

## Phòng ốm lúc giao mùa

Thời điểm giao mùa, chúng ta rất dễ mắc các chứng bệnh liên quan đến virus cúm, viêm đường hô hấp cấp... Nhiều người cơ thể dễ bị nhiệt, với triệu chứng tim đập nhanh, người nóng bừng, miệng và môi khô, bồn chồn, nghiêm trọng hơn là bị loét miệng, viêm họng... ảnh hưởng đến ăn uống. Trong không khí, môi trường xuất hiện nhiều dị nguyên mới (phấn hoa, bụi...) gây viêm da dị ứng, mề đay, viêm kết mạc mắt (đau mắt đỏ), hen phế quản, viêm tiểu phế quản... Mùa này dễ bị ký sinh trùng và muỗi đốt bị sưng đỏ tấy, ngứa, nếu gãi loét da sẽ bị nhiễm khuẩn, mưng mủ...

### *Cách phòng tránh*

Đối với trẻ em, một số bà mẹ thấy con ho, sốt hay mang đơn thuốc cũ ra hiệu thuốc mua về cho uống - việc này rất nguy hiểm vì biểu hiện bệnh có thể giống nhau, nhưng gốc bệnh lại khác và chỉ bác sĩ mới phân biệt được để quyết định nên hay không nên cho uống kháng sinh với liều lượng, thời gian cụ thể.

Hoặc một số bà mẹ nghĩ con bệnh nhẹ, tự chữa ở nhà, đến khi không khỏi mới đi khám thì trẻ đã viêm phế quản, viêm phổi. Đặc biệt trẻ dưới 6 tháng tuổi còn non nớt, bệnh sẽ chuyển nặng nhanh nếu không chữa trị sớm.

Nếu trẻ sốt cao, cần hạ sốt đúng cách (cho uống thuốc hạ sốt, làm mát), cặp nhiệt độ theo dõi sát và nên đưa đi bệnh viện. Trẻ sơ sinh và những trẻ biếng ăn kéo dài, sức đề kháng giảm sút nên rất dễ lây bệnh, diễn biến xấu nhanh, khó lường. Với trẻ dưới 6 tháng tuổi nếu thấy bú ít hơn, khóc khi bú hoặc bé thở nhanh, ngực lõm hơn bình thường, đầu gật gù, ngủ li bì thì cần đưa đi viện ngay. Đặc biệt cảnh giác khi trẻ sốt cao (do triệu chứng ban đầu của sốt virus khá giống với sốt xuất huyết, viêm não)... nên khi thấy trẻ sốt cao đột ngột phải đưa đi viện để được phát hiện bệnh và điều trị kịp thời.

Đối với người già, tránh đi ra ngoài và thay đổi tư thế đột ngột. Luôn giữ ấm đầu, cổ, ngực và bàn chân khi trời lạnh, có mưa. Không nên tập thể dục quá sớm để tránh bị nhiễm lạnh. Tạo thói quen nghỉ ngơi có giờ giấc, không nên thức khuya.

Mọi người nên tránh xa mầm bệnh bằng cách rửa tay với xà phòng thường xuyên, tránh để mũi, mắt tiếp xúc tay bẩn bởi tay có thể mang vi khuẩn gây bệnh từ người khác. Luôn đeo khẩu trang khi ra ngoài để tránh virus cúm xâm hại. Không dùng chung cốc uống nước với người khác. Thường xuyên lau rửa sạch sẽ các vật

dụng như nắm cửa, điện thoại... Để tránh tiêu chảy, nên vệ sinh ăn uống thật tốt, ăn chín, nóng sốt.

Với cảm cúm, không tự tiện uống kháng sinh vì vừa không khỏi, vừa có thể gây phản ứng phụ nguy hiểm. Virus cúm biến đổi nhanh, người dễ mắc (người già, trẻ em) cần bổ sung vitamin C, kẽm cho cơ thể để phòng ngừa.

Vấn đề vệ sinh răng miệng cũng cần được lưu ý, đặc biệt với trẻ em. Nên tăng cường ăn các món canh từ họ, rau quả nhiều vitamin C (cam, chanh, quýt, bưởi, su hào, giá đậu...). Người dễ bị cảm thì nên ăn món hành nấu đậu phụ rất có hiệu quả. Gừng tươi giã nát, pha nước ấm uống sẽ giảm buồn nôn, tiêu chảy và làm ấm người. Súp gà và đồ uống nóng (sữa, trà) tăng sự bài tiết của mũi, giảm triệu chứng cảm cúm.

***Nguồn: Gia Đình***