

5 chứng bệnh phát sinh do thời tiết

Cuộc sống con người có liên quan mật thiết với tự nhiên, khi thời tiết thay đổi, sức khỏe con người cũng bị ảnh hưởng theo, trong đó có 5 chứng bệnh dễ phát dưới đây.

1. Chứng đau nửa đầu

Đau nửa đầu là căn bệnh phổ biến nhất mỗi khi thời tiết thay đổi mà người ta quen gọi là bệnh trở trời trái gió. Các nhà khoa học còn phát hiện thấy khi xuất hiện những cơn sét nhỏ hay các cơn sóng nhiệt là lúc người ta dễ bị đau đầu nhất.

- Giải pháp: Hầu hết chúng ta không hiểu nhiều về thời tiết nhưng để hạn chế mắc bệnh, mọi người nên giảm tiêu thụ các chất kích thích như cà phê, rượu hoặc bỏ bữa, ngại uống nước, mất ngủ hay lạm dụng các trò chơi điện tử... Ngoài ra cũng nên tránh hay lạm dụng nhóm thuốc giảm đau. Trường hợp phải dùng thuốc nên tư vấn bác sĩ. Nên duy trì cuộc sống vận động, năng luyện tập và ăn uống cân bằng, khoa học, uống đủ nước.

2. Đau tim

Khi thời tiết thay đổi, nhất là khi lạnh đột ngột có thể gia tăng những cơn cơ đau tim. Trung bình, nếu giảm 1 độ C tại bất kỳ thời điểm nào trong năm có thể làm tăng 200 cơn đau tim trong khoảng thời gian 28 ngày.

Lý do, khi trời lạnh, mạch máu co lại, buộc nước rút khỏi hệ thống lưu thông, máu đậm đặc, làm tăng cục máu đông, và tăng nguy cơ đau tim, đột quỵ. Ngoài yếu tố trời lạnh, mỗi khi nắng nóng, xuất hiện các cơn sóng nhiệt, cơ thể bị mất nước cũng làm gia tăng bệnh tim do cơ thể mất nước liên tục.

- Giải pháp: Để giảm bệnh, mọi người nên có phương án phòng chống nắng nóng và lạnh đột ngột. Khi trời lạnh nên mặc ấm, khi trời nóng nên uống nhiều nước. Những người bị bệnh tim, cao huyết áp nên điều trị theo phác đồ của bác sĩ để phòng tránh sự cố xấu do thời tiết thay đổi gây ra.

3. Bệnh phổi

Những người bị bệnh phổi như khí phế thũng hoặc viêm phế quản mãn tính rất nhạy cảm với sự thay đổi nhiệt độ, và gây nguy hiểm đến tính mạng. Khi thời tiết nắng nóng, việc hít thở gặp nhiều khó khăn, cơ thể phải tiêu hao nhiều năng lượng và oxy, phát sinh ho và khó thở.

- Giải pháp: Trước tiên hãy duy trì nhiệt độ phòng ngủ cố định, hạn chế những thay đổi đột ngột. Nên theo dõi dự báo thời tiết kịp thời để có phương án phòng bệnh hiệu quả như ăn uống, luyện tập và dùng thuốc. Đặc biệt khi trời lạnh nên giữ ấm cơ thể, và về mùa hè nên duy trì nhiệt độ mát mẻ, uống nhiều nước.

Để giảm nguy cơ nhiễm trùng phổi, mọi người nên duy trì cuộc sống vận động, hạn chế nằm nhiều, ngồi nhiều. Vào mùa hè, nhóm người mắc bệnh về phổi rất dễ bị cúm và viêm phổi, vì vậy công tác phòng bệnh cần được quan tâm. Ngoài việc tiêm phòng cúm hàng năm, những người bị bệnh phổi cũng nên tiêm phòng vắc xin phế cầu khuẩn, một lần tiêm có thể phòng ngừa được bệnh viêm phổi, viêm màng não và nhiễm trùng huyết.

4. Bệnh eczema

Hầu hết mọi người đều ưa mùa hè nhưng mùa hè lại là thời điểm phát sinh bệnh eczema hay còn gọi bệnh chàm rất tiềm ẩn. Đơn giản, khi nhiệt độ tăng, da bong tróc, khô, gây ngứa ngáy, tạo điều kiện cho bệnh eczema phát triển.

Ngoài ra, da con người còn là một bộ phận quan trọng điều tiết nhiệt độ cơ thể nên khi nhiệt độ thay đổi dễ phát sinh bệnh. Về mùa đông, khi gió và lạnh kết hợp, làm cho da khô cũng là nguyên nhân tăng bệnh, nhất là khi nhiệt độ biến thiên liên tục.

- Giải pháp: Nên giữ cho nhiệt độ cơ thể ổn định trong khả năng tốt nhất, bằng cách giữ cho nhà cửa thông gió, không nên lạm dụng sưởi ấm (nhất là bằng than) hay điều hòa không khí, sử dụng trang phục chất liệu cotton, vải bông để giúp thông gió, thoát nhiệt. Có thể dùng chất làm mềm da y học, tần suất 2 lần ngày, nếu da đủ độ ẩm sẽ giúp kiểm soát các triệu chứng và hạn chế các chứng bệnh ngoài da, trong đó có eczema.

5. Bệnh đau khớp

Thời tiết lạnh hoặc ẩm ướt dễ làm cho đầu gối của người bị bệnh khớp đau nhức. Ngoài ra, khi áp suất trong bầu không khí thấp làm cho bệnh viêm khớp thêm nặng, mức độ viêm sưng tăng nhanh, các sợi thần kinh bị kích hoạt nhiều hơn nên bệnh thêm nặng.

- Giải pháp: Tăng cường vận động thể chất, duy trì luyện tập ở mức thường xuyên, vừa phải có tác dụng kích thích cơ bắp, xương và sụn xung quanh các khớp hoạt hóa, giúp các bộ phận này không bị co cứng. Ăn uống đủ chất, đặc biệt cung

cấp đủ vitamin D cho cơ thể, nên tắm nắng mỗi ngày 10 đến 15 phút, 3 lần tuần hoặc bổ sung vitamin D với liều 10mcg/mỗi ngày.

Nguồn: Nông nghiệp Việt Nam