

TÌM HIỂU VÀ PHÒNG TRÁNH BỆNH THƯỜNG GẶP VÀO MÙA XUÂN

Mùa xuân, mùa của vạn vật sinh sôi nảy nở cũng chính là mùa của các bệnh liên quan đến đường hô hấp, da liễu. Phấn hoa được coi là nguyên nhân chính của các căn bệnh về hô hấp.

Mùa xuân, mùa của vạn vật sinh sôi nảy nở cũng chính là mùa của các bệnh liên quan đến đường hô hấp, da liễu. Phấn hoa được coi là nguyên nhân chính của các căn bệnh về hô hấp.

Dưới đây là những bệnh thường gặp phải trong mùa xuân:

1. Bệnh đường hô hấp

Do thời tiết lạnh, ẩm nên mùa xuân cũng là mùa bùng phát mạnh các bệnh hô hấp, đặc biệt là ở trẻ nhỏ.

Thường gặp nhất là bệnh hen phế quản. Sự thay đổi thất thường của thời tiết khiến chức năng miễn dịch của cơ thể thấp, sức đề kháng chống lại vi khuẩn gây bệnh cũng giảm sút.

Đối với những người có cơ địa dị ứng, sau khi tiếp xúc với các tác nhân gây dị ứng như phấn hoa, bụi, nấm mốc, côn trùng... sẽ bị co rút khí quản, tạo ra các cơn hen gây khó thở, mặt mũi tím tái, nếu nặng có thể gây suy hô hấp. Để phòng tránh các cơn hen khó chịu này, chúng ta cần bảo vệ mình trước các tác nhân gây dị ứng, sử dụng khẩu trang hoạt tính, bổ sung vitamin C và phải luôn mang theo bình xịt giãn khí quản.

Tiếp đến là viêm phổi. Bệnh thường gặp trong mùa xuân do vi khuẩn xâm nhập vào hệ hô hấp. Người bị viêm phổi thường có các triệu chứng như: sốt cao, ho, thở nhanh... Nếu có các triệu chứng trên, cần phải đưa người bệnh tới cơ sở y tế khám và chữa trị kịp thời bằng thuốc kháng sinh.

Bệnh viêm khí - phế quản cấp cũng là một bệnh phổ biến vào mùa xuân. Bệnh thường do các loại virus cúm gây ra. Triệu chứng của bệnh là hắt hơi, sổ mũi, ho, sốt, đau người, mệt mỏi, nặng có thể dẫn tới đau ngực khó thở. Để phòng tránh, cần phải giữ ấm cơ thể, ăn nhiều các loại hoa quả để nâng cao thể trạng, uống nhiều nước. Khi mắc bệnh, phải điều trị kịp thời, dùng thuốc đủ liều lượng theo sự hướng dẫn của thầy thuốc.

2. Viêm kết mạc mùa xuân

Đây là một bệnh dị ứng ở mắt, có thể liên quan tới các tác nhân gây dị ứng bay trong không khí như phấn hoa, các loại bụi, lông thú vật, côn trùng hoặc gió, ánh nắng...

Triệu chứng của bệnh là đỏ cả hai mắt, chảy nước mắt, ngứa mắt, cộm mi, sợ ánh sáng. Bệnh thường xuất hiện vào mùa xuân, do mùa xuân hoa nở nhiều, phấn hoa phát tán, phấn hoa hoặc bụi rơi vào mắt người có thể trạng dị ứng sẽ gây bệnh. Thời tiết càng ẩm hay không khí càng ô nhiễm thì bệnh càng nặng. Những bệnh nhân có cơ địa dị ứng thường hay bị tái phát.

Khi thấy xuất hiện các triệu chứng, trước tiên cần tránh dụi mắt. Nên nhỏ các loại thuốc rửa mắt, hoặc nước mắt nhân tạo cho trôi hết phấn hoa, bụi; cũng có thể đắp gạc lạnh cho mắt bớt ngứa. Sau đó đến gặp bác sĩ để có chỉ định sử dụng thuốc đúng đắn.

3. Viêm mũi dị ứng

Bệnh có thể gặp quanh năm nhưng cao nhất là vào mùa xuân ở những người có cơ địa dị ứng. Nguyên nhân là vì mùa xuân, phấn hoa phát tán khá nhiều trong không khí gây ngứa mũi, hắt hơi, chảy nước mũi liên tục, nghẹt mũi rất khó chịu.

Những người có cơ địa dị ứng cần tránh đến những nơi trồng nhiều hoa, không cắm hoa trong phòng, sử dụng khẩu trang khi đi ra đường. Khi hít phải phấn hoa, trước tiên có thể sử dụng các loại thuốc nhỏ mũi từ nước muối vô khuẩn để làm sạch phấn hoa. Sau đó, cần đến bác sỹ để được chỉ định dùng thuốc hợp lý.

4. Thủy đậu

Sau Tết cũng là thời điểm dịch thủy đậu vào mùa. Đây là loại bệnh lây nhiễm nhưng thường ở thể nhẹ, do virus Varicella Zoster gây ra. Người tiếp xúc trực tiếp với người bệnh, qua đường hô hấp (nước bọt, hắt hơi, dịch tiết từ mũi của người bệnh) hoặc qua tiếp xúc với mụn nước, tiếp xúc với quần áo, vải trải giường... dễ bị mắc bệnh. Đặc biệt, thời gian lây bệnh thường kéo dài, người bị thủy đậu có khả năng lây nhiễm cho người khác từ 1 - 2 ngày trước khi phát ban.

Người bệnh thường có các triệu chứng: đầu tiên là xuất hiện các chấm nhỏ, ngứa ở mặt, cổ rồi đến bụng, ngực, chân... Sau đó, các chấm này hình thành nốt phỏng lớn (đường kính 3 - 4mm), chảy nước và cả mủ. Các nốt này dần khô đi, trở thành vảy và khỏi sau 5 đến 7 ngày.

Thủy đậu là bệnh lành tính, nhưng nếu gãi nhiều do ngứa làm cho mụn bị vỡ ra gây nhiễm trùng để lại sẹo lõm. Nguy hiểm hơn, vi trùng có thể xâm nhập từ mụn nước vào máu gây biến chứng như: giảm tiểu cầu, viêm tủy cột ngang, liệt thần kinh mặt, rối loạn tiểu não, viêm cơ tim, viêm màng não, viêm thần kinh...

Bệnh dễ lây thành dịch nếu không được phòng ngừa. Khoảng 90% số người chưa chủng ngừa hoặc chưa từng bị thủy đậu sẽ bị lây bệnh nếu tiếp xúc với người nhiễm bệnh. Vì vậy, cách phòng tránh tốt nhất là tiêm phòng thủy đậu và tránh tiếp xúc với người bị bệnh. Khi bị mắc bệnh, cần đi khám để được chỉ định điều trị đúng.

5. Trúng cá

Nhiều người cho rằng chỉ có mùa hè mồ hôi tiết ra nhiều, tuyến bã chứa nhiều chất nhờn mới khiến trứng cá mọc nhiều. Nhưng thực tế không phải vậy, mùa xuân với độ ẩm không khí cao khiến vi khuẩn phát triển mạnh. Kết hợp da mặt luôn ẩm ướt. Là điều kiện thuận lợi cho các chất bã nhờn bít tắc lỗ chân lông, vi khuẩn phát triển. Dẫn tới các mụn bọc, mụn mủ. Ngoài ra, tết là lúc mọi người ăn uống thất thường, ăn nhiều đồ cay nóng, uống nhiều bia, rượu. Càng khiến mụn nở nhiều hơn.

Lúc này bạn cần phải dừng ngay các món cay nóng, bổ sung thêm rau, hoa quả. Chú ý rửa mặt trước khi đi ngủ, ngay khi ra đường về. Không tự nặn mụn trứng cá. Và chú ý sử dụng kháng sinh theo hướng dẫn của thầy thuốc.

6. Viêm nhiễm bộ phận sinh dục

Mùa xuân kèm theo những cơn mưa phùn ẩm ướt, khiến quần áo ẩm mốc tạo điều kiện cho nấm mốc phát triển. Nhiệt độ ẩm áp, độ ẩm cao là điều kiện thuận lợi để vi sinh vật và nấm mốc ra tăng số lượng. Lúc này các bạn nữ dễ mắc các bệnh viêm nhiễm bộ phận sinh dục. Như nhiễm nấm, nhiễm khuẩn gây ngứa ngáy, khó chịu.

Để phòng ngừa, các bạn cần hong khô quần áo, với quần chip nên sấy khô hoặc là khô để tránh nấm phát triển. Thay băng vệ sinh 4 tiếng 1 lần. Và dùng dung dịch vệ sinh để làm sạch vùng kín.