

6 MỐI LO VỀ SỨC KHỎE THƯỜNG XUẤT HIỆN TRONG MÙA HÈ

Mùa hè là mùa của những kỳ nghỉ, nhưng cũng là khoảng thời gian có thể mang đến hen suyễn, nhiễm trùng tai, ngứa tay, chân...

Dưới đây là 6 vấn đề sức khỏe thường xuất hiện trong những tháng hè nhiều hơn các tháng khác trong năm.

Hen

Mùa hè có thể là quãng thời gian nguy hiểm cho trẻ và người lớn mắc hen. Nhiều khói bụi và ô nhiễm không khí hơn, mức độ phấn hoa cao hơn và tốc độ sinh sôi của vi khuẩn tăng do độ ẩm cao..., tất cả đều là yếu tố kích thích cơn hen suyễn tái phát, theo tiến sĩ Adam Vella, chuyên gia về cấp cứu nhi tại Trường y Mount Sinai ở New York, Mỹ.

Nếu bạn dễ bị lên cơn hen, cần tiếp tục dùng thuốc kiểm soát bệnh hằng ngày suốt mùa hè và cẩn trọng với mức độ phấn hoa và ô nhiễm không khí nơi mình ở.

"Nếu mức độ này cao, điều tốt nhất có thể làm là ở trong nhà, trong điều hòa không khí nếu có thể, hạn chế ra ngoài, đến những nơi ô nhiễm và có nhiều phấn hoa", ông nói.

Nhiễm trùng tai do bơi lội

Về mặt chuyên môn, bệnh này được gọi là viêm tai ngoài, một bệnh nhiễm trùng phổ biến ở những người đi bơi.

Để ngăn nước khỏi bị mắc trong ống tai, lau khô tai thật kỹ sau khi bơi hay tắm vòi sen, tiến sĩ Jennifer Shu, chuyên gia nhi khoa tại Atlanta, Mỹ khuyên.

Ảnh minh họa: Jeffcountynews.com

Theo Trung tâm kiểm soát và ngăn ngừa dịch bệnh Mỹ, nên dùng khăn bông để lau tai. Nghiêng đầu để một bên tai hướng xuống, giúp nước dễ thoát khỏi ống tai. Sau đó, nhẹ nhàng kéo dái tai ra nhiều hướng khác nhau để nước chảy hết. Nếu nước vẫn còn đọng trong tai, bạn có thể sử dụng máy sấy tóc để loại bỏ, chỉnh ở mức nhiệt thấp nhất và để máy sấy cách đầu khoảng chục cm.

Chăm sóc tai đặc biệt quan trọng trong suốt mùa hè khi nhiệt độ và độ ẩm có thể kích thích sự sinh sôi của nấm và vi khuẩn, những tác nhân gây viêm tai ngoài. Và không bao giờ nên đưa tăm bông hay bất cứ vật gì khác vào trong tai bạn. "Hãy để yên cho ráy tai bảo vệ niêm mạc tai khỏi nhiễm trùng", bác sĩ khuyên.

Ngộ độc thực phẩm

Theo ước tính, số trường hợp ngộ độc thực phẩm trong mùa hè cao gấp 2 lần so với các mùa khác trong năm. Lý do vì các vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm sinh sôi nhanh hơn khi thời tiết nóng và ẩm. Người cao tuổi, trẻ nhỏ và bất cứ ai có hệ miễn dịch yếu đều có thể bị ngộ độc thực phẩm.

"Đây có thể là một thảm họa cho người già, đặc biệt là những ai có một hoặc vài bệnh mãn tính", tiến sĩ Michael Stern, đồng giám đốc của trung tâm lão khoa tại ĐH Y Weill Cornell ở New York cho biết. Mất nước và chất điện giải do tiêu chảy có thể gây suy kiệt cũng như các vấn đề về thận, tim và cơ bắp cho người lớn tuổi.

Tránh ngộ độc thực phẩm bằng cách đặt thực phẩm dễ hỏng trong tủ lạnh hoặc trong máy làm lạnh với nước đá. Đồ ăn để ngoài tủ lạnh hơn 2 tiếng có thể không còn an toàn. Ở nhiệt độ trên 32 độ C, thực phẩm không nên để bên ngoài quá một tiếng.

Tăng thân nhiệt

Tăng thân nhiệt là nhóm bệnh liên quan đến nóng, từ kiệt sức vì nóng đến đột quỵ xảy ra khi cơ

thể quá nóng. Người già dễ bị tăng thân nhiệt hơn vì họ mất một số khả năng tản nhiệt khi có tuổi. Các bệnh mãn tính, như bệnh tim, tuần hoàn kém và béo phì cũng có thể cản trở khả năng cơ thể tự làm mát. Một số loại thuốc, chẳng hạn thuốc cho người cao huyết áp, bệnh tim và trầm cảm có thể giảm khả năng đáp ứng với nhiệt ở người già.

"Bất kỳ người lớn tuổi nào từng bị chuột rút hay các dấu hiệu sớm của kiệt sức do nóng như đổ mồ hôi nhiều, suy nhược, chóng mặt hay buồn nôn cần đi khám và can thiệp y tế", bác sĩ nói.

Để ngăn ngừa những bệnh liên quan đến nóng bức, nên tránh ở ngoài trời vào các giờ nóng nhất trong ngày, và nên có điều hòa không khí trong những ngày nóng, uống 8-9 ly nước mỗi ngày.

"Tuy nhiên, nên hỏi ý kiến bác sĩ về lượng nước bạn nên uống vì một số bệnh nhân suy tim sung huyết hoặc mắc bệnh về gan cần hạn chế lượng nước uống vào".

Tay chân miệng

Virus Coxsackie gây bệnh tay chân miệng rất yêu thích mùa hè. Bệnh này thường xảy ra với trẻ em dưới 10 tuổi, có thể gây sốt, đau họng, loét miệng và mụn nước nhỏ ở tay, chân. Sốt, chảy nước dãi và không muốn uống là các dấu hiệu cho thấy nhiễm virus coxsackie ở trẻ nhỏ.

Coxsackie lây lan từ người sang người qua nước bọt, niêm mạc và phân. Các triệu chứng thường tự biến mất trong vòng một tuần. Dùng nước muối súc miệng (pha theo tỷ lệ hai thìa trà muối pha trong một cốc nước ấm) có thể giúp làm dịu cơn đau do loét miệng. Thức ăn mềm, mát cũng có thể khiến trẻ dễ tiếp nhận hơn. Tuy nhiên, nếu trẻ trở nên mất nước vì không uống nước hay sốt cao, cần đưa bé đi khám.

Bệnh Lyme

Lyme là bệnh lây truyền từ động vật sang người (do ve đốt), hay xảy ra trong mùa hè, khi người tiếp xúc với bọ ve trong sân và rừng. Bệnh gây thương tổn chủ yếu ở da, hệ thần kinh, tim và khớp.

Nên đi khám bác sĩ nếu bạn bị sốt, đau đầu, nhức người, phát ban, liệt mặt hoặc viêm khớp sau khi bị côn trùng cắn. Bệnh này có thể điều trị bằng kháng sinh, nhưng nếu không được chữa trị có thể dẫn tới những tổn thương về khớp, tim và thần kinh.

Ngăn ngừa bọ ve cắn bằng cách sử dụng các thuốc chống côn trùng có chứa chất DEET (Diethyltoluamide) - thuốc được xem an toàn và hiệu quả có thể đẩy lùi bọ ve. Nên luôn kiểm tra cơ thể xem có các nốt côn trùng đốt không sau khi đi vào rừng hay khu vực rậm rạp.