

# LÀM GÌ ĐỂ TRÁNH VIÊM HỌNG KHI NẮNG NÓNG?

Trời quá nóng, nhiều bà mẹ băn khoăn vì nếu không bật máy điều hòa thì trẻ vật vã khó chịu, mà bật thì sợ trẻ bị viêm họng và ho.

Bác sĩ Phạm Mạnh Thân, Trưởng phòng kế hoạch tổng hợp Bệnh viện Xanh Pôn (Hà Nội), cho biết, trong những ngày nắng nóng này, số người lớn và trẻ em đến khám do viêm đường hô hấp đều tăng. Đặc biệt, có đến 80-85% trẻ đến khám bệnh là do vấn đề ở đường hô hấp. Bác sĩ cũng giải đáp những thắc mắc thường gặp về hiện tượng này:

- Tại sao khi trời nóng, con người lại dễ bị viêm họng?

- Thời tiết nóng làm giảm sức đề kháng của cơ thể nên dễ gây viêm đường hô hấp, nếu nặng có thể gây viêm họng mủ, viêm amidan mủ. Nguy cơ càng cao khi có sự thay đổi nhiệt độ đột ngột, chẳng hạn như: Uống nước quá lạnh khi đang nóng hay khi đang toát mồ hôi, vừa ở ngoài trời nóng về đã tắm nước lạnh, từ bên ngoài bước ngay vào phòng lạnh hoặc ngược lại...

Đặc biệt, việc uống nước lạnh rất dễ gây viêm đường hô hấp bởi nó làm nhiệt độ ở vùng họng giảm đột ngột. Tuy nhiên, đây lại là sở thích và thói quen của nhiều người trong mùa hè. Tốt nhất chỉ nên uống nước mát vừa, nếu thích nước lạnh thì chỉ nên uống từ từ từng ngụm nhỏ.

- Nhiều người cho rằng việc dùng máy điều hòa nhiệt độ rất có hại cho đường hô hấp, nhất là trẻ em. Điều đó có đúng không?

- Bởi cái nóng làm giảm sức đề kháng nên việc dùng máy điều hòa vào những ngày quá nóng là cần thiết. Những ngày nóng thường đi kèm với độ ẩm cao, cơ thể rất khó tự cân bằng nên sinh ra mệt mỏi, nhất là trẻ em sẽ kém ăn, toát mồ hôi và dễ bị viêm họng.

Tuy nhiên, nếu dùng điều hòa không hợp lý thì thiết bị tiện nghi này lại là yếu tố gây viêm đường hô hấp. Tránh nằm ở nơi luồng gió trực tiếp phả vào. Nhiệt độ chỉ nên để ở mức 24 độ C. Nên tạo ra một "vùng đệm" có nhiệt độ vừa phải trước khi vào hoặc ra khỏi phòng lạnh. Khi không bật máy, cần mở cửa phòng cho thoáng khí, thường xuyên vệ sinh máy lạnh để tránh nhiễm bẩn.

- Với những nhà không có máy điều hòa thì sao?

- Việc dùng quạt máy giúp mọi người dễ chịu hơn nếu không có máy điều hòa. Tuy nhiên vào những ngày độ ẩm không khí cao, quạt máy không giúp được gì nhiều, dù nằm quạt vẫn ra mồ hôi. Trong trường hợp này vẫn nên dùng quạt với cường độ vừa phải, đồng thời dùng khăn lau mồ hôi thường xuyên cho trẻ. Tránh để quạt thổi gió vào mặt.

- Có nên tắm nước lạnh vào mùa nóng?

- Để làm dịu cơn nóng, nhiều người bơm nước từ bể chứa ngâm dưới nền nhà để tắm, bởi nước trong bể thường mát lạnh, chỉ 8-12 độ C. Với những người khỏe mạnh đã quen rèn luyện với sự thay đổi môi trường, nước lạnh này làm họ khoan khoái. Nhưng với người yếu và trẻ em, tắm nước lạnh như vậy không tốt, dễ gây cảm hoặc viêm đường hô hấp. Tốt nhất nên tắm nước khoảng 20 độ C, nghĩa là pha nước lạnh này với nước ở bể chứa ngoài trời (nhiệt độ khoảng 30-32 độ C), hoặc dự trữ nước ở các thùng chứa trong nhà.

- Có nên dùng kháng sinh khi bị viêm họng, ho do nắng nóng?

- Có đến 90-95% trường hợp viêm đường hô hấp khi nắng nóng là do virus, chỉ 5-10% do vi khuẩn. Vì vậy với đa số bệnh nhân, việc dùng kháng sinh là vô ích, thậm chí làm tăng nguy cơ nhờn thuốc trong những lần ốm sau. Vì vậy ban đầu, chỉ nên tăng sức đề kháng bằng chế độ ăn và bổ sung sinh tố, dùng thuốc chữa triệu chứng như hạ sốt nếu sốt cao, siro ho hoặc các loại thuốc nam chữa ho nếu ho nhiều. Sau vài ngày không đỡ, nên đến bác sĩ để được chỉ định kháng

sinh nếu cần. Nếu đi khám khi mới có triệu chứng, bác sĩ cũng không cho dùng kháng sinh ngay.  
Hải Hà