

BÍ QUYẾT CHỐNG CẢM LẠNH HIỆU QUẢ VÀO MÙA ĐÔNG

Một nghiên cứu mới chỉ ra rằng, nhiệt độ thấp khiến cơ thể khó chống lại vi trùng gây ra nửa số ca cảm lạnh ở người trưởng thành và gần như tất cả các trường hợp cảm lạnh ở trẻ em hơn. Khám phá này xác thực quan niệm phổ biến lâu nay rằng mọi người nhiều khả năng sẽ bị

Một nghiên cứu mới chỉ ra rằng, nhiệt độ thấp khiến cơ thể khó chống lại vi trùng gây ra nửa số ca cảm lạnh ở người trưởng thành và gần như tất cả các trường hợp cảm lạnh ở trẻ em hơn. Khám phá này xác thực quan niệm phổ biến lâu nay rằng mọi người nhiều khả năng sẽ bị cảm lạnh nếu bị ớn lạnh do mặc không đủ ấm hoặc đi ra ngoài với mái tóc ướt vào mùa đông.

Mặc dù việc ăn mặc ấm là lời khuyên phổ biến của đa số các bà mẹ dành cho con cái mình, nhưng nhiều khoa học lại lên tiếng bác bỏ nó và tuyên bố, ho cũng như chảy nước mũi không bắt nguồn từ việc giảm nhiệt độ. Thay vào đó, họ đổ lỗi cho phản ứng của cơ thể chúng ta trước thời tiết lạnh, viện dẫn lí do rằng, virus gây cảm lạnh sẽ dễ dàng lây lan hơn khi mọi người nhất quyết nhốt mình trong những căn phòng không thoáng khí.

Theo các nhà nghiên cứu, dùng khăn che mũi sẽ giúp chúng ta phòng chống cảm lạnh hiệu quả. (Ảnh: Corbis)

Để tìm ra câu trả lời cuối cùng cho tranh cãi trên, các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Yale (Mỹ) đã xem xét cách rhinovirus, thủ phạm lớn nhất gây bệnh cảm lạnh thông thường, phát triển và nhân lên như thế nào ở những tế bào được lưu giữ trong các mức nhiệt độ khác nhau. Họ phát hiện, mầm bệnh này dễ sinh sôi phát triển ở 33 độ C - mức nhiệt độ đặc trưng ở bên trong mũi, hơn so với ở 37 độ - mức nhiệt độ thường ở sâu bên trong cơ thể.

Đặc biệt, nhóm nghiên cứu nhận thấy, phản ứng miễn dịch ban đầu của cơ thể trước cái lạnh không hiệu quả ở 33 độ C (cùng mức nhiệt độ như trong mũi), đồng nghĩa virus có điều kiện hoành hành.

Theo báo cáo nghiên cứu trên tạp chí Proceedings of the National Academy of Sciences, các chuyên gia đã tiến hành thí nghiệm đối với các tế bào trích lấy từ chuột. Dẫu vậy, họ nhấn mạnh, kết quả thu được có thể tương tự ở người.

Các chuyên gia nói, khoảng 1/5 số người trong chúng ta mang rhinovirus trong mũi ở bất kỳ thời điểm nào đó. Hệ miễn dịch của những người này kiểm soát được virus trong các tháng mùa hè, nhưng khi nhiệt độ giảm xuống, hệ miễn dịch của họ suy yếu và chứng cảm lạnh xuất hiện.

Ron Eccles, chuyên gia hàng đầu Anh về bệnh cảm lạnh, khuyến nghị mọi người tránh cảm lạnh bằng cách dùng khăn che kín mũi khi đi ra ngoài và đây đó trong mùa đông. Ông cũng khuyên những người muốn phòng ngừa cảm lạnh hãy thử bổ sung vitamin D, vì lượng vitamin này trong cơ thể chúng ta có xu hướng thấp vào mùa đông.

Và mặc dù nhiều người tin rằng vitamin C sẽ giúp họ tránh xa cảm lạnh, giáo sư Eccles quả quyết, hầu hết chúng ta đó có đủ lượng vitamin này trong cơ thể. Theo chuyên gia Anh, đối với những người đã bị cảm lạnh, uống một ly rượu mạnh có đường pha với nước nóng cũng là một giải pháp hữu hiệu.