

# 5 căn bệnh mùa hè bạn dễ bị bệnh

Giả dụ biết biện pháp tăng cường sức đề kháng, bạn có thể ngăn ngừa được các các bệnh mùa hè hay gặp ví dụ ngộ độc món ăn, cháy nắng, sốt nhiệt, dị ứng và cảm cúm.

**[Bác sĩ Lương Phương Nam](#)** - Cố vấn y khoa ở blog sức khỏe Lê Phương Tuấn ([doctortuan.webflow.io](http://doctortuan.webflow.io)) giúp biết: “Khi nhiệt độ và độ ẩm tăng cao, bạn có khả năng thường xuyên cảm thấy mệt mỏi và dễ mắc các căn bệnh mùa hè do suy yếu sức đề kháng”.



## 5 căn bệnh mùa hè bạn dễ nhiễm bệnh

Dưới đây là một số căn bệnh mùa hè tập trung 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 nên đỏ ửng và bỏng rát lúc chạm tới, thường xuất hiện nhiều giờ sau khi tiếp xúc với tia UV. Tia UV hay còn gọi là tia tử ngoại có thể xuyên qua lớp sừng của da đến hạ bì gây mức độ cháy da.

Đây là mức độ khá phổ biến tới mùa hè do bạn quên bôi lại kem ngăn ngừa nắng sau thời điểm thư giãn ở hồ bơi thường Vừa rồi bãi biển. Các

vết cháy nắng bỏng rất có khả năng gây ra gây nên phiền toái có khi còn có khả năng làm theo tăng khả năng gặp phải ung thư da.

Hầu hết những vết cháy nắng nhẹ sẽ tự mất tầm khoảng vài ba ngày, một số tình huống nghiêm trọng hơn có thể cần thiết trị tại các trung tâm y tế. Thời gian mắc phải bỏng nắng, bạn hãy dội nước mát để làm dịu cảm giác bỏng rát. Nên lưu ý rằng giảm thiểu sử dụng đá lạnh trực tiếp vào bề mặt da bởi nó có thể gây ra nhiều lần thương tổn hơn giúp khu vực da gặp phải cháy nắng. Bạn có khả năng thoa trực tiếp lớp gel từ cây nha đam lên da giúp sản xuất độ ẩm và giảm sút nhẹ được tình trạng bỏng da 1 giải pháp nhanh chóng.

- **Cách trị hồi nạch**
- **Phẫu thuật cắt bao quy đầu hết bao nhiêu tiền**

Giải pháp phòng chống: thoa kem tránh nắng có chỉ số SPF tối thiểu 30, mặc quần áo thoáng, uống rất nhiều lần nước, tránh hoạt động lớn Cùng với trời tại nhiệt độ cao, đem kính râm khi ra trời nắng. Để đảm bảo được bảo vệ tính mệnh, những bệnh nhân không có công vấn đề gì Bên cạnh trời chuyên nghiệp nhất nên tại nhà để hạn chế trời nắng gắt, nhất là là người bệnh già và trẻ em. Biện pháp này cũng cho phòng ngừa dịch hiệu quả trong tình hình dịch bệnh trở dậy trở lại và lan rộng Vừa rồi rất nhiều lần tỉnh thành.

## **Dị ứng**

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

Cách tin cậy nhất để phòng tránh chứng dị ứng là hạn chế những nguồn gốc gây nên bệnh. Bạn có khả năng lắp đặt thêm máy điều hòa không khí và máy hút ẩm để phòng chống nấm mốc. Trường hợp bạn gặp phải hen suyễn thì cần thiết chuẩn mắc phải sẵn các mẫu thuốc kháng sinh và dụng cụ bơm kháng sinh hạ cơn hen.

Lúc chữa chứng dị ứng, bạn nên vận dụng ý kiến chuyên gia trước thời gian sử dụng món ăn bổ sung hay thảo dược để hạn chế tác động phụ Cùng với ý muốn. Tình huống đến cơn hen suyễn với dấu hiệu không dễ dàng thở, bạn cần thiết ngưng lao động nhanh chóng và nghỉ ngơi tại tư thay thế ngồi.

## **Ngộ độc món ăn**

Mùa hè là lúc bạn có khả năng thưởng thức nhiều dòng hoa quả và rau củ quả tươi ngon. Thế tuy nhiên, thời tiết nắng nóng siêu thuận lợi giúp sự tiến triển của các loại nấm mốc, vi rút khiến món ăn nhanh mắc phải ôi thiu. Thêm đến ấy, thực phẩm nấu không hợp vệ sinh và bảo quản không có lợi cũng là căn nguyên gây nên ngộ độc thực phẩm.

Để ngăn ngừa ngộ độc thực phẩm, bạn buộc phải ăn chín, uống chín, chế biến và bảo quản thực phẩm, thức dùng cần thực hiện chặt chẽ theo quy tắc sử dụng các biện pháp an toàn.

Lúc chẳng may mắc phải ngộ độc món ăn mang các triệu chứng thí dụ nôn ói và tiêu chảy liên tục, cơ thể bị mất đi nước, có khả năng bù nước với những cho áp dụng nước lọc, nước rửa oresol và giúp nghỉ ngơi. Người bệnh mắc phải ngộ độc có khả năng gặp nguy hiểm và biến chứng bất kỳ lúc nào, Do đó cần phải tới tức thì tại phòng khám sắp nhất để được sự trợ cho và theo dõi.

## **Sốc nhiệt**

Bạn có nguy cơ mắc phải sốc nhiệt thường kiệt sức do nhiệt khi ở Cùng với trời oi bức Trên 32°C trong suốt thời điểm dài. Mức độ nhiệt độ cơ thể nâng cao cao có khả năng nghiêm trọng hơn ví như cơ thể bạn đang gặp phải mất nước cùng với các biểu hiện thí dụ tăng nhịp tim, mót nôn, chóng mặt, chuột rút và mỗi mệt.

Để phòng bệnh sốc nhiệt, bạn cần thiết tại trong nhà rất nhiều lần nhất có thể tới các ngày nhất là nóng và ẩm ướt. Ví như cơ thể có dấu hiệu mỗi mệt, bạn cần lưu ý đến chất để tăng cường sức đề kháng cho phòng ngừa bệnh mùa hè này.

Ngay lúc bạn bắt đầu nhận bắt gặp các biểu hiện cảnh báo kiệt sức do nhiệt, hãy tới 1 môi trường mát mẻ hơn và uống rất nhiều lần nước. Bạn cũng có thể hạ nhiệt cơ thể với cách chườm 1 túi đá lạnh lên trán hoặc tắm nước mát.

Nếu là người bệnh lao động nặng, đừng nên lao động quá 2 tiếng rất hay dưới trời nắng gắt, cần thiết nhớ với theo đủ số lượng nước để sử dụng và bù nước kịp thời, giảm thiểu cơ thể mất nước. Áp dụng nước lọc rất hay, bổ sung thêm thức dùng thể thao bù muối tinh khoáng và chất điện giải, hoặc những viên sủi chế tạo rất nhiều lần vitamin để lấy lại năng lượng nhanh hơn.

## **Cảm cúm**

Trong các tháng mùa hè, enterovirus tiến triển có khả năng gây nên những triệu chứng giống như cảm lạnh và cúm, gồm ngứa họng, sốt, nhức đầu và thậm chí phát ban tại một vài người bệnh. Đặc biệt, cơ thể có sức đề kháng yếu bởi thiếu hụt vitamin lại càng dễ bị cảm cúm hơn.

Để phòng chống khả năng lây cảm cúm, bạn cần hạn chế đến các địa điểm đông người ví dụ hồ bơi, chợ, rất thị... ngoài ra, bạn cũng cần thiết lưu ý rửa tay liên tục và duy trì thói quen sống lành mạnh đó là tập thể dục, ngủ đủ giấc, thư giãn...

Trường hợp bạn mắc phải cảm cúm, hãy lấy nhiều lần nước và ăn những thực phẩm cho hỗ trợ cải thiện 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 phải bổ sung thêm vitamin từ các cái hoa quả như là kiwi, đu đủ, táo, bưởi, cam...

Bạn có khả năng xem kiến thức khía cạnh tại: <https://bacsionline.org/>

Nghiên cứu thêm:

- <http://phuongnam.website2.me/tin-tuc/gap-phai-tac-2-voi-trung-co-bau-khi-khong-khoi-duoc-khong>