

NHỮNG CÁCH PHÒNG, TRỊ BỆNH HẾT SỨC ĐƠN GIẢN BẠN NÊN BIẾT

Có những cách phòng, trị bệnh hết sức đơn giản mà có thể bạn chưa biết, ví dụ như dùng dầu cây trà trị gàu, ăn sữa chua phòng bệnh nha chu hay dùng thuốc kháng axit để làm dịu vết côn trùng đốt...

Dưới đây là một số cách phòng, trị bệnh đơn giản bạn nên tham khảo.

1. Làm dịu vết côn trùng cắn bằng thuốc kháng axit

Thuốc kháng axit có chức năng giúp trung hòa axit giảm triệu chứng ợ nóng.

Tuy nhiên, thuốc kháng axit còn có thể giúp làm dịu vết côn trùng cắn. "Loại thuốc này có chứa aspirin - một dược chất có thể làm giảm đau, nhờ đó sẽ làm dịu chỗ ngứa, khó chịu do côn trùng cắn", Tiến sĩ Howard Sobel, một bác sĩ lâm sàng trong phẫu thuật da liễu tại Trung tâm Y tế Beth Israel ở thành phố New York, Mỹ.

Theo Tiến sĩ Howard thì bạn cần nghiền thuốc ra, trộn với nhúm bột yến mạch và một ít nước, sau đó đắp vào vết côn trùng đốt trên da. Cách chữa trị này còn có ưu điểm là không gây mất nước trong cơ thể.

2. Làm dịu da bị kích thích với muối nở (baking soda)

Nhiều nha sĩ khuyên bạn nên dùng baking soda để giúp loại bỏ vết bẩn trên bề mặt răng, làm răng và ngăn ngừa hơi thở hôi nhờ loại bỏ cao răng.

Ngoài ra, bạn có thể dùng loại muối này để làm dịu làn da bị kích thích. Nó cũng có thể giúp giảm ngứa và khó chịu do các bệnh ngoài da gây ra, ví dụ như mẩn ngứa, nổi rôm... "Trong baking soda có muối bicarbonate - một hợp chất kiềm nhẹ có thể giúp trung hòa cân bằng độ pH của làn da, dập tắt tình trạng viêm xảy ra trên bề mặt của da, giảm bớt đau nhức mà bạn phải chịu", Tiến sĩ Linda K. Franks, một trợ lý giáo sư lâm sàng về da liễu tại Đại học New York, cho biết.

Bạn có thể áp dụng baking soda bằng cách hòa một tách baking soda vào nước và ngâm vết thương trong khoảng 30 phút.

Ảnh minh họa

3. Chữa chảy máu cam bằng thuốc xịt mũi

Loại thuốc này có tác dụng làm lỏng dịch trong mũi, tránh tắc nghẽn mũi. Bạn cũng có thể áp dụng loại thuốc này để làm giảm tình trạng chảy máu cam. Khi bị máu cam, hãy bóp mũi trong khoảng 5-10 phút. Nếu vẫn chưa khỏi thì hãy xịt nước xịt mũi.

Theo Amy Sutton Peak, Giám đốc thuốc Dịch vụ Thông tin tại Đại học Butler, Ấn Độ, những người bị chảy máu cam có thể khắc phục bằng cách dùng thuốc xịt mũi có chứa oxymetazoline.

Nếu biện pháp này không có tác dụng, bạn hãy đi khám bác sĩ.

4. Loại bỏ vết loét miệng với cây lô hội

Bôi gel lô hội có thể giúp bạn làm dịu vết bỏng. Nhưng dùng cây lô hội còn loại bỏ được vết loét miệng.

"Cây lô hội có chứa vitamin cũng như các axit amin giúp tái tạo lại các mô bị thiệt hại", Irwin Smigel, chủ tịch của Hiệp hội cho thẩm mỹ nha khoa Mỹ nói. Một số hợp chất được tìm thấy trong lô hội sẽ kết hợp với nhau để giảm hoặc ngăn ngừa viêm, đồng thời làm giảm đau. Nhiều nghiên cứu còn công nhận cây lô hội có khả năng giúp vết thương mau liền hơn tới 50% so với các cách chữa trị khác, đặc biệt là đối với các vết loét miệng.

Bạn chỉ cần bôi trực tiếp gel của cây lô hội vào vết thương.

Ảnh minh họa

5. Trị gàu bằng dầu cây trà

Dầu cây trà được dùng để điều trị nhiễm trùng da. Tuy nhiên, với tính chất kháng khuẩn và chống nấm, dầu cây trà còn được dùng để trị mụn trứng cá, loại bỏ gàu ở tóc.

Nếu sử dụng một loại dầu gội có thành phần dầu cây trà thì sẽ giảm 41% tình trạng gàu ở tóc và cải thiện đáng kể sự ngứa đầu và da đầu. Đây là kết quả từ một nghiên cứu đăng trên Tạp chí của Viện Da liễu Mỹ. "Bạn có thể thêm một lượng nhỏ dầu cây trà vào dầu gội đầu của mình để đạt được hiệu quả tương tự", Tiến sĩ Sobel nói.

6. Ăn sữa chua sẽ giúp ngăn ngừa bệnh nha chu

Ai cũng biết sữa chua rất có lợi cho sức khỏe tiêu hóa. Các vi khuẩn probiotic trong sữa chua giúp tiêu hóa và làn da bạn khỏe mạnh.

Nhưng không phải ai cũng biết rằng sữa chua còn có thể ngăn ngừa bệnh viêm nướu.

Người lớn tiêu thụ 55 gram sữa chua mỗi ngày có thể giảm đáng kể bệnh nha chu, nhất là viêm nướu so với những người không ăn thực phẩm này, theo các nhà khoa học tại Đại học Kyushu ở Nhật Bản. Đó là bởi vì các axit lactic trong sữa chua giúp bảo vệ nướu răng của bạn khỏi các vi khuẩn có hại, gây ra tình trạng mãn tính này. Bạn có thể bổ sung các loại axit này bằng cách ăn sữa chua trực tiếp hàng ngày.