

5 căn bệnh mùa hè bạn dễ bị bệnh

Ví như biết phương pháp gia tăng sức đề kháng, bạn có thể phòng tránh được các những bệnh mùa hè tập trung như ngộ độc thực phẩm, cháy nắng, sốc nhiệt, dị ứng và cảm cúm.

Bác sĩ Lương T.Phương Nam - Cố vấn y khoa tại blog y tế Lê Phương Tuấn (doctortuan.webflow.io) giúp biết: “Khi nhiệt độ và độ ẩm nâng cao, bạn có thể thường xuyên cảm giác mệt mỏi và dễ mắc những bệnh mùa hè do suy giảm sức đề kháng”.



5 bệnh mùa hè bạn dễ mắc bệnh

Sau đây là một số căn bệnh mùa hè tập trung có khả năng làm cho bạn cảm thấy mệt mỏi trong điều kiện thời tiết oi bức.

Cháy nắng

Cháy nắng là tình trạng da trở nên đỏ ửng và bỏng rát thời gian chạm lên, thường xuất hiện nhiều lần giờ sau thời gian đựng 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 tới mùa hè bởi bạn quên bôi lại kem chống nắng dưới lúc thư giãn ở hồ bơi luôn Vừa rồi bãi biển. Những vết

cháy nắng bỏng rất có thể gây nên phiền toái có thể còn có thể thực hiện tăng nguy cơ gặp phải ung thư da.

Phần lớn những vết cháy nắng nhẹ sẽ tự biến mất tầm khoảng vài ngày, một số trường hợp nghiêm trọng hơn có khả năng cần phải trị ở những trung tâm y tế. Thời điểm bị bỏng nắng, bạn hãy dội nước mát để làm dịu cảm giác bỏng rát. Cần chú ý rằng giảm thiểu dùng đá lạnh trực tiếp đến bề mặt da vì nó có thể gây nên nhiều lần thương tổn hơn giúp vùng da bị cháy nắng. Bạn có khả năng xoa trực tiếp lớp gel từ cây nha đam đến da cho cung ứng độ ẩm và giảm sút nhẹ được mức độ bỏng da một cách liền.

- [Chữa hôi nách](#)
- [Giá cắt bao quy đầu](#)

Phương pháp phòng chống: xoa kem ngăn ngừa nắng có chỉ số SPF tối thiểu 30, mặc quần áo thoáng, uống nhiều lần nước, tránh hoạt động nặng nề Bên cạnh trời ở nhiệt độ cao, đem kính râm khi xuất trời nắng. Để giữ gìn sử dụng các biện pháp an toàn sức khỏe, các đối tượng không có công vấn đề gì Bên cạnh trời chuyên nghiệp nhất cần ở nhà để hạn chế trời nắng gắt, nhất là là người bệnh già và trẻ em. Biện pháp này cũng giúp phòng bệnh dịch hiệu quả trong tình hình dịch căn bệnh trở dậy trở lại và lan rộng Trên rất nhiều lần tỉnh thành.

Dị ứng

Vào mùa hè, phấn hoa và côn trùng tiến triển cần bạn dễ bị dị ứng lúc đi dạo, dã ngoại hay du lịch sắp gửi thiên nhiên. Chứng dị ứng cũng có thể tạo ra các cơn hen suyễn, đặc biệt trong điều kiện không khí ẩm ướt.

Cách tốt nhất để ngăn ngừa chứng dị ứng là hạn chế các nguồn gốc tạo nên căn bệnh. Bạn có khả năng lắp đặt thêm máy điều hòa không khí và máy hút ẩm để ngăn ngừa nấm mốc. Nếu bạn mắc phải hen suyễn thì nên chuẩn mắc phải sẵn những chiếc thuốc kháng sinh và dụng cụ bơm kháng sinh hạ cơn hen.

Thời gian trị chứng dị ứng, bạn cần thiết vận dụng ý kiến bác sĩ trước thời điểm sử dụng thực phẩm bổ sung hay thảo dược để giảm thiểu tác dụng phụ Cùng với ý muốn. Tình huống đến cơn hen suyễn mang dấu hiệu không dễ dàng thở, bạn cần thiết ngưng làm việc tức khắc và nghỉ ngơi tại tư thay thế ngồi.

Ngộ độc thực phẩm

Mùa hè là thời gian bạn có khả năng thưởng thức nhiều chiếc trái cây và rau củ quả tươi ngon. Thế nhưng mà, thời tiết nắng nóng siêu thuận lợi giúp sự tiến triển của những loại nấm mốc, vi khuẩn khiến thực phẩm nhanh gặp phải ôi thiu. Thêm lên đó, món ăn nấu không hợp rửa ráy và bảo quản không có lợi cũng là nguyên do gây ra ngộ độc món ăn.

Để phòng tránh ngộ độc món ăn, bạn nên ăn chín, dùng chín, chế biến và bảo quản đồ ăn, thức uống bắt buộc tuân thủ chặt chẽ theo nguyên tắc an toàn.

Thời gian chẳng may gặp phải ngộ độc thực phẩm sở hữu các triệu chứng như nôn ói và tiêu xuất thường xuyên, cơ thể bị mất nước, có thể bù nước với các giúp uống nước lọc, nước rửa oresol và cho nghỉ ngơi. Người bị ngộ độc có thể gặp nguy hiểm và biến chứng bất kỳ lúc nào, Vì vậy nên đến ngay ở phòng khám gần nhất để được sự trợ giúp và theo dõi.

Sốc nhiệt

Bạn có thể mắc phải sốc nhiệt hay kiệt sức vì nhiệt lúc ở Ngoài trời nắng nóng Vừa rồi 32°C trong suốt thời điểm dài. Tình trạng nhiệt độ cơ thể tăng cao có thể lớn hơn giả dụ cơ thể bạn đang gặp phải biến mất nước cùng với các dấu hiệu thí dụ nâng cao nhịp tim, buồn nôn, chóng mặt, chuột rút và mệt mỏi.

Để ngăn ngừa sốc nhiệt, bạn cần phải ở trong nhà nhiều nhất có khả năng lên các ngày đặc biệt nóng và ướt át. Ví như cơ thể có biểu hiện mệt mỏi, bạn nên lưu ý tới dinh dưỡng để tăng cường sức đề kháng cho phòng chống bệnh mùa hè này.

Nhanh chóng lúc bạn bắt đầu nhận thấy các biểu hiện cảnh báo kiệt sức do nhiệt, hãy tới 1 môi trường mát mẻ hơn và áp dụng nhiều nước. Bạn cũng có khả năng hạ nhiệt cơ thể bằng giải pháp chườm 1 túi đá lạnh lên trán hoặc tắm nước mát.

Nếu là người lao động lớn, đừng nên lao động quá 2 tiếng liên tục dưới trời nắng gắt, nên nhớ sở hữu theo đủ lượng nước để sử dụng và bù nước sớm, hạn chế cơ thể biến mất nước. Dùng nước lọc luôn, bổ sung thêm thức uống thể dục thể thao bù muối khoáng và dinh dưỡng điện giải, hay những viên sủi chế tạo nhiều lần vitamin để lấy lại năng lượng nhanh hơn.

Cảm cúm

Trong các tháng mùa hè, enterovirus biến chuyển có thể gây nên những triệu chứng giống như cảm lạnh và cúm, bao gồm ngứa vùng họng, sốt, nhức đầu và còn có thể là phát ban tại một số người bệnh. Đặc biệt, cơ thể có sức đề kháng yếu vì thiếu hụt vitamin lại càng dễ gặp phải cảm cúm hơn.

Để ngăn ngừa nguy cơ lây cảm cúm, bạn nên hạn chế tới những địa điểm đông người bệnh như hồ bơi, chợ, cực kỳ thị... mặt khác, bạn cũng cần thiết lưu ý rửa tay rất hay và giữ lối sống lành mạnh ví dụ tập thể dục thể thao, ngủ đủ giấc, thư giãn...

Giả dụ bạn bị cảm cúm, hãy dùng nhiều nước và ăn các món ăn giúp hỗ trợ gia tăng sức đề kháng như nấm, tỏi, hành, họ, sữa chua, yến mạch, thịt bò, khoai tây, mật ong, cải bó xôi, cải xoăn... Cùng với ra, 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://bacsionline.org/>

Tìm hiểu thêm:

- <https://vcnet.vn/upload/20893/20230524/9ea01a88b4ff654fdb1086978c3618aa.p>