

# 5 bệnh mùa hè bạn dễ mắc bệnh

Trường hợp biết biện pháp gia tăng sức đề kháng, bạn có khả năng ngăn ngừa được những căn bệnh mùa hè thường gặp thí dụ ngộ độc món ăn, cháy nắng, sốc nhiệt, dị ứng và cảm cúm.

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



## 5 bệnh mùa hè bạn dễ mắc bệnh

Dưới đây là một vài bệnh mùa hè tập trung có thể khiến bạn cảm thấy mệt mỏi trong điều kiện thời tiết oi nóng.

### **Cháy nắng**

Cháy nắng là tình trạng da trở cần phải đỏ ửng và bỏng rát khi chạm tới, hay bắt gặp nhiều lần giờ sau thời điểm va chạm với tia UV. Tia UV hay còn gọi là tia tử ngoại có khả năng xuyên qua lớp sừng của da đến hạ bì dẫn đến mức độ cháy da.

Đây là tình trạng hơi phổ biến đến mùa hè vì bạn quên bôi lại kem ngăn chặn nắng dưới thời gian thư giãn ở hồ bơi hay Trên đây bãi biển. Các vết cháy nắng bỏng rát có khả năng dẫn tới gây đau đớn thậm chí có khả năng thực hành tăng khả năng bị ung thư da.

Đa phần những vết cháy nắng nhẹ sẽ tự mất đi khoảng tầm vài ba ngày, một vài trường hợp nặng hơn có thể cần thiết điều trị tại những trung tâm y tế. Thời gian mắc phải bỏng nắng, bạn hãy dội nước mát để tuân thủ dịu cảm thấy bỏng rát. Cần phải chú ý rằng hạn chế dùng đá lạnh trực tiếp lên bề mặt da bởi nó có khả năng gây nên rất nhiều lần tổn thương hơn cho vùng da gặp phải cháy nắng. Bạn có khả năng xoa trực tiếp lớp gel từ cây nha đam đến da giúp chế tạo độ ẩm và giảm sút nhẹ được tình trạng bỏng da một cách tức khắc.

- [Cách chữa hôi nách](#)
- [Chi phí cắt bao quy đầu](#)

Cách phòng chống: thoa kem ngăn chặn nắng có chỉ số SPF tối thiểu 30, mặc quần áo thoáng, sử dụng rất nhiều lần nước, hạn chế hoạt động nặng Cùng với trời tại nhiệt độ cao, đem kính râm thời điểm ra trời nắng. Để đảm bảo an toàn sức khỏe, những đối tượng không có công việc gì Bên cạnh trời đảm bảo nhất cần ở nhà để hạn chế trời nắng gắt, đặc biệt là người bệnh già và trẻ tôi. Giải pháp này cũng cho phòng chống dịch hiệu quả trong tình hình dịch căn bệnh trở dậy trở lại và lan rộng Trên nhiều tỉnh thành.

## **Dị ứng**

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

Giải pháp tin cậy nhất để phòng ngừa chứng dị ứng là tránh những tác nhân gây nên bệnh. Bạn có khả năng lắp đặt thêm máy điều hòa không khí và máy hút ẩm để ngăn ngừa nấm mốc. Nếu bạn gặp phải hen suyễn thì cần thiết chuẩn bị sẵn những mẫu kháng sinh và dụng cụ bơm kháng sinh hạ cơn hen.

Thời điểm trị chứng dị ứng, bạn cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước thời điểm dùng thực phẩm bổ sung luôn thảo dược để giảm thiểu công dụng phụ Bên cạnh ý muốn. Tình huống vào cơn hen suyễn mang triệu chứng không dễ thở, bạn nên ngưng lao động nhanh chóng và nghỉ ngơi tại tư thế ngồi.

## **Ngộ độc thực phẩm**

Mùa hè là thời điểm bạn có thể thưởng thức nhiều lần loại hoa quả và rau củ quả tươi ngon. Thế nhưng mà, thời tiết oi bức rất thuận lợi cho sự tiến

triển của các mẫu nấm mốc, virus khiến món ăn nhanh gặp phải ôi thiu. Thêm tới ấy, thực phẩm chế biến không hợp vệ sinh và bảo quản xấu cũng là nguyên nhân tạo nên ngộ độc món ăn.

Để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm, bạn cần ăn chín, áp dụng chín, nấu và bảo quản món ăn, thức dùng cần thực hành chặt chẽ theo quy tắc được bảo vệ.

Khi không may bị ngộ độc món ăn mang các biểu hiện như nôn ói và tiêu xuất rất hay, cơ thể bị biến mất nước, có khả năng bù nước bằng những giúp áp dụng nước lọc, nước rửa oresol và cho nghỉ ngơi. Bệnh nhân mắc phải ngộ độc có khả năng gặp hiểm nguy và biến chứng bất cứ lúc nào, Bởi vậy cần đến tức khắc tại cơ sở y tế gần nhất để được sự trợ giúp và theo dõi.

## **Sốc nhiệt**

Bạn có thể gặp phải sốc nhiệt thường kiệt sức do nhiệt thời điểm tại Bên cạnh trời oi nóng Trên 32°C trong suốt thời gian dài. Tình trạng thân nhiệt nâng cao cao có thể trầm trọng hơn ví như cơ thể bạn đang bị mất đi nước đi kèm những dấu hiệu như nâng cao nhịp tim, buồn nôn, chóng mặt, chuột rút và mỏi mệt.

Để phòng ngừa sốc nhiệt, bạn cần phải tại trong nhà nhiều nhất có khả năng đến những ngày đặc biệt nóng và ẩm ướt. Giả dụ cơ thể có dấu hiệu mệt mỏi, bạn cần phải lưu ý đến chất để cải thiện sức đề kháng cho phòng chống căn bệnh mùa hè này.

Nhanh chóng thời điểm bạn bắt đầu nhận thấy các triệu chứng cảnh báo kiệt sức vì nhiệt, hãy tới 1 môi trường mát mẻ hơn và uống nhiều nước. Bạn cũng có thể hạ nhiệt cơ thể bằng giải pháp chườm 1 túi đá lạnh lên trán hoặc tắm nước mát.

Giả dụ là đối tượng lao động nặng, đừng nên làm việc quá 2 tiếng thường xuyên sau trời nắng gắt, nên nhớ với theo đủ lượng nước để dùng và bù nước kịp thời, hạn chế cơ thể mất đi nước. Sử dụng nước lọc thường xuyên, bổ sung thêm thức áp dụng thể dục thể thao bù muối tinh khoáng và hoạt chất điện giải, hay các viên sủi chế tạo nhiều vitamin để dùng lại năng lượng nhanh hơn.

## **Cảm cúm**

Trong các tháng mùa hè, enterovirus tiến triển có khả năng gây ra các triệu chứng giống với cảm lạnh và cúm, gồm ngứa họng, sốt, nhức đầu và còn có thể là phát ban ở một số người. Nhất là, cơ thể có sức đề kháng yếu do không đủ hụt vitamin lại càng dễ bị cảm cúm hơn.

Để phòng bệnh nguy cơ lây truyền cảm cúm, bạn nên hạn chế tới các địa điểm đông người như hồ bơi, chợ, cực kỳ thị... đồng thời, bạn cũng cần thiết chú ý rửa tay liên tục và duy trì lối sống lành mạnh ví dụ tập thể thao, ngủ đủ giấc, thư giãn...

Nếu bạn bị cảm cúm, hãy uống nhiều nước và ăn các thực phẩm cho trợ giúp gia tăng sức đề kháng đó là nấm, tỏi, hành, họ, sữa chua, yến mạch, thịt bò, khoai tây, mật ong, cải bó xôi, cải xoăn... Cùng với chấy, bạn cũng cần thiết bổ sung thêm vitamin từ những mẫu trái cây như là kiwi, đu đủ, táo, bưởi, cam...

Bạn có thể xem kiến thức yếu tố tại: <https://bacsonline.org/>

Nghiên cứu thêm:

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