ứng, không để cơ thể bị lạnh, sử dụng khẩu trang hoạt tính, bổ sung vitamin C. Đối với người đã mắc bệnh, cần phải cắt được cơn hen trong thời gian ngắn nhất, không để cơn hen phát triển thành ác tính.

- *Giãn phế quản:* Lạnh là yếu tố kích thích phế quản xuất tiết niêm dịch, ứ đọng trong các phế quản giãn, đây là môi trường thuận lợi cho nhiễm khuẩn phát triển. Điều đó lý giải vì sao mùa Đông – Xuân, tỷ lệ người bị bệnh này tăng rõ rệt. Đối với những người đã mắc bệnh này cần đặc biệt chú ý chống lạnh và chống nhiễm khuẩn.

### 3. Dị ứng thời tiết

- *Nổi mề đay:* Xuất hiện các vùng đỏ, có cảm giác ngứa ngáy, nóng tại các vị trí da khô trên tứ chi. Nguyên nhân của bệnh là do cơ thể tiếp xúc với loại vật chất gây dị ứng nào đó cộng thêm thời tiết nóng lạnh thất thường. Dùng thuốc không có tác dụng phòng tránh bệnh mề đay, do vậy những người bị mề đay khi thời tiết thay đổi, cần tránh lạnh, tránh gió, mặc quần áo ấm. Nên hạn chế một số chất cay; chất tanh như: tôm, cua, cá, ốc, da gà; các chất kích thích như: rượu bia, chè, cà phê.

- *Viêm mũi dị ứng:* Vào mùa xuân, không khí lạnh, ẩm ướt, mưa phùn... cùng rất nhiều loại phấn hoa phát tán trong không khí khiến những người có cơ địa dị ứng khi vô tình hít phải, phấn hoa gây ngứa mũi, hắt xì hơi liên tục, chảy nước mũi, nghẹt mũi khó chịu. Để phòng bệnh này, cần cố gắng tránh tiếp xúc với các

tác nhân gây bệnh như đeo khẩu trang khi ra ngoài hoặc khi làm việc trong môi trường ô nhiễm và giữ ấm cơ thể, đặc biệt là vùng mặt, cổ; vệ sinh mũi thường xuyên; hạn chế đến các vườn hoa và nên tránh sử dụng các thức ăn hoặc thuốc đã từng gây dị ứng.

#### **4. Sốt phát ban**

Sốt phát ban do vi-rút rubella là bệnh phổ biến ở trẻ, thường bùng phát vào mùa Đông - Xuân. Bệnh dễ lây lan, chủ yếu lây qua đường hô hấp. Ban đầu bệnh có những biểu hiện sốt nhẹ kèm theo mệt mỏi, nhức đầu, đau họng, sổ mũi, sưng và đau khớp, đôi khi có đau mắt nhẹ, sau đó nổi hạch ở sau tai và gáy, xuất hiện các đốm ban màu hồng rất sần trên da. Ngày đầu, các đốm ban mọc ở mặt rồi lan xuống cổ và toàn thân.

Phát ban ở trẻ nhỏ có thể dẫn đến những biến chứng như viêm phổi, viêm tai giữa, viêm não. Việc điều trị cần tuân thủ tuyệt đối theo chỉ dẫn của bác sỹ để tránh những biến chứng đáng tiếc.