

Tứ Hiệp, ngày 05 tháng 1 năm 2023

BÀI TUYÊN TRUYỀN
CHỦ ĐỀ: TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG CÁC BỆNH GIAO MÙA
NĂM HỌC 2022 – 2023

*** Các bệnh thường gặp khi giao mùa như:**

1. Viêm họng :

Bệnh thường thường gặp cả ở mọi lứa tuổi. Triệu chứng đầu tiên là đau họng khi nuốt, sốt, khàn tiếng, ho do bị kích ứng ở đường hô hấp trên, có thể kèm theo sổ mũi. Nguyên nhân gây bệnh thường thấy do loại vi khuẩn liên cầu tan máu beta nhóm A, có nhiều trường hợp do vi rút. Nếu không được chữa trị hiệu quả, bệnh có thể dẫn đến viêm phổi, viêm khớp, biến chứng tại cơ tim và van tim.

2. Viêm VA:

Biểu hiện của bệnh là: sốt trên 38,5 độ, chảy nước mũi, lúc đầu chảy mũi trong, loãng, những ngày sau thường chảy mũi nhầy, mủ, ngạt mũi và kèm theo ho, nếu không điều trị kịp thời sẽ có biến chứng thành viêm phế quản

3. Viêm phế quản, biến chứng viêm phổi:

Viêm phế quản có thể xảy ra ở bất cứ lứa tuổi nào, thường gặp khi thay đổi thời tiết hoặc bị viêm họng, viêm mũi do không chữa trị hiệu quả kịp thời hoặc theo diễn tiến của bệnh... Nhiều trường hợp mắc bệnh chỉ sổ mũi trong, ho nhẹ nhưng có thể ảnh hưởng đến sinh hoạt hằng ngày. Nếu tình trạng này kéo dài, không điều trị đúng, bệnh nhân dễ bị nhiễm trùng lan rộng và sâu hơn vào phế quản phổi, phế nang và nhu mô phổi rất nguy hiểm với các triệu chứng sốt cao, ho khạc, ho đàm đặc, có màu xanh hoặc vàng, nằm li bì

5. Cúm:

Triệu chứng thường thấy như sốt nhẹ, có thể ớn lạnh, đau đầu, chóng mặt, ho, đau họng, nghẹt mũi, chán ăn, đặc biệt là hắt hơi nhiều và chảy nước mũi trong. Tùy theo sức đề kháng của cơ thể mà thời gian bệnh kéo dài hay rút ngắn, giảm nhẹ hoặc nghiêm trọng hơn.

6. Bệnh xương khớp :

Hay còn gọi là bệnh thấp khớp thường gặp ở trẻ 5-15 tuổi, bệnh phát triển mạnh khi trời lạnh, hoặc mỗi khi thay đổi thời tiết. Triệu chứng ban đầu của bệnh thể hiện qua viêm họng đỏ cấp tính, sốt và đau họng.

Sau 7-10 ngày bệnh nhân có thể sốt cao, mệt mỏi, xanh xao, sung, nóng đỏ và đau các khớp lớn như khớp vai, háng... kéo dài chừng 5-7 ngày rồi khỏi, không để lại di chứng gì nếu điều trị kịp thời. Bệnh thấp khớp cần điều trị kịp thời để ngăn chặn sự tái phát và tránh tổn thương tim mạch.

*** Các biện pháp phòng bệnh**

Tất cả các bệnh trên nếu mắc phải ảnh hưởng rất lớn đến sinh hoạt cũng như việc học tập hằng ngày vì vậy chúng ta cần phải có những biện pháp như sau để phòng bệnh:

- Có chế độ học tập và sinh hoạt hợp lý như đi ngủ và dậy đúng giờ, không thức quá khuya.
- Vệ sinh cá nhân sạch sẽ đặc biệt là vệ sinh răng miệng, xúc miệng bằng nước muối hoặc các loại dung dịch xúc miệng khác.
- Thường xuyên nhỏ mắt, mũi bằng nước muối sinh lý.
- Mặc đủ ấm khi đi học vào buổi sáng và buổi tối, đội nón mũ khi đi ngoài trời nắng đặc biệt là vào buổi trưa.
- Đảm bảo dinh dưỡng, tăng cường ăn nhiều rau xanh, uống nhiều nước. Nếu có điều kiện nên uống các loại nước hoa quả có chứa vitamin C như nước cam, chanh...
- Hạn chế ăn những thức ăn lấy trực tiếp từ tủ lạnh như nước lạnh, kem, đá lạnh...
- Hạn chế tập trung ở những chỗ đông người.
- Hạn chế tiếp xúc với người có biểu hiện bị cúm, viêm đường hô hấp.
- Khi có các triệu chứng mắc bệnh cần được nghỉ ngơi, chăm sóc và đến ngay các cơ sở y tế để được tư vấn và điều trị tránh các biến chứng không mong muốn.



PHỤ TRÁCH Y TẾ

Lưu Thu Hương