

Tránh đổ bệnh do trời nắng nóng

Mùa hè nên uống nhiều nước, khoảng 1,5-3 lít nước/ngày, người già cần định sẵn một lượng nước cần uống. Uống nước nhiều thì tốt nhưng không bắt buộc với tất cả mọi người, những người uống nhiều nước mà không ra mồ hôi thì phải cẩn trọng. Uống đến ngưỡng không hấp thụ được thì không nên tiếp tục. Với bệnh nhân suy tim nên không chế lượng nước đầu vào, khi nào khát thì uống. Người bệnh mãn tính phải uống thuốc đều đặn theo chỉ định, đặc biệt là người già.

Đối với trẻ em, tùy theo lứa tuổi của trẻ, cha mẹ nên bật quạt số to hay nhỏ. Trẻ sơ sinh thì không nên để quạt quá gần, cách 2m trở lên, số nhỏ nhất, không nên để quạt thổi thẳng vào mặt.

Hạn chế đi ra ngoài trời vào lúc nắng đỉnh điểm trong ngày. Nếu phải lao động chân tay nặng nhọc trong thời tiết nắng nóng thì cần phải uống 4 cốc nước mát mỗi giờ. Không nên uống các loại chất lỏng chứa cồn hay quá nhiều chất đường bởi chúng chỉ làm cơ thể thêm mất nước. Tránh các loại đồ uống lạnh vì nó có thể gây co dạ dày. Người làm việc ngoài trời không nên lao động từ 11h trưa đến 15h chiều. Người cao tuổi nếu tập thể dục vào buổi sáng thì nên về sớm hơn và đi tập muộn hơn nếu vào buổi chiều. Thời gian tập cũng nên ngắn lại.

Với trẻ nhỏ, để trẻ chơi ở nơi thoáng mát, dùng quạt máy, hoặc chơi dưới bóng cây, có gió thoáng mát. Chú ý tắm rửa cho bé sạch sẽ, giữ vệ sinh tốt, vệ sinh da, đừng để trẻ ra mồ hôi nhiều, dễ bị viêm da. Bên cạnh đó, cần cho bé ăn, uống đủ nước, không uống đủ dễ dẫn đến mất nước, khiến trẻ mệt, đồng thời ăn thêm hoa quả, bổ sung vitamin để tăng sức đề kháng.

Khi ra ngoài trời nên đeo kính râm và chọn mặc quần áo thích hợp. Chọn loại quần áo làm từ chất liệu vải cotton, sáng màu và không bó sát. Nắng gay gắt sẽ ảnh hưởng tới khả năng tự làm mát của cơ thể và gây mất nước. Nó cũng là “thủ phạm” gây ra các nguy hại cho làn da.

Nếu buộc phải ra ngoài, nên đội mũ rộng vành, đeo kính mát. Trẻ em nên cho mặc áo rộng, thấm mồ hôi, thoáng mát không để trẻ chơi dưới nắng. Những khe, kẽ trên da của trẻ nên dùng lớp phấn rôm nhằm giữ khô tránh hiện tượng hăm kẽ gây khó chịu.

Nguồn: VnExpress