

Mùa đông tiết trời lạnh khô hanh, lúc lợm lợm, kèm theo các cơn mưa phùn rích là điểu kiện rất thuận lợi cho vi khuẩn gây bệnh sinh sôi và phát triển. Trong vô số các bệnh phát tác mạnh vào mùa đông, thì các bệnh hô hấp, khớp và bệnh ngoài da là hay gặp nhất.

## **Bệnh hô hấp**

Mùa đông - xuân là mùa mà các bệnh phổi - phế quản phát triển mạnh mẽ vì số lượng bụi mịn cao, khí áp thấp, nhiệt độ thấp, sức đề kháng của cơ thể suy giảm, các vi sinh vật phát triển thuận lợi... Các bệnh phổi - phế quản dễ phát triển trong mùa này là:



Đông - xuân là mùa các bệnh phổi phát triển mạnh mẽ. Bệnh minh họa Hen phế quản: phế quản của người bị hen rất nhạy cảm với môi trường kích thích gây bệnh. Kích thích đó có thể là các dị nguyên thể bên ngoài như: phấn hoa, hóa chất, bụi sinh vật, nấm, mốc, vi khuẩn, bụi vô cơ... hay có nguồn gốc nội tại trong cơ thể người bệnh: các nội tiết tố, những thay đổi của môi trường bên trong cơ thể... Phòng tránh bệnh chủ yếu là phải loại trừ hoặc giảm thiểu các yếu tố gây bệnh như: tránh lạnh, tránh bụi bặm, ký sinh vật, nấm mốc, phấn hoa... Điểu kiện bệnh phổi nhanh, có hiệu quả, cần được chữa trị hen trong thời gian ngắn nhất, không để cơn hen phát triển thành ác tính.

Viêm khí - phế quản cấp: các tác nhân gây viêm khí - phế quản cấp mùa đông - xuân thường là virus cúm, virus influenza A và B, các virus parainfluenza, virus hô hấp bào hô hấp, virus đường mũi và các loại khác. Phòng bệnh bằng cách giữ ấm, không để bị lạnh, có thể dùng kháng sinh chủng ngừa bụi nhiễm.

Viêm phổi: yếu tố gây bệnh là *S.pneumoniae*, *mycoplasma pneumoniae*, các virus hô hấp, *chlamydia pneumoniae*, *H. influenza*, trực khuẩn Gram (-) ái khí, tụ cầu vàng và các loài khác. Bệnh viêm phổi rất nguy hiểm đối với người cao tuổi và trẻ nhỏ vì sức đề kháng cũng như khả năng chăm sóc kém. Việc phòng viêm phổi vì thời tiết quan trọng. Ngoài giữ ấm, tránh lạnh, tránh ẩm, tránh gió lùa... nếu thấy có các triệu chứng như: ho nhiều, sốt cao kéo dài, khó thở... bệnh nhân cần đến bệnh viện càng sớm càng tốt.

Đột tử cấp của tâm phế mạn: tâm phế mạn là bệnh tim do bệnh phổi mạn tính gây ra. Bệnh thường gặp nhất trong mùa lạnh. Tuy là bệnh tim nhưng do nguyên nhân phổi nên mùa xuân khi bệnh cần điếu thuốc và uống thuốc, điếu thuốc nhiều m khu phổi. Bệnh tâm phế mạn sau vài đợt cấp sẽ đi đến tận vong, do vậy, việc phòng ngừa không dễ xảy ra đợt cấp của tâm phế mạn mùa lạnh là vẫn đề sống còn đối với người bệnh.

Ho ra máu: ho ra máu chủ yếu do bệnh hô hấp rất nhiều của yếu tố thời tiết. Trong 3 yếu tố: độ ẩm, khí áp, nhiệt độ thì sự thay đổi về nhiệt độ và khí áp do bệnh hô hấp dẫn ho ra máu rõ rệt nhất. Phòng ngừa bệnh này chỉ có cách duy nhất là giữ ấm cơ thể, đặc biệt là vùng mũi, họng.

### **Các bệnh về khớp**

Bệnh viêm khớp: do thời tiết lạnh, ẩm nên các bệnh xương khớp có diễn biến hoành hành. Viêm khớp dạng thấp, thấp tim và gút là 3 bệnh đứng lên hàng đầu tính nhất trong mùa đông. Viêm khớp dạng thấp là bệnh khớp mãn tính kéo dài trong nhiều năm và có thể gây nguy hiểm di chứng nặng nề như: dính, biến dạng khớp. Triệu chứng của bệnh là viêm nhiều khớp (viêm cổ tay, bàn tay, đốt tay, khớp chân...) và diễn biến kéo dài. Người bệnh cũng có thể bị sưng khớp vào buổi sáng, gây khó khăn cho các khớp và kéo dài hàng giờ. Nếu thấy có các triệu chứng kể trên, bệnh cần đi khám và điếu thuốc ngay. Nếu để kéo dài sẽ xuất hiện tổn thương khớp và đau xương, người bệnh có nguy cơ bị biến dạng khớp, dính khớp, sưng khớp và mất khả năng vận động của khớp.

Bệnh gút: gút là bệnh chủ yếu ở nam giới trên 30 tuổi, sống tại thành thị. Tuy bệnh gút là do ăn uống thiếu chất, nhưng thời tiết lạnh, ẩm sẽ làm các khớp đau nhức hơn.

Đặc biệt với các bệnh viêm khớp, khi trời lạnh, điếu thuốc cần làm đầu tiên chính là giữ ấm cơ thể, đặc biệt là chân tay. Hơn nữa ngoài khi trời quá lạnh, mùa xuân. Nhưng người bệnh cần

phải kiêng hoàn toàn rượu, bia và hạn chế các món ăn giàu đạm, giàu chất béo.

## **Bệnh da**

Trị liệu cũng là điều kiện thuận lợi cho các bệnh ngoài da, đặc biệt là các bệnh như: mề đay, chàm, nứt gót chân... phát triển. Mề đay thường phát triển nhiều hơn khi tiếp xúc môi trường có gió lạnh vào trong phòng ấm áp hơn. Một số người còn kèm theo triệu chứng nhức đầu, ho huyên táp, tím tái, phù thanh quản... Để tránh tình trạng trên, bệnh người có cơ địa dị ứng và hay nổi mề đay nên tránh ra ngoài lúc trời lạnh và nên mặc quần áo ấm. Nên uống các thuốc kháng histamin khi mắc bệnh có dấu hiệu mề đay dị ứng và cắt cơn ngứa, vì khi mề đay đã nổi thì các thuốc kháng histamin không có tác dụng.

Chàm khô, hay còn gọi là bệnh ngứa do lạnh, là hậu quả của tiếp xúc lạnh và đặc biệt trong phòng gia tăng khi da bị dị ứng tiếp xúc môi trường lạnh và chất bã. Chất sống của da bị mất nước khi da tiếp xúc khô lạnh, đóng ít vảy. Da bị nứt kèm theo triệu chứng ngứa tại lâm râm đặc biệt, làm cho da bị trầy xước, thậm chí còn gây ra nhiễm khuẩn huyết hoại tử da. Nhiễm người bị chàm khô nên uống nhiều nước, tránh tiếp xúc nóng, dùng loại sữa tắm có chất làm mềm da và không có chất làm thơm. Bôi kem làm mềm da ngay sau khi tắm và nếu ngứa thì uống thuốc chống dị ứng hàng ngày theo chỉ định của bác sĩ.

BS. NGUYỄN NGHIÊM