

Tại sao nhiều người trong số chúng ta bị đau ốm, nhút là trong mùa đông? Đó là vì thời tiết cold a mùa này lây nhiễm virus cúm dễ dàng truyền bệnh.

Ông Philip Tierno, giám đốc Viện Vi trùng học của New York University Medical Center ở New York, Hoa Kỳ, giải thích: "80% bệnh truyền nhiễm do virus tiếp xúc trực tiếp, thí dụ như hôn hít hay bắt tay với người khác; hoặc cũng có thể lây lan do không tiếp xúc gián tiếp chung hòn nhau đong vào nem cua hay cua máy điện thoại mà một người bệnh són dông truyền đó."

Có những loại virus, kể cả virus cúm, tồn tại lâu trong không khí và chỉ tồn tại một thời gian nào đó bắt đầu hít vào khí quanh cua hòn. Tuy vậy, bạn vẫn có thể phòng ngừa bệnh cúm và những loại vi trùng khác bằng những phương pháp giản dị như các nhà khoa học bác sĩ và chuyên viên y tế hàng đầu sau đây:

1. Đèng són vào mắt cua bón

Virus cúm thường xâm nhập vào cơ thể bạn qua mắt, mũi và miệng. Những bộ phận này có chứa những chất nhạy cảm, là những cánh cửa mở đón chào virus. Bác sĩ Philip T. Haagen, chuyên gia y khoa chuyên môn về phòng bệnh tại Mayo Clinic ở Rochester, Minnesota nói: bạn sẽ khó tránh được việc són vào những tay vàn cầu thang hay nem cua ở những nơi công cộng như văn phòng hay lối hòn. Vào thời gian cao điểm của bệnh cúm (tháng mười năm nay cho đến tháng ba năm sau), bạn phải cẩn thận với những tay vàn làm bón bệnh cúm hòn nào không hay.

2. Rửa tay thường xuyên

Tiến sĩ Jack Brown, tác giả của cuốn sách "Don't touch that doorknob" ("Đèng són vào cái nem cua hòn"), và là giáo sư dược lý môn sinh vật học của trường University of Kansas ở Lawrence, khuyên chúng ta dùng khăn xà phòng và xoa hai bàn tay với nhau rồi rửa tay với nước ít nhất 15 giây để ngăn hòn. Sau chà xát khi rửa tay làm loài bọ đục virus khói dinh vào lòng bàn tay, giặt tay và dính dạii móng tay.

3. Thức ăn trung khi dùng phòng vệ sinh công cộng

Khu vực này là nơi phát sinh và nuôi dưỡng virus. Để tránh sét vào bộ phận cống các đồ vật ở những nơi này, bạn có thể áp dụng phong cách sau đây của nữ y tá Deanie Lancaster ở bệnh viện Saint Thomas Hospital ở Nasville: khi bạn rửa tay, hãy vòi nước lên, rửa tay với xà phòng và nước ấm. Trước khi tiếp xúc hãy lấy giấy lau tay và dùng giấy này để tiếp xúc với nước.

4. Uống thuốc nhieu nước

Khi niêm mạc (chết nhầy) đóng màng trong miệng và mũi, cổ họng sẽ khô và làm cho vi trùng dễ dính vào trong những nơi này. Mỗi ngày, bạn cần phun hơi ẩm nước lạnh hay những thùng giấy khác, ví dụ như nước trái cây (giấy herein dùng cà phê vì thùng uống này làm cho bạn mệt nhanh). Nên chèo máy phun ẩm để (cool mist humidifier) trong phòng - những chèo nên chèo khi đang ngủ mà thôi - để làm cho niêm mạc giấy ấm. Tuy nhiên, một không gian quá ẩm ướt có thể giúp nấm sinh sôi có thể gây ra cảm.

5. Chích ngừa cúm

Bác sĩ Carolyn Bridges, làm việc ở Trung tâm Kiểm soát và Phòng Bệnh Hoa Kỳ (CDC) ở Atlanta cho biết rằng chích ngừa không phòng chống bệnh cúm mà còn có thể phòng ngừa bệnh sởi phổi, viêm tai và viêm xoang mũi. Theo những chuyên gia của CDC thì những người có chích ngừa cúm giảm đến 42% lây nhiễm virus phổi đến bác sĩ khám vì những chứng bệnh liên quan đến cảm lạnh trong mùa cúm. CDC cũng đã nghiên cứu người từ 50 tuổi trở lên, nhân viên y tế, các người có hệ miễn dịch yếu, các phụ nữ đang có thai đều nên chích ngừa cúm. Nên hỏi bác sĩ xem mình có thể được chích ngừa cúm hay không.

6. Giảm bức căng thẳng

Bóng chuyền và việc căng thẳng làm tăng hormone cortisol trong máu có thể có. Những nhà nghiên cứu thuộc trường Carnegie Mellon University ở Pittsburgh theo dõi mức độ căng thẳng 400

trung tâm thắt lưng mông và thắt lưng nhung nhàng ngón tay nào càng mệt mỏi thì càng dễ bị lây bệnh. Cũng vì việc chích ngừa sưng phổi sẽ không có hiệu quả nếu chích cho những người lâm trú này khi họ đang bị căng thẳng.

Mặc dù ai cũng có lúc bị căng thẳng nhưng chúng ta cần làm sao để chúng. Phản ứng pháp nghiêm trọng phù hợp với mức độ nghiêm trọng đôi khi bị nôn chóng đi coi một phim xiêm giật ban ngày cũng có thể làm bạn bất cẩn căng thẳng và chán ăn đặc biệt cảm cúm.

7. Típ thói quen đùa đùa

Bác sĩ Haagen - Mayo Clinic cho biết thêm là típ thói quen sờ làm cho cơ thể tăng trưởng béo phì. Cụ quan American College of Sport Medicine đã nghiên cứu ngày bạn phảit típ thói quen khoảng 30 phút để tránh bị nhồi mày tròng bị mày hô hếp. Nếu bạn là người năng động típ thói quen thì khi bạn cảm cúm, bạn cũng sẽ mau lành béo phì. Những nhà nghiên cứu cũng cho biết nếu chúng ta đùa đùa 45 phút mỗi ngày thì sẽ giảm béo đùi mệt mỏi và giảm béo cảm cúm.