

## Những bệnh hay mắc vào mùa thu

Mùa thu được coi là mùa dễ chịu nhất trong năm, thời tiết mát mẻ, nhưng ít người biết đây cũng là mùa dễ mắc một số bệnh hơn các mùa khác vì nhiệt độ giữa ngày và đêm chênh lệch nhau.

Vào mùa thu, hệ thống miễn dịch của cơ thể thường bị suy giảm hơn so với các mùa khác, lại thêm sự thay đổi nhiệt độ, không khí lúc ẩm, lúc hanh khô kết hợp với gió mạnh có thể khiến cho các loại virus gây bệnh sinh sôi mạnh. Điều này làm sức đề kháng của bạn đã có thể giảm xuống khiến cho khả năng mắc các bệnh viêm nhiễm, đặc biệt là viêm, đau họng.

Các triệu chứng khi bị đau họng có thể bao gồm: Sưng họng, ớn lạnh, sốt, đau đầu, buồn nôn và hay thỉnh thoảng bị nôn. Họng tấy đỏ và amidan sưng, đôi khi có hạch...

### *Hen suyễn dị ứng*

Mùa thu là thời điểm mà con người dễ bị dị ứng hơn hẳn mùa hè và mùa đông. Với nguy cơ mắc bệnh dị ứng cao, bạn cũng có thể dễ mắc bệnh hen suyễn dị ứng trong mùa này.

Hen suyễn dị ứng thường là do cơ thể phản ứng với thứ gây dị ứng như phấn hoa, lông thú vật, nấm mốc... gây ra. Triệu chứng thường gặp nhất của hen suyễn dị ứng thường là khó thở.

Nếu bạn là người dễ bị dị ứng với phấn hoa thì hãy cẩn thận vì nó xuất hiện nhiều trong những ngày khô và gió, giảm nhanh vào những ngày ít gió, mưa hoặc ẩm ướt.

Nếu bạn thường bị dị ứng với nấm mốc, bụi bặm hay chất gây dị ứng trong nhà thì bạn cần giữ cho nhà cửa sạch sẽ, giữ độ ẩm trong nhà ở mức thích hợp để hạn chế nấm mốc và các yếu tố có thể gây dị ứng phát triển.

### *Loét dạ dày, tá tràng*

Vào mùa thu, khi hệ miễn dịch của bạn giảm thì cơ thể bạn cũng khó chống tác ảnh hưởng của các vi khuẩn gây bệnh, do đó, hệ tiêu hóa của bạn càng bị ảnh hưởng nặng nề, nguy cơ loét dạ dày tá tràng càng tăng.

Bệnh loét dạ dày, tá tràng thường xuất phát từ nguyên nhân cơ bản như: hút thuốc lá, uống nhiều rượu, căng thẳng, thói quen ăn uống nghèo dinh dưỡng, mắc các bệnh mãn tính, di truyền hoặc nhiễm khuẩn *Helicobacter Pylori*. Các triệu chứng phổ biến nhất khi bị loét dạ dày tá tràng là mất cảm giác ngon miệng, đau bụng và nôn mửa.

Đặc biệt, các cơn đau do loét dạ dày thường xuất hiện ngay sau bữa ăn trong khi đau loét tá tràng xuất hiện sau khi ăn vài tiếng.

### ***Suy tim***

Vào mùa thu, khi thay đổi thời tiết đột ngột, cơ thể phải đấu tranh để thích ứng với sự biến đổi khí hậu, từ đó có thể làm quá tải hệ thống tim mạch, gây hậu quả nghiêm trọng cho tim mạch, ví dụ như suy tim.

Để phòng ngừa bệnh tim mạch, bạn nên chú ý đến chế độ dinh dưỡng nhiều rau xanh, hoa quả và cá, hạn chế chất béo có hại, không hút thuốc và chăm chỉ thể dục để điều hòa hệ tim mạch.

Nếu bạn có vấn đề về tim mạch hay huyết áp bạn cần chú ý theo dõi và điều chỉnh hoạt động của tim và mạch, huyết áp để ngăn chặn các cơn phát bệnh, không nên để đến khi bị bệnh trầm trọng mới điều trị.

### ***Bệnh đau mắt đỏ***

Bệnh đau mắt đỏ thường gặp vào mùa hè đến cuối mùa thu. Vào thời điểm này, thời tiết từ nắng nóng chuyển sang mưa, độ ẩm không khí cao, khi giao mùa... thêm vào đó, môi trường nhiều khói bụi, vệ sinh kém, sử dụng nước ô nhiễm, dùng chung khăn mặt, gối... cũng là điều kiện thuận lợi cho bệnh bùng phát.

Bệnh đau mắt đỏ thường có biểu hiện rõ nhất là mắt đỏ và có dử mắt. Dử mắt có thể màu xanh hoặc màu vàng tùy tác nhân gây bệnh. Mi mắt sưng nề, mọng, mắt đỏ (do cương tụ mạch máu), đau nhức, chảy nước mắt.