

NHỮNG CĂN BỆNH PHỔ BIẾN NHIỀU NGƯỜI MẮC PHẢI VÀO MÙA ĐÔNG.

1. Cảm lạnh

Bạn có thể phòng chống cảm lạnh bằng cách rửa tay thường xuyên. Cách này sẽ giúp tiêu diệt vi trùng ở tay sau khi bạn tiếp xúc với bề mặt của một số vật dụng như công tắc điện và tay nắm cửa.

Ngoài ra, việc dọn dẹp nhà cửa và rửa sạch những loại vật dụng gia đình như cốc chén, bát đĩa rất quan trọng, nhất là khi trong gia đình có ai đó bị ốm.

2. Viêm họng

Viêm họng là căn bệnh phổ biến vào mùa đông và hầu hết bị gây ra do nhiễm virus. Một số bằng chứng chỉ ra rằng, sự thay đổi nhiệt độ, chẳng hạn như khi bạn đi từ một căn phòng ấm cúng ra ngoài trời lạnh giá, có thể gây viêm họng.

Một cách nhanh chóng và dễ thực hiện để chữa viêm họng là súc miệng bằng nước muối ấm

3. Bệnh hen, suyễn

Thời tiết lạnh là nguyên nhân chủ yếu gây ra những triệu chứng của bệnh hen, suyễn như khó thở. Những người bị hen, suyễn đặc biệt phải chú ý giữ sức khỏe vào mùa đông.

Trong những ngày lạnh giá, bạn nên ở trong nhà thì tốt hơn. Nếu phải ra ngoài, hãy quàng một chiếc khăn qua mũi và miệng để giữ ấm.

4. Hạ thân nhiệt

Những người dễ bị hạ thân nhiệt nhất là người già, trẻ nhỏ và những người có thói quen uống rượu. Khi bị hạ thân nhiệt, người bệnh cảm thấy mệt mỏi, đầu óc mơ hồ và xuất hiện những đợt rung mình không kiểm soát. Tới khi không cảm thấy lạnh nữa, da của họ đã tái xanh, đồng tử giãn ra và không còn tỉnh táo nữa.

Theo các chuyên gia, nên tìm các biện pháp can thiệp kịp thời trong giai đoạn đầu của hạ thân nhiệt, trước khi các triệu chứng trở nặng hơn. Cách tốt nhất để giúp những người bị hạ thân nhiệt là quấn chăn xung quanh người cho tới khi cơ thể họ ấm trở lại.

5. Tê cóng

Vùng trên cơ thể dễ bị tê cóng, nhất là khi tiếp xúc với không khí lạnh là mũi, tai, má, cằm, ngón tay, ngón chân. Khi bị tê cóng, da và các mô tế bào dưới da dễ bị tổn hại, trong một số trường hợp có thể gây hoại tử.

Khi bị tê cóng, không nên chà xát vào vùng bị tê bởi như thế sẽ làm tăng mức độ tổn hại. Ngoài ra, không để vùng bị tê tiếp xúc trực tiếp với nhiệt như nước nóng bởi nước nóng có thể đốt cháy vùng da và các mô đã bị tổn hại.

Cách phòng tránh tê cóng tốt nhất vẫn là mặc đủ ấm khi ra ngoài trời lạnh.

6. Cúm

Cúm là căn bệnh nhiều người gặp phải, nhất là những người ở độ tuổi từ 65 trở lên và người bị **tiểu đường**, thận.

Cách tốt nhất để ngăn ngừa cảm cúm là sử dụng vacxin phòng cúm (hoặc thuốc xịt mũi cho trẻ em từ 2 đến 18 tuổi).

NGƯỜI BIÊN SOẠN

Trinh Thị Thu Hà

HIỆU TRƯỞNG

Vũ Thanh Tiến