

CHỮA NHANH 5 VẤN ĐỀ SỨC KHỎE THƯỜNG GẶP KHI ĐI DU LỊCH VÀO MÙA HÈ

Bạn hãy bỏ túi các bí quyết sau để có một kỳ nghỉ hoàn hảo trong mùa hè mà không lo âu về các vấn đề sức khỏe.

1.Ợ nóng

Chứng ợ nóng, còn được gọi là trào ngược axit dạ dày là một trong những rắc rối sức khỏe thường gặp nhất khi du lịch. Nguyên nhân thường do chúng ta ăn nhiều hơn bình thường hoặc ăn những thực phẩm “lạ bụng” khiến cho dạ dày căng đầy, tăng áp lực trên van tách dạ dày với thực quản làm axit dạ dày có thể trào ngược. Chứng ợ nóng đặc biệt càng có nhiều khả năng xuất hiện nếu bạn ăn các loại thực phẩm cay hoặc nhiều gia vị.

Chữa nhanh bằng một liều thuốc kháng acid mua tại các quầy thuốc có thể giúp bạn giảm cơn khó chịu nhanh chóng. Nếu không có sẵn thuốc bạn nên ngồi thẳng lưng để hạn chế axit trào lên và uống nhiều nước để thấy dễ chịu hơn.

2. Đau cơ

Bạn càng di chuyển nhiều trong chuyến du lịch thì nguy cơ bị nhức mỏi các cơ bắp càng cao. Jordan Metzl, MD, bác sĩ y học thể thao tại Bệnh viện phẫu thuật đặc biệt, thành phố New York cho biết chứng đau cơ thường xảy ra ngay cả khi bạn vận động hợp lý, chỉ đơn giản là vì cơ thể chưa kịp thích nghi với cường độ hoạt động nhiều hơn bình thường.

Bạn có thể loại bỏ chứng đau cơ này bằng cách duy trì các hoạt động nhẹ nhàng như đi bộ với vận tốc vừa phải để tăng lưu lượng máu đến các cơ bắp, giúp chúng phục hồi. Hoặc bạn cũng có thể giảm nhanh cơn đau nhức bằng cách chườm với nước đá.

3. Choáng và kiệt sức do nắng nóng

Sức nóng dữ dội từ ánh nắng mặt trời có thể khiến bạn toát mồ hôi, mặt đỏ bừng và thấy choáng nhẹ. Đó là những dấu hiệu được xem là bình thường khi du lịch vào một ngày nóng bức. Nhưng khi bạn đang hoạt động ngoài trời và cảm thấy bị đổ nhiều mồ hôi, chóng mặt nhiều, hoa mắt, khó thở, nhịp thở nhanh hoặc tay chân run rẩy thì bạn có thể mắc phải một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hơn là kiệt sức vì nóng. Các bác sĩ và các chuyên gia cấp cứu cho biết chứng kiệt sức này có thể tiến triển nhanh chóng thậm chí có khả năng đe dọa tính mạng người bệnh.

Để nhanh chóng phục hồi bạn cần tìm bóng mát hoặc phòng có máy điều hòa không khí ở mức độ mát nhẹ và ngồi nghỉ ít nhất 1 giờ. Trong khi nghỉ ngơi, cần bổ sung nước khoáng và lau người với khăn ẩm nếu có thể.

4. Bàn chân sưng, phồng rộp

Đi du lịch đồng nghĩa với việc tham quan những địa điểm thú vị. Do đó bạn sẽ đi bộ nhiều hơn bình thường. Nếu không mang một đôi giày phù hợp, việc đi lại có thể khiến chân bạn bị nổi các nốt phồng do ma sát và gây đau nhức vào cuối ngày.

Để làm giảm sưng, bạn có thể ngâm chân trong nước lạnh, sau đó giữ chân cao hơn phần còn lại của cơ thể. Thoa thuốc mỡ kháng khuẩn trên các nốt phồng, nên giữ chân khô thoáng. Nếu nốt phồng ửng đỏ và đau rát, bạn làm sạch kim với rượu hoặc nước oxy già, đâm một lỗ nhỏ trên nốt phồng để chất lỏng bên trong chảy ra ngoài. Nên nhớ phải chuẩn bị sẵn băng băng và thuốc kháng khuẩn.

5. Bị côn trùng cắn

Khi bạn du lịch vào mùa hè, nguy cơ bị côn trùng cắn là rất cao, đặc biệt là các loại muỗi. Khi đi nghỉ mát, bạn nên trang bị các loại kem chống côn trùng để đề phòng bị muỗi đốt. Nếu chẳng may bị côn trùng cắn với vết cắn sưng đỏ, bạn nên thoa kem kháng histamin. Với các vết ong đốt để lại trên da, để làm giảm tấy đỏ và sưng do chất độc của nọc ong bạn nên chườm nước đá và thoa kem đặc trị.