

## **Xử trí khi bị cảm lạnh**

Vào mùa lạnh, mọi người rất dễ bị cảm. Triệu chứng của cảm lạnh: Da nhợt nhạt, người lạnh, mạch nhanh, nhỏ, huyết áp hạ, có thể có rét run, chóng mặt, buồn nôn và nôn. Có trường hợp đột ngột ớn lạnh, đau quặn bụng, buồn nôn và nôn, sau đó đi ngoài ra nước nhiều, không cầm, dân gian gọi là cảm tả. Nếu bị nhiễm lạnh do mưa, người bệnh thường thấy đầu nhức ê ẩm, khó chịu.

Khi phát hiện người bị cảm lạnh, ta cần đưa ngay vào chỗ ấm, không có gió lùa, thoáng khí, đắp chăn chống lạnh, xoa dầu nóng khắp người, có khi còn phải đốt lửa để sưởi ấm. Sau đó, cần nhanh chóng lấy củ gừng tươi cạo sạch vỏ, giã nát, vắt lấy nước, hòa nước sôi và ít đường cho uống nóng, lấy bã xào với rượu mạnh xoa khắp người rồi đắp chăn chống lạnh, theo dõi mạch, nhiệt độ, huyết áp thường xuyên. Khi thấy môi hồng, người nóng lên là khỏi.

Trường hợp cảm tả, phải cho uống ngay nước chè, đường, gừng đến khi thấy bụng nóng nên là hết đi ngoài. Khi bị nhức đầu do cảm lạnh dầm mưa, cho uống nước gừng tươi và chanh ngày 2 lần là khỏi.

*Nguồn: VnExpress*