

Mùa đông tiết trời lạnh khúu lúc khô hanh, lúc lười mệt, kèm theo các cảm mệt phèn rõ rít là điều 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, khòe và bệnh ngoài da là hay gặp nhất.

BỆNH HÔ HẤP

Mùa đông - xuân là mùa mà các bệnh phổi - phu quẩn phát triển mạnh với số khúu thuần cua đậm cao, khí áp thấp, nhiệt độ thấp, sức đề kháng của cơ thể bị suy giảm, các vi sinh vật phát triển thuận lợi... Các bệnh phổi - phu quẩn dường phát triển trong mùa này là:



Đông - xuân là mùa các bệnh phổi phát triển mạnh. Nhịn minh húu Hen phu quẩn: phu quẩn cua ngóni bù hen rất nhạy cảm với môi kích thích gây bệnh. Kích thích đó có thể là các dị nguyên từ bên ngoài như: phun 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 nốt tiết tủy, nhung thay đổi của môi trường bên trong cơ thể... Phòng tránh bệnh chủ yếu là phu loài trù đực các yếu tố gây bệnh như: tránh lạnh, tránh bụi bẩn, ký sinh vật, nấm mốc, phun hoa... Điều trị bệnh phổi nhanh, có hiệu quả, cắt đứt cơn hen trong thời gian ngắn nhất, không để cơn hen phát triển thành ác tính.

Viêm khí - phu quẩn cấp: các tác nhân gây viêm khí - phu quẩn cấp mùa đông - xuân thường là virus cúm, virus influenza A và B, các virus parainfluenza, virus húp bào húp, virus đờng mũi và các loại khác. Phòng bệnh bằng cách giữ ấm, không để bù lúnh, có thể dùng kháng sinh chung bụi nhiễm.

Viêm phổi: yếu tố gây bệnh là *S.pneumoniae*, *mycoplasma pneumoniae*, các virus hô hấp, *chlamydia pneumoniae*, *H. influenza*, trùc khuynh Gram (-) ái khí, tủy cung vàng và các loài khác. Bệnh viêm phổi rất nguy hiểm do i vi khuẩn cao tuổi và thường vì sức đề kháng cũng như khả năng chịu lạnh kém. Vì vậy 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 cấp của tâm phổi mòn: tâm phổi mòn là bệnh tim do bệnh phổi mòn tính gây ra. Bệnh thường đột ngột trong mùa lạnh. Tuy là bệnh tim nhưng do nguyên nhân phổi nên mòn khói bệnh còn điều trị chưa yếu và thường không điều trị được. Bệnh tâm phổi mòn sau vài đợt cấp sốc đi kèm với vong, do vậy, việc phòng chống không điều xuất hiện đợt cấp của tâm phổi mòn mùa lạnh là vẫn đợc sống còn đợt tiếp sau.

Ho ra máu: ho ra máu chủ yếu là hắt hơi và ho khan. Trong 3 yếu tố: độ ẩm, khí áp, nhiệt độ thì sự thay đổi về nhiệt độ và khí áp ảnh hưởng đến ho ra máu rõ rệt nhất. Phòng chống 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 đặc điểm hành hành. Viêm khớp đón thấp, thấp tim và gút là 3 bệnh đều lên nhung đột cấp tính nhất trong mùa đông. Viêm khớp đón thấp là bệnh khớp mãn tính kéo dài trong nhiều năm và có thể gây nhung di chuyển nặng nề như: dính, biến dạng khớp. Triệu chứng của bệnh là viêm nhung khớp (viêm cổ tay, bàn tay, đòn tay, khớp chân...) và điều biến kéo dài. Người bệnh cũng có thể bị cứng khớp vào buổi sáng, gây khó chịu đón các khớp và kéo dài hàng giờ. Nếu thấy có các triệu chứng kể trên, bạn cần đi khám và điều trị ngay. Nếu điều kéo dài sẽ xuất hiện tốn thùng và sưng khớp và đau xương, người bệnh có nguy cơ bị biến dạng khớp, dính khớp, cứng 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 phố. Tuy bệnh gút là do ăn uống thay đổi, nhưng tiết trời lạnh, ẩm sẽ làm các khớp đau nhức厉害. Nhóm người bệnh gút còn

Đối với các bệnh viêm khớp, khi trời lạnh, điều kiện làm điều tiên chính là giữ ấm cơ thể, đặc biệt là chân tay. Hôn chia ra ngoài khi trời quá lạnh, mặc phún. Những người bệnh gút cần

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

Bệnh da

Trái lõnh cũng là điều kiện thuận lợi cho các bệnh ngoài da, đặc biệt là các bệnh nhạy: mề đay, chàm, nốt gót chân... phát triển. Mề đay thường phát triển khi môi trường có gió lõnh vào trong phòng làm áp hán. Một số người còn kèm theo triệu chứng nhức đầu, hít huyệt áp, tím tái, phù thanh quấn... Để tránh tình trạng trên, những người có cảm giác dễ ngứa và hay nổi mề đay nên tránh ra ngoài lúc trái lõnh và nên mặc quần áo mỏng. Nên uống các thuốc kháng histamin khi mề đay có dấu hiệu mề đay dữ dội và cutt 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 lõnh, là hữu quái của trái lõnh và đặc trưng trong phòng gia tăng khiến da bị giật tiết mồ hôi và chát bã. Chất sừng của da bị mất nước khiến da trở nên khô hán, đóng ít vảy. Da bị nhạy cảm kèm theo triệu chứng ngứa tột lâm râm dữ dội, làm cho da bị trầy xước, thậm chí còn gây ra nhung châm xuất huyệt dữ dội da. Những người bị chàm khô nên uống nhiều nước, tránh tắm nước nóng, dùng loài sả tắm có chất làm mịn da và không có chất làm thâm. Bôi kem làm mịn da ngay sau khi tắm và nhu mông thì uống thuốc chung dữ dội hàng ngày theo chỉ định của bác sĩ.

BS. NGUYỄN NGHIÊM