

MẸO HAY TRÁNH ỐM KHI TRỜI MƯA PHÙN, ẨM THẤP

Mùa xuân có mưa phùn nên không khí ẩm ướt, rất thuận lợi cho sự phát triển các virus gây bệnh. Những mẹo sau sẽ giúp các bạn, đặc biệt là trẻ em giảm thiểu đau ốm khi tiết trời nồm ẩm.

>> Tìm hiểu và phòng tránh bệnh thường gặp vào mùa xuân

Phương pháp phòng bệnh khi thời tiết mưa ẩm

Nguy cơ cho trẻ em, người già

Theo BS Duy Anh, Bệnh viện E (Hà Nội), thời tiết nồm ẩm sáng ra hay có phùn, buổi trưa ấm áp hơn, nhưng chiều tối lại chuyển lạnh. Vì thế trẻ em, người già sức đề kháng kém dễ mắc bệnh. Những người có cơ địa dị ứng với thời tiết cũng dễ ốm.

Hay gặp là Adeno virus gây chảy nước mũi, đau họng, ho, đau mỏi các cơ. Nếu không điều trị sớm, virus vào phổi có thể gây suy hô hấp rất nhanh.

Nền nhiệt độ ẩm thấp còn tạo điều kiện cho các virus gây bệnh đường hô hấp, sốt phát ban, sởi, thủy đậu, rubella phát triển gây bệnh cả trẻ em và cả người lớn.

Nồm ẩm dễ gây chứng đau đầu, mệt mỏi uể oải, ra nhiều mồ hôi, khó ngủ, nhất là các chứng "thấp" như thấp khớp, thấp tim, hen...

Các nấm mốc, vi nấm rất phát triển khi trời nồm ẩm, lơ lửng trong không khí, bám vào quần áo, sách vở, chăn chiếu... rất dễ bị dị ứng, nhiễm trùng đường hô hấp, phát cơn hen suyễn nếu dị ứng với bụi nhà.

Ảnh minh họa

Phòng bệnh thế nào?

Trời nồm ẩm các mẹ có con cơ địa dị ứng với thời tiết hết sức chú ý phòng tránh để giảm thiểu đau ốm cho trẻ.

Cho trẻ cần ăn nhiều vitamin qua các loại rau củ quả nhiều hơn. Hạn chế đồ ăn béo.

Buổi sáng đi học nên mặc cho trẻ một áo cotton bên trong, ngoài khoác áo rét. Như thế sáng trẻ được mặc ấm, trưa nóng thì cởi bớt áo khoác để tránh mồ hôi thấm ngược dễ sinh cảm lạnh.

Ban đêm trẻ hay ra mồ hôi. Nên đặt vào lưng trẻ tấm khăn xô, nếu sờ thấy lưng trẻ ướt thì lau lưng và rút khăn ướt ra, thay khăn khô vào để trẻ không bị mồ hôi làm nhiễm lạnh.

Nên có sẵn vài chiếc khăn xô thấm nước để lau mồ hôi cho trẻ. Lau kỹ vùng đầu, lưng, gáy, lòng bàn tay, gan bàn chân – nơi ra nhiều mồ hôi.

Hạn chế cho trẻ tiếp xúc nóng - lạnh đột ngột, hạn chế ra ngoài trời.

Vì các chứng bệnh đường hô hấp diễn tiến rất nhanh, do đó thấy trẻ ho, sốt, hắt hơi... cần đưa đi khám sớm để tránh bệnh chuyển nặng. Nên cho trẻ nghỉ học để chăm sóc ở nhà và tránh lây lan cho bạn.

Lưu ý:

Giữ ấm bụng cho trẻ để tránh bị lạnh bụng, gây tiêu chảy, đau bụng và các triệu chứng khác. Còn giúp hệ tiêu hóa hấp thu thức ăn tốt hơn.

Các kiểu áo giống tạp dề, hoặc quần khăn xô mỏng quanh bụng rồi mới mặc quần áo ra ngoài giữ ấm bụng trẻ nhỏ rất tốt (quần vừa, kéo quần quá lỏng khăn tuột sẽ không giữ được nhiệt, quần quá chặt trẻ sẽ khó thở). Quần khăn cả khi trẻ ngủ để đề phòng trẻ đạp chăn sẽ bị hở bụng.

Mũ, áo quần của trẻ mùa nồm ẩm thích hợp nhất là loại không thấm nước.

Khi cho trẻ ra ngoài trời cần mặc áo khoác và quần dài để giữ ấm. Tới nơi cho trẻ hoạt động một lúc hãy cởi bớt quần áo để bé vận động thoải mái hơn.

Từ ngoài về nhà cũng nên đợi một lát để trẻ thích nghi với sự thay đổi nhiệt độ rồi mới cởi áo khoác, quần dài cho trẻ.

Cho trẻ uống đủ nước, nhất là trẻ nằm ở phòng có quạt (đèn) sưởi, hoặc điều hòa hay bị mất nước. Nếu trẻ bị dính nước mưa cần thay quần áo nhanh, cho trẻ uống sữa, nước đường gừng nóng... ngay.

Giữ ấm bàn chân – nơi rất nhạy cảm với môi trường bởi bị lạnh là ảnh hưởng đến hô hấp, tuần hoàn và suy giảm sức khỏe. Hãy cho trẻ đi tất, giày ấm. Trước khi đi ngủ cần rửa sạch và ngâm chân trẻ trong nước ấm, rồi lau (hoặc sấy khô) ngừa cảm lạnh, giúp bé dễ ngủ và ngủ ngon hơn.

Trẻ bé nếu cho ra ngoài trời cần quấn kín chân và phần thân dưới bằng tấm chăn mỏng để giữ nhiệt.

Nếu trẻ bị ướt chân vì mưa lạnh, cần làm khô và sưởi ấm ngay. Tránh để trẻ bị dầm mưa, hay ngâm chân quá lâu kéo bị cảm. Không cho trẻ đi chân đất, tắm quá lâu, hoặc mặc quần áo đã ẩm ướt khi nồm ẩm.

Trẻ vừa ngủ dậy không nên cho ra ngoài trời chơi ngay. Hãy mặc cho trẻ áo khoác mỏng, cho trẻ thích nghi dần với nhiệt độ ngoài trời rồi mới cho ra ngoài chơi.

Có thể dùng điều hòa, hoặc máy sưởi để làm ấm không khí giúp trẻ tránh bị lạnh và không phải mặc nhiều quần áo.

Nếu xung quanh có người bị hắt hơi, sổ mũi... cần hạn chế cho trẻ tiếp xúc. Nên cho trẻ đi tiêm phòng các loại vắc xin phòng bệnh.

Trẻ đã từng mắc dị ứng, hô hấp càng cần hạn chế tiếp xúc với nấm mốc. Dọn dẹp, hút bụi đồ vật bị nấm mốc, đặc biệt là tủ sách lâu năm để tránh nhiễm bệnh vì hít phải bụi, mốc.

Phòng ngủ (nhất là phòng của trẻ) nên có máy hút ẩm. Nếu dùng thảm trải sàn phải bảo đảm luôn khô ráo, thường xuyên hút bụi để tiêu trừ bọ mạt, bụi nhà – tác nhân gây dị ứng, hô hấp.

Phụ nữ dễ bị viêm nhiễm phụ khoa khi trời nồm ẩm. Cần dùng dung dịch vệ sinh rửa sạch sẽ, nhưng chỉ 2 lần/ngày, kéo sạch quá sẽ mất cân bằng tự nhiên vùng kín.