

CÁC CÁCH PHÒNG CẢM LẠNH VÀ CẢM CÚM TRONG MÙA THU

Nếu cơ quan bạn có người bị cảm lạnh, cảm cúm, hãy ngồi cách xa người ấy hơn hai chỗ. Nếu không thể chuyển chỗ, hãy mở cửa để giảm nguy cơ lây bệnh.

>>> Những bệnh hay mắc vào mùa thu

1. Làm ấm mũi

Giáo sư Ron Eccles từ Trung tâm nghiên cứu cảm lạnh tại Đại học Cardiff lý giải: "Chúng ta bị cảm lạnh và cảm cúm nhiều hơn trong mùa đông là vì mũi lạnh đi, làm giảm khả năng kháng lại các nhiễm trùng". Nếu trời lạnh, hãy quấn khăn ngang mũi để giữ ấm cho nó.

2. Đừng bắt tay

Nghiên cứu mới từ Đại học Aberystwyth đã chỉ ra rằng bắt tay làm lây truyền vi khuẩn nhiều gấp 10-20 lần so với khi người ta chỉ chạm nắm đấm vào nhau. "Bắt tay kéo dài hơn và tiếp xúc da trên một vùng rộng hơn", giáo sư David Whitworth, chuyên gia về hóa sinh tại đại học này, cho biết. Ông cũng phát hiện người nắm chặt nhất truyền nhiều vi khuẩn nhất.

3. Giặt quần áo bằng nước ấm

Virus cúm có thể sống trong nước nóng tới 40 độ C, vì thế nếu có người nhà mắc bệnh, hãy giặt và ngâm quần áo của họ trong nước nóng hoặc dùng nước giặt có chất kháng khuẩn.

Một cú hắt hơi mạnh có thể giải phóng các giọt nước bọt mang theo 100.000 vi khuẩn vào không khí trong bán kính 3,5 mét. (Ảnh: wellcome)

4. Giảm ăn đường

Các nghiên cứu tại Đại học Loma Linda (bang California, Mỹ) phát hiện khi các tình nguyện viên ăn một lượng đường mỗi ngày, các tế bào miễn dịch sẽ trừ khử được ít vi khuẩn hơn bình thường, và hiện tượng này kéo dài tới 5 tiếng. Vì thế, giảm ăn đường có thể làm tăng cơ hội hoạt động của các tế bào miễn dịch của bạn.

5. Ngủ đủ 8 tiếng

Ngủ chưa đầy 7 tiếng mỗi đêm khiến bạn dễ mắc cảm lạnh gấp 3 lần so với người ngủ 8 tiếng, nghiên cứu cho thấy. Những giấc ngủ ngắn hoặc thiếu ngủ đều can thiệp đến hoạt động của gene miễn dịch có tên gọi TLR-9, các chuyên gia tại Đại học Yale, Mỹ, cho biết.

6. Quan sát quy luật 2 chỗ ngồi

Theo các chuyên gia từ Đại học quốc gia Australia ở Canberra, nguy cơ mắc cúm tăng vọt nếu bạn ngồi cách người nhiễm bệnh trong bán kính 2 ghế. Nếu thấy có ai đó sổ mũi, ho và bạn có thể chuyển chỗ, hãy làm điều đó. Nếu không thể di chuyển, hãy mở cửa sổ. Các nhà nghiên cứu tìm thấy việc ngồi 90 phút trong một chiếc xe hơi có người bị cúm sẽ khiến bạn có tới 99,9% nguy cơ lây bệnh. Nhưng nguy cơ này sẽ giảm xuống còn 20% nếu bạn mở cửa sổ.

7. Không dùng nước rửa tay

Trừ phi nó chứa 60-80% cồn, nước rửa tay không thể đủ mạnh để giết chết virus gây cảm lạnh, cảm cúm, và nó sẽ không hiệu quả chút nào nếu tay bẩn. Tiến sĩ Lisa Ackerley, chuyên gia y tế môi trường từ Hệ thống kiểm toán vệ sinh khuyên nên rửa tay bằng xà phòng và nước khi bạn trở về nhà.

8. Rửa mũi bằng nước muối

Muối có thể giúp giảm số đợt cảm lạnh bạn mắc phải, theo các thử nghiệm tại Đại học bang Pennsylvania. Nó hỗ trợ bằng cách ngăn ngừa các vi khuẩn làm tổ trong hốc mũi. Để có dung dịch rửa mũi, hãy đun sôi nước và bổ sung muối vào, rồi chờ nguội đi. Bạn cũng có thể mua nước

muối đẳng trương bán sẵn ở nhà thuốc.

9 - Tập thể dục, nhưng vừa phải

Những bài tập nhẹ và trung bình có thể thúc đẩy hệ miễn dịch, tuy nhiên nghiên cứu từ Đại học Loughborough tìm thấy việc tập cường độ cao trong 90 phút làm giải phóng hormone stress và các phân tử kháng viêm, khiến cho hệ miễn dịch suy yếu, làm bạn càng dễ mắc cảm với cảm lạnh và cảm cúm.

10. Bổ sung vitamin D

Nghiên cứu từ Đại học Colorado phát hiện hàm lượng vitamin D thấp có thể can thiệp vào các tế bào hCAP-18 có vai trò tấn công vi khuẩn trong cơ thể. Nếu thiếu vitamin này, nguy cơ mắc cảm lạnh, cảm cúm của bạn tăng ít nhất 1/3. Khi dùng bổ sung, hãy chọn loại vitamin D3 - loại cơ thể dễ hấp thụ nhất.

Tiêu đề đã được khoahoc.tv đổi lại.