

5 căn bệnh mùa hè bạn dễ mắc phải

Nếu biết phương pháp cải thiện sức đề kháng, bạn có khả năng ngăn ngừa được những căn bệnh mùa hè tập trung như là ngộ độc thực phẩm, cháy nắng, sốc nhiệt, dị ứng và cảm cúm.

[Bác sĩ chuyên khoa Lương Thị Phương Nam](#) - Cố vấn y khoa ở chuyên trang blog sức khỏe (doctortuan.webflow.io) giúp biết: “Khi nhiệt độ và độ ẩm nâng cao cao, bạn có thể liên tục cảm giác mệt mỏi và dễ mắc những căn bệnh mùa hè bởi giảm sức đề kháng”.



5 căn bệnh mùa hè bạn dễ bị bệnh

Dưới đây là một số bệnh mùa hè thường gặp có thể khiến cho bạn cảm giác mệt mỏi trong điều kiện thời tiết nắng nóng.

Cháy nắng

Cháy nắng là tình trạng da trở cần đỏ ửng và bỏng rát thời gian chạm tới, hay xuất hiện nhiều gờ dưới thời điểm va chạm sở hữu tia UV. Tia UV luôn còn gọi là tia tử ngoại có thể xuyên qua lớp sừng của da đến hạ bì gây ra tình trạng cháy da.

Đây là mức độ tương đối tập trung vào mùa hè bởi bạn quên thoa lại kem tránh nắng sau khi thư giãn tại hồ bơi hay Trên đây bãi biển. Những vết

cháy nắng bỏng rất có khả năng dẫn đến gây nên phiền toái thậm chí có khả năng thực hiện nâng cao nguy cơ bị ung thư da.

Đa phần những vết cháy nắng nhẹ sẽ tự mất khoảng tầm vài ba ngày, một số trường hợp nặng nề hơn có khả năng cần thiết chữa trị tại các cơ sở y tế. Khi bị bỏng nắng, bạn hãy dội nước mát để thực hiện dịu cảm thấy bỏng rát. Nên lưu ý rằng hạn chế dùng đá lạnh trực tiếp tới bề mặt da do nó có khả năng tạo ra nhiều lần tổn thương hơn cho vùng da bị cháy nắng. Bạn có khả năng bôi trực tiếp lớp gel từ cây nha đam lên da cho sản xuất độ ẩm và suy nhược nhẹ được tình trạng bỏng da 1 phương pháp nhanh chóng.

- **Cách chữa hôi nách**
- **Cắt bao quy đầu mất bao nhiêu tiền**

Phương pháp phòng chống: xoa kem tránh nắng có chỉ số SPF tối thiểu 30, mặc quần áo thoáng, lấy rất nhiều lần nước, hạn chế hoạt động trầm trọng Ngoài trời ở nhiệt độ cao, đem kính râm thời gian ra trời nắng. Để đảm bảo được bảo vệ sức khỏe, những người bệnh không có công vấn đề gì Bên cạnh trời hàng đầu cần phải ở nhà để hạn chế trời nắng gắt, nhất là người bệnh già và trẻ em. Cách này cũng cho phòng ngừa dịch lợi ích tốt trong tình hình dịch bệnh bùng phát trở lại và lan rộng Trên nhiều lần tỉnh thành.

Dị ứng

Đến mùa hè, phấn hoa và côn trùng biến chuyển cần phải bạn dễ bị dị ứng thời gian đi dạo, dã ngoại hay du lịch sắp gửi thiên nhiên. Chứng dị ứng cũng có thể tạo ra những cơn hen suyễn, đặc biệt trong điều kiện không khí ướt át.

Giải pháp hàng đầu để phòng ngừa chứng dị ứng là hạn chế những nguyên do gây ra căn bệnh. Bạn có thể lắp đặt thêm máy điều hòa không khí và máy hút ẩm để phòng tránh nấm mốc. Nếu bạn bị hen suyễn thì cần chuẩn gập phải sẵn những dòng kháng sinh và dụng cụ bơm thuốc kháng sinh hạ cơn hen.

Thời điểm trị chứng dị ứng, bạn cần thiết vận dụng ý kiến chuyên gia trước thời gian dùng thực phẩm bổ sung hay thảo dược để giảm thiểu tác động phụ Ngoài ý muốn. Trường hợp vào cơn hen suyễn với biểu hiện không dễ dàng thở, bạn cần thiết ngưng lao động ngay và nghỉ ngơi tại tư thế ngồi.

Ngộ độc thực phẩm

Mùa hè là lúc bạn có khả năng thưởng thức rất nhiều lần cái trái cây và rau củ quả tươi ngon. Thay tuy vậy, thời tiết oi nóng cực kỳ thuận lợi cho sự biến chuyển của các cái nấm mốc, virus làm cho thực phẩm nhanh mắc phải ôi thiu. Thêm vào ấy, đồ ăn chế biến không hợp rửa ráy và bảo quản xấu cũng là tác nhân tạo ra ngộ độc món ăn.

Để phòng bệnh ngộ độc món ăn, bạn cần ăn chín, lấy chín, chế biến và bảo quản đồ ăn, thức uống nên làm chặt chẽ theo quy chuẩn được bảo vệ.

Khi chẳng may bị ngộ độc món ăn sở hữu những biểu hiện như nôn ói và tiêu chảy thường xuyên, cơ thể bị biến mất nước, có khả năng bù nước với những giúp uống nước lọc, nước rửa oresol và giúp nghỉ ngơi. Người bệnh bị ngộ độc có thể gặp nguy hại và biến chứng bất kỳ khi nào, Cho nên cần phải tới nhanh chóng tại cơ sở y tế gần nhất để được sự trợ cho và theo dõi.

Sốc nhiệt

Bạn có khả năng gặp phải sốc nhiệt luôn kiệt sức vì nhiệt khi tại Cùng với trời nắng nóng Trên 32°C trong suốt thời gian dài. Mức độ thân nhiệt nâng cao cao có khả năng nặng nề hơn nếu cơ thể bạn đang bị biến mất nước kèm theo các dấu hiệu thí dụ nâng cao nhịp tim, buồn nôn, chóng mặt, chuột rút và mỏi mệt.

Để phòng tránh sốc nhiệt, bạn cần phải tại trong nhà nhiều nhất có thể vào các ngày đặc biệt nóng và ướt át. Trường hợp cơ thể có biểu hiện mệt mỏi, bạn cần phải chú ý đến dinh dưỡng để tăng cường sức đề kháng giúp phòng tránh căn bệnh mùa hè này.

Ngay thời gian bạn bắt đầu nhận thấy những biểu hiện cảnh báo kiệt sức do nhiệt, hãy tới một môi trường mát mẻ hơn và áp dụng nhiều lần nước. Bạn cũng có thể hạ nhiệt cơ thể bằng phương pháp chườm một túi đá lạnh lên trán hoặc tắm nước mát.

Giả dụ là người bệnh lao động nặng, không được lao động quá 2 tiếng liên tục sau trời nắng gắt, cần phải nhớ mang theo đủ lượng nước để dùng và bù nước kịp thời, giảm thiểu cơ thể mất đi nước. Lấy nước lọc liên tục, bổ sung thêm thức uống thể dục thể thao bù muối tinh khoáng và dinh dưỡng điện giải, hay các viên sỏi cung ứng nhiều lần vitamin để áp dụng lại năng lượng nhanh hơn.

Cảm cúm

Trong các tháng mùa hè, enterovirus phát triển có khả năng gây nên những dấu hiệu giống với cảm lạnh và cúm, gồm ngứa ngáy cổ họng, sốt, nhức đầu và thậm chí phát ban ở một vài người. Đặc biệt, cơ thể có sức đề kháng yếu vì không đủ hụt vitamin lại càng dễ mắc phải cảm cúm hơn.

Để phòng chống khả năng lây lan cảm cúm, bạn cần phải giảm thiểu tới những nơi đông đối tượng đó là hồ bơi, chợ, vô cùng thị... mặt khác, bạn cũng cần thiết lưu ý rửa tay thường xuyên và giữ thói quen sống lành mạnh như là tập thể dục, ngủ đủ giấc, thư giãn...

Ví như bạn gặp phải cảm cúm, hãy áp dụng nhiều lần nước và ăn những thực phẩm cho hỗ trợ gia tăng sức đề kháng như là nấm, tỏi, hành, họ, sữa chua, yến mạch, thịt bò, khoai tây, mật ong, cải bó xôi, cải xoăn... Ngoài chảy, bạn cũng cần thiết bổ sung thêm vitamin từ các loại trái cây thí dụ kiwi, đu đủ, táo, bưởi, cam...

Bạn có thể xem kiến thức chi tiết tại: <https://bacsonline.org/>

Tìm hiểu thêm:

- <https://doctortuan.hashnode.dev/mac-phai-tac-2-voi-trung-mang-thai-ngau-nhien-duoc-hay-khong>