

5 bệnh mùa hè bạn dễ mắc bệnh

Nếu biết cách gia tăng sức đề kháng, bạn có thể phòng bệnh được những căn bệnh mùa hè thường gặp đó là ngộ độc thực phẩm, cháy nắng, sốt nhiệt, dị ứng và cảm cúm.

Bác sĩ đa khoa Lương Thị Phương Nam - Cố vấn y khoa tại blog sức khỏe Lê Phương Tuấn (doctortuan.webflow.io) cho biết: “Khi nhiệt độ và độ ẩm tăng cao, bạn có khả năng thường xuyên cảm thấy mệt mỏi và dễ mắc những căn bệnh mùa hè bởi giảm sút sức đề kháng”.



5 căn bệnh mùa hè bạn dễ bị bệnh

Sau đây là một số bệnh mùa hè phổ biến có khả năng khiến cho bạn cảm giác mệt mỏi trong điều kiện thời tiết nắng nóng.

Cháy nắng

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

Đây là tình trạng khá hay gặp lên mùa hè vì bạn quên bôi lại kem chống nắng dưới thời gian thư giãn ở hồ bơi hay Trên bãi biển. Những vết cháy nắng bỏng rát có thể gây nên gây phiền toái có thể còn có khả năng thực hành tăng nguy cơ gặp phải ung thư da.

Đa số các vết cháy nắng nhẹ sẽ tự mất tầm khoảng vài ngày, một vài trường hợp trầm trọng hơn có khả năng cần phải điều trị tại các cơ sở y tế. Thời điểm bị bỏng nắng, bạn hãy dội nước mát để làm theo dõi cảm giác bỏng rát. Cần thiết chú ý rằng tránh sử dụng đá lạnh trực tiếp vào bề mặt da bởi nó có thể tạo nên nhiều lần thương tổn hơn cho khu vực da mắc phải cháy nắng. Bạn có khả năng bôi trực tiếp lớp gel từ cây nha đam vào da cho cung cấp độ ẩm và suy yếu nhẹ được tình trạng bỏng da 1 giải pháp nhanh chóng.

- [Chữa hôi nách](#)
- [Chi phí phẫu thuật cắt bao quy đầu](#)

Biện pháp phòng chống: bôi kem tránh nắng có chỉ số SPF tối thiểu 30, mặc quần áo thoáng, uống nhiều nước, giảm thiểu hoạt động rất lớn Bên cạnh trời tại nhiệt độ cao, đem kính râm thời gian xuất trời nắng. Để đảm bảo được bảo vệ tính mạng, những bệnh nhân không có công vấn đề gì Bên cạnh trời hàng đầu nên ở nhà để giảm thiểu trời nắng gắt, đặc biệt là người bệnh già và trẻ tôi. Phương pháp này cũng giúp phòng ngừa dịch tác dụng tốt trong tình hình dịch căn bệnh bùng phát trở lại và lan rộng Trên đây nhiều lần tỉnh thành.

Dị ứng

Lên mùa hè, phấn hoa và côn trùng tiến triển cần phải bạn dễ bị dị ứng lúc đi dạo, dã ngoại hoặc du lịch gần gũi thiên nhiên. Chứng dị ứng cũng có thể tạo ra các cơn hen suyễn, nhất là trong điều kiện không khí ướt át.

Phương pháp hiệu quả nhất để ngăn ngừa chứng dị ứng là giảm thiểu những tác nhân tạo ra căn bệnh. Bạn có thể lắp đặt thêm máy điều hòa không khí và máy hút ẩm để phòng bệnh nấm mốc. Giả dụ bạn gặp phải hen suyễn thì cần phải chuẩn bị sẵn các loại thuốc kháng sinh và thiết bị bơm thuốc hạ cơn hen.

Khi trị chứng dị ứng, bạn nên vận dụng ý kiến bác sĩ trước lúc dùng thực phẩm bổ sung thường thảo dược để tránh tác động phụ Bên cạnh ý muốn. Trường hợp lên cơn hen suyễn mang biểu hiện không dễ thở, bạn nên ngưng làm việc tức khắc và nghỉ ngơi tại tư thay ngồi.

Ngộ độc món ăn

Mùa hè là thời điểm bạn có thể thưởng thức rất nhiều lần dòng hoa quả và rau củ quả tươi ngon. Thay tuy vậy, thời bài tiết oi bức vô cùng thuận lợi giúp sự biến chuyển của các cái nấm mốc, virus làm cho thực phẩm nhanh

bị ôi thiu. Thêm tới ấy, thức ăn chế biến không hợp làm sạch và bảo quản không có lợi cũng là nguồn gốc gây ra ngộ độc món ăn.

Để ngăn ngừa ngộ độc thực phẩm, bạn bắt buộc ăn chín, uống chín, nấu và bảo quản thức ăn, thức uống cần tuân thủ chặt chẽ theo quy chuẩn an toàn.

Khi chẳng may bị ngộ độc món ăn mang các biểu hiện thí dụ nôn ói và tiêu ra thường xuyên, cơ thể gặp phải mất đi nước, có khả năng bù nước bằng các cho áp dụng nước lọc, dung dịch oresol và giúp nghỉ ngơi. Bệnh nhân mắc phải ngộ độc có thể gặp hiểm nguy và hậu quả bất cứ lúc nào, Vì thế cần thiết đến liền ở bệnh viện gần nhất để được sự trợ giúp và theo dõi.

Sốc nhiệt

Bạn có thể bị sốc nhiệt luôn kiệt sức vì nhiệt thời điểm tại Ngoài trời oi bức Trên đây 32°C trong suốt lúc dài. Tình trạng thân nhiệt nâng cao cao có thể nghiêm trọng hơn trường hợp cơ thể bạn đang mắc phải biến mất nước đi kèm những triệu chứng như tăng nhịp tim, mót nôn, chóng mặt, chuột rút và mỏi mệt.

Để phòng bệnh sốc nhiệt, bạn cần ở trong nhà nhiều nhất có khả năng đến những ngày nhất là nóng và ẩm ướt. Giả dụ cơ thể có dấu hiệu mệt mỏi, bạn nên chú ý đến chất để cải thiện sức đề kháng cho phòng tránh căn bệnh mùa hè này.

Liên thời điểm bạn bắt đầu nhận bắt gặp các dấu hiệu cảnh báo kiệt sức vì nhiệt, hãy tới một môi trường mát mẻ hơn và áp dụng rất nhiều lần nước. Bạn cũng có thể hạ nhiệt cơ thể với phương pháp chườm một túi đá lạnh tới trán hoặc tắm nước mát.

Giả dụ là người bệnh làm việc lớn, không nên làm việc quá 2 tiếng luôn sau trời nắng gắt, cần nhớ mang theo đủ lượng nước để dùng và bù nước kịp thời, hạn chế cơ thể biến mất nước. Dùng nước lọc thường xuyên, bổ sung thêm thức dùng thể dục bù muối khoáng và dinh dưỡng điện giải, hoặc những viên sủi sản xuất nhiều lần vitamin để lấy lại năng lượng nhanh hơn.

Cảm cúm

Trong các tháng mùa hè, enterovirus tiến triển có khả năng gây ra các dấu hiệu giống như cảm lạnh và cúm, bao gồm ngứa vùng họng, sốt, nhức

đầu và thậm chí phát ban tại một số 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 bệnh khả năng truyền nhiễm cảm cúm, bạn cần hạn chế tới các khu đông bệnh nhân thí dụ hồ bơi, chợ, siêu thị... ngoài ra, bạn cũng cần lưu ý rửa tay luôn và giữ lối sống lành mạnh như là tập thể thao, ngủ đủ giấc, thư giãn...

Giả dụ bạn bị cảm cúm, hãy lấy nhiều lần nước và ăn những món ăn cho giúp đỡ cải thiện sức đề kháng thí dụ nấm, tỏi, hành, họ, sữa chua, yến mạch, thịt bò, khoai tây, mật ong, cải bó xôi, cải xoăn... Ngoài xuất, bạn cũng nên bổ sung thêm vitamin từ các loại hoa quả ví dụ kiwi, đu đủ, táo, bưởi, cam...

Bạn có thể xem thông tin yếu tố tại: <https://bacsonline.org/>

Nghiên cứu thêm:

- <https://www.edili-cassa.re.it/web/windflower/tinyhoc/-/blogs/gap-phai-tac-2-voi-trung-mang-thai-trung-hop-uoc-khong>