

CÁCH PHÒNG NGỪA BỆNH HÔ HẤP KHI GIAO MÙA

Giữ ấm khi đi ra ngoài vào buổi tối hoặc sáng sớm, hạn chế tiếp xúc với người bị cúm, tránh ăn đồ lạnh, bổ sung vitamin và khoáng chất... là một số cách phòng ngừa bệnh về hô hấp cho trẻ.

Giữ ấm khi đi ra ngoài vào buổi tối hoặc sáng sớm, hạn chế tiếp xúc với người bị cúm, tránh ăn đồ lạnh, bổ sung vitamin và khoáng chất... là một số cách phòng ngừa bệnh về hô hấp cho trẻ.

>>> Bệnh tật khi giao mùa>>> Tiết giao mùa làm con người biến đổi "khó lường"

Vào thu, nhiệt độ thay đổi thất thường, nắng hanh khô ban ngày và se lạnh buổi tối kèm theo sương mù sáng sớm. Đây là thời điểm thuận lợi làm bộc phát các bệnh ở trẻ, nhất là ở những bé có hệ miễn dịch yếu, dẫn đến tỷ lệ trẻ mắc các bệnh về đường hô hấp gia tăng. Theo bác sĩ Trúc Phương, Giám đốc Y khoa công ty Dược phẩm Hà Tây, một số bệnh thường gặp khi giao mùa như:

Viêm họng cấp tính: Bệnh thường xảy ra vào mùa đông, gặp cả ở người lớn và trẻ em. Triệu chứng đầu tiên là đau họng khi nuốt, sốt, khàn tiếng, ho do bị kích ứng ở đường hô hấp trên, có thể kèm theo sổ mũi. Nguyên nhân gây bệnh thường thấy do loại vi khuẩn liên cầu tan máu beta nhóm A, có nhiều trường hợp do virus. Nếu không được chữa trị hiệu quả, bệnh có thể dẫn đến viêm phổi, viêm khớp, biến chứng tại cơ tim và van tim.

Cha mẹ nên quan tâm đúng mức sức khỏe của trẻ, cần thiết phải cho trẻ đi thăm khám bác sĩ chuyên khoa khi có triệu chứng như sốt cao, trẻ li bì, ho nặng tiếng.

Ảnh: chaobuoisang.net

Viêm khí phế quản, biến chứng viêm phổi: Khí quản là ống dẫn lớn nhất trong hệ thống hô hấp. Viêm khí phế quản có thể xảy ra ở bất cứ lứa tuổi nào, thường sau khi thay đổi thời tiết hoặc bị viêm họng, viêm mũi do không chữa trị hiệu quả kịp thời hoặc theo diễn tiến của bệnh... Nhiều trường hợp trẻ mắc bệnh chỉ sổ mũi trong, ho nhẹ nhưng có thể giảm tính hiệu động ở trẻ. Nếu tình trạng này kéo dài, không điều trị đúng, trẻ dễ bị nhiễm trùng lan rộng và sâu hơn vào phế quản phổi, phế nang và nhu mô phổi rất nguy hiểm với các triệu chứng sốt cao, ho khạc, ho đàm đặc, có màu xanh hoặc vàng, trẻ nằm ỉ, li bì.

Cúm: Trẻ em là nhóm mắc căn bệnh này nhiều do sức đề kháng chưa hoàn thiện khiến virus cúm dễ dàng gây bệnh. Bệnh lý sẽ bộc phát khi có 3 yếu tố tham gia là mầm bệnh, số lượng mầm bệnh và sức đề kháng của cơ thể. Trong cúm, mầm bệnh là các virus cúm lây trực tiếp do tiếp xúc, giao tiếp hàng ngày, đặc tính virus là sinh sôi nảy nở nhanh nên có số lượng ô ạt tấn công cơ thể, nhất là những trẻ có hệ miễn dịch yếu.

Triệu chứng thường thấy như sốt nhẹ, có thể ớn lạnh, đau đầu, chóng mặt, ho, đau họng, nghẹt mũi, chán ăn, đặc biệt là hắt hơi nhiều và chảy nước mũi trong. Tùy theo sức đề kháng của cơ thể mà thời gian bệnh kéo dài hay rút ngắn, giảm nhẹ hoặc nghiêm trọng hơn. Thậm chí, một số bệnh cúm diễn tiến nhanh và ô ạt có thể khiến tử vong.

Vì vậy, cha mẹ không nên xem nhẹ căn bệnh này và quan tâm đúng mức sức khỏe của trẻ, cần thiết phải cho trẻ đi thăm khám bác sĩ chuyên khoa khi có triệu chứng như sốt cao, trẻ li bì, ho nặng tiếng. Dưới đây là một số cách phòng ngừa bệnh:

- Giữ ấm cho trẻ khi thời tiết trở lạnh, nhất là khi đưa trẻ đi chơi ngoài trời vào buổi tối hoặc sáng sớm, ở các vị trí quan trọng như bàn chân, bàn tay, ngực, cổ, đầu.
- Hạn chế cho trẻ tiếp xúc với người có biểu hiện bị cúm, viêm đường hô hấp.
- Cho trẻ uống nước ấm, tránh ăn những thức ăn lấy trực tiếp từ tủ lạnh, kem, đá.
- Tăng cường dinh dưỡng với thực đơn cân đối của các nhóm dưỡng chất (tinh bột, chất đạm, chất

béo và rau củ quả).

- Bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất cho trẻ. Đây là những dưỡng chất quan trọng vừa giúp trẻ phát triển hoàn thiện cả về thể chất lẫn tinh thần cũng như hệ miễn dịch cho trẻ.

Khi bệnh xảy ra dù nặng hay nhẹ, kéo dài hay mau khỏi, có biến chứng hay không, cha mẹ vẫn nên chủ động kiểm soát bệnh cho trẻ. Nâng cao sức đề kháng cơ thể cho bản thân và cho người thân trong gia đình là yếu tố then chốt ngăn ngừa bệnh.