

Rủi Ro Sức Khỏe Mùa Đông

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác, M.D.

Chúa Nhật, 13 Tháng 12 Năm 2009 11:43

Mùa thu nß gió hòa vß i thß i tiß t bß n mùa là món quà quý giá mà tß o hóa tß ng cho vß n vß t.

Mùa xuân trăm hoa đua nß, lòng ngß i hß n hß mß ng đón Chúa xuân. Mùa hß mß i sinh hoß t nhß bß ng đß y vß i “trß i hß ng hß ng, nß ng trong trong, ngàn phß ng rung nß ng ngoài sân”. Mùa thu trß i trong xanh, se se lß nh vß i heo may đß a nhß vào lòng. Mùa đông băng giá đß vß n vß t đß ng sß c nghß ngß i.



Nhß ng mùa đông cũng có thß gây ra mß t sß rß i ro cho sß c khß e, nß u con ngß i không biß t cách thích nghi, đß i phß .

Cß m Lß nh

Cß m Lß nh hay Common Cold do hß n 100 loß i virus khác nhau gây ra. Bß nh xuß t hiß n suß t nß m nhß ng vào ngày đông tháng giá lß i thß ng có nhiß u hß n.

Virus lß n vß n trong không khí, xâm nhß p cß thß qua lß mũi rß i xuß ng phß i, lan vào huyß t quß n. Chúng tiß p tß c sinh sß n và đß a tß i mß t sß đß u hiß u triß u chß ng nhß sß mũi, hß t hß i, chß y nß c mß t, ho, đau hß ng, nghß t mũi, nhß c cß bß p, xß ng khß p. Bß nh nhân cß m thß y mß t mß i, bß i hoß i trong ngß i, không muß n làm viß c gì. Nhiß t đß cß thß hß i tăng.

Bßnh thß ng, bßnh tình kéo dài trên đß i 10 ngày rß i tß giß m đß n dù không điß u trß . Đôi khi chß cß n nghß ngß i đß y đß , uß ng nhiß u nß c, đß c biß t là nß c trái cây. Nß u cß thß đau nhß c khó chß u dùng thêm mß y viên thuß c chß ng đau nhß acetaminophen, thuß c giß m ho, nghß t mũi. Thß c ra các thuß c này cũng không giúp bßnh mau hß t mà chß có tính cách hß trß .

Hiß n nay chß a có thuß c chß ng ngß a Cß m lß nh. Tuy nhiên ta có thß giß i hß n lây lan bßnh bß ng

cách:

- Tránh tiếp xúc quá gần với người bị bệnh.
- Rửa tay thường xuyên để khäi đäa virus vào mũi miệng.
- Duy trì nhiệt độ trong nhà nhà ở mức vừa phải, đäng quá nóng đä tránh khô mũi, virus dễ xâm nhập.
- Dinh dưỡng, vận động cơ thể và ngủ nghỉ đäy đä tăng khả năng chống cơ, miễn dịch với virus.

❖ Cúm

Cúm hay flu là bệnh của mùa đông vì đây là lúc mà tác nhân gây bệnh xuất hiện nhiều. Với thời tiết lạnh, virus dễ hơn cuộc năm cũ, đều năm mới, mới người tiếp xúc tiếp xúc liên hoàn, tạo cơ hội cho virus dễ dàng lan rộng.

Bệnh xảy ra rất mau với một số triệu chứng như nóng sốt, ho, đau nhức cơ thể, đau họng, sưng mũi. Các triệu chứng này thường kéo dài một tuần, khi nào cho bệnh nhân cảm thấy suy nhược, uể oải, đặc biệt là với quý vị cao niên, các em bé và người đang có một số bệnh mãn tính với tim, phổi.

Bệnh do loại virus cúm nhóm A và B gây ra. Virus có nhiều trong nước mũi, nước miếng bệnh nhân. Khi hít thở, ho, bệnh nhân như virus trong không khí và người khác hít vào là mang bệnh. Virus cũng dính và sống vài ngày trong vật dụng của người bệnh.

Khi bị cúm, bệnh nhân nên nghỉ ở nhà để được nghỉ bệnh để nghỉ ngơi cũng giúp họ nhanh chóng khỏi bệnh. Uống nhiều nước, nghỉ ngơi, ăn uống đầy đủ.

Thuốc đặc trị thông thường hiện nay gồm có Tamiflu, Relenza. Thuốc cần được bác sĩ biên toa và dùng càng sớm càng tốt để có công hiệu.

Cúm có thể chuyển sang nặng và cần chăm sóc nhiều năm. Lý do là vào mùa cúm thì virus hay biến đổi khác với virus năm trước.

Mỗi năm nên chăm sóc ngừa vào tháng 10 để có đủ thời gian tạo ra tính miễn dịch với cúm xuất hiện vào tháng 11 kéo dài tới tháng 3, tháng 4 năm sau.

Chích ngừa được khuyến khích áp dụng hàng năm cho:

- Người cao tuổi và các em bé từ sáu tháng trở lên;
- Những người vì nghề nghiệp dễ mắc hay truyền bệnh cúm như nhân viên các cơ sở y tế, nhà dưỡng lão;
- Những người mà bệnh cúm có thể gây nguy hiểm, như đang có các bệnh kinh niên với tim, phổi, ho suyễn, tiểu đường, bệnh kinh niên với thận;
- Người mắc bệnh xơ gan vì nghiện rượu;
- Người suy yếu miễn dịch như ung thư máu, đang chữa ung thư bằng phóng xạ, hóa chất.
- Phụ nữ đã có thai từ ba tháng trở lên cần được chích ngừa cúm với loại siêu vi trùng đã làm giảm khả năng miễn dịch.

Từ năm 2009, có dịch cúm mới là A/H1N1, còn gọi là cúm Heo, cho nên chăm sóc ngừa cúm mới này cũng đang được áp dụng, đặc biệt là với phụ nữ đang có thai, người sống với họ đang chăm sóc trẻ em dưới 6 tuổi, nhân viên y tế, người từ 6 tháng tới 24 tuổi và người từ 25 tuổi tới 64 tuổi có rủi ro mắc bệnh A/H1N1 vì đang có bệnh mãn tính hoặc suy giảm miễn dịch.

Giảm nhiệt độ cơ thể

Bình thường, nhiệt độ cơ thể là 36.°C- 37.4°C (97°- 99.4°F). Với thời tiết lạnh của mùa đông, nhiệt độ này giảm theo, đôi khi xuống tới 95° F và có thể gây thất vọng, nếu không được điều trị, dễ bị phß.

Một số nguy cơ của việc giảm thân nhiệt là: nhà không được sưởi ấm, mặc quần áo không đủ che phủ; kém dinh dưỡng; tác động mạnh của các bệnh; đang mặc quần áo kinh niên tím râm, hôi hßp, gßn; uống nhiều rượu...

Nếu bạn có một số dấu hiệu như: lạnh, mất mßi, kém tập trung, ngßi i lạnh giá, run rẩy, ngón chân ngón tay trở nên bßch, các bệnh của người bệnh; rời bỏ quần áo ấm và quần áo. Đß lâu, bệnh nhân rời vào tình trạng hôn mê, đe dọa tính mạng.

Giảm thân nhiệt là triệu chứng hay gặp của bệnh nhân, bệnh nhân cần được bác sĩ chăm sóc ngay tại bệnh viện.

Trong khi chờ đợi, để bệnh nhân nằm nơi ấm áp kín gió, sưởi ấm bằng chăn, băng bó nếu cần để giữ ấm cơ thể.

Cóng giá

Cóng giá hoặc Frostbite là sự tổn thương mô bào do giá lạnh. Các vùng hay bị đóng giá, tê cứng là mũi, tai, trán, ngón tay ngón chân. Tổn thương có thể là chß phßn da ngoài hoặc sâu vào trong với mức độ nghiêm trọng khác nhau, đau đớn. Khi tiếp xúc thời gian lâu với thời tiết giá lạnh, cần dự phòng bệnh này.

Nếu bệnh nhân được cấp cứu thì rời bỏ bệnh viện để tránh tổn thương trầm trọng cho mô bào, đôi khi phải cắt bỏ.

Trong khi chờ đợi đưa đến bệnh viện, để bệnh nhân nằm nơi ấm áp, kín gió, phủ chăn để giữ ấm.

Không nên thoa bóp vùng bị đóng giá để tránh gây tổn thương thêm cho mô bào cũng như tránh nhiễm trùng.

Trên đây là một số bệnh rối loạn quan trọng. Ngoài ra, còn có một số bệnh như bệnh cúm là:

Tăng huyết áp.

Khi thời tiết lạnh, mạch máu co hẹp để giảm lưu lượng máu, nên đó giảm thể thoát thân nhiệt.

Mạch máu thu hẹp của việc tăng sức cản của động mạch, huyết áp hệ tăng kèm theo tăng nhịp đập của tim. Sự tăng huyết áp này không kéo dài nhưng với người đang bị bệnh cao huyết áp thì cũng cần lưu ý, để phòng tránh hậu quả xấu.

Rối loạn suy tim

Sáng sớm trời lạnh, mạch máu co hẹp nhưng mạnh mẽ ra ngoài nhà như thể báo là rời hay bị cơn suy tim, vì bị trúng cảm lạnh. Theo thống kê, cơn suy tim vào mùa đông nhiều gấp đôi mùa hè và tỉ lệ vong vì heart attack cũng cao hơn các mùa khác.

Có nhiều lý do được nêu ra:

-Trời lạnh, mạch máu co hẹp để giảm thể thoát thân nhiệt. Với người đang có bệnh máu cục, sự hẹp mạch máu này sẽ làm giảm máu nuôi tim, do đó cơn suy tim xảy ra.

-Với căng thẳng trong việc mua sắm. Stress và tham dự các lễ hội mùa đông khiến nhiều người rời vào tâm trạng vui vẻ, lo âu, trầm cảm là những yếu tố gây ra bệnh tim, trong đó có cơn suy tim.

-Tiếp xúc tuyết, ăn uống rượu chè linh đình vào dịp Tết, Giáng sinh, Lễ Tạ ơn tăng bệnh rối loạn cho người

đang có bệnh tim mạch.

-Áp dụng quy tắc tâm đầu năm với vận động thể thao quá sức, cào tuyết tạt tuyết nhà, trên mũi xe, chèo thuyền trên hồ nước và đi bộ, cúm gà cúm heo cũng tăng rối ro cơn suy tim.

Tăng sức năng thể

Theo kết quả nghiên cứu do nhóm Harris Interactive thực hiện, khoảng thời gian giữa Lễ Thanksgiving và Ngày Tết đầu xuân, dân trẻ trẻ thành Hoa Kỳ ăn uống nhàn nhàn hơn hẳn thời gian trước 62 ngày, do đó họ trẻ nên béo phì, mất ngủ khác đầu tiên cơn suy tim.

Ngoài ra, vào mùa đông, con người tự nhiên cũng cảm thấy ăn ngon miệng hơn và cũng dễ lên cân.

Ngủ nhàn hơn

Nhiều vận động viên nhàn, đi, chèo...đi vào giai đoạn mùa đông (hibernation) để thích nghi với giá lạnh cũng như để tiết kiệm năng lượng vì khó kiếm thức ăn vào thời điểm này. Chúng ta bắt đầu nhàn chèo và rất khó khăn thức ăn.

Con người không có giai đoạn mùa đông tự nhiên, nhưng họ cũng ngủ nhàn hơn là vào các mùa khác. Vì ngày ngủ đêm dài ít ánh sáng nên giai đoạn không bị kích động, sẽ kéo dài.

Ngoài ra, khi ngủ lâu thì hormone họ trẻ melatonin tăng tiết, làm cho ta chèo muồn ngủ vui, ngủ tiết.

Giảm tính miễn dịch

Giá lạnh mùa đông cũng làm giảm khả năng miễn dịch, chèo cảm với bệnh tật của cơ thể, đầu tiên giảm các bệnh truyền nhiễm.

Lý do là vào thời điểm này, con người ít vận động, có nhiều căng thẳng tinh thần, ăn uống thất thường, tâm trạng hay bị trầm buồn, thiếu ánh sáng mặt trời...

Da khô, ngứa

Vì vào mùa lạnh có sự giảm máu lưu thông tại ngoài da, tuy nhiên trên da kém hoạt động, không khí khô làm bốc hơi ẩm trên da, ít uống nước, lò sưởi trong nhà nhiệt độ quá cao, tác động phản xạ cảm nhận như thu hẹp lỗ tiết, thu hẹp chèo da khô.

Da khô đầu tiên da ngứa, gãi mãi để rách da mà không đã rồi còn có thể gây ra nhiễm trùng da. Tránh da khô bằng cách uống nước nhiều, thoa kem dưỡng da nhiều lần trong ngày nhất là sau khi tắm, dinh dưỡng đầy đủ.

Kết luận

Mùa đông trong năm đầu có những ảnh hưởng tốt và xấu khác nhau lên sức khỏe. Đó là thách thức của thiên nhiên. Nếu ta biết sống, biết cách để phó với những khó khăn đó thì để sống khỏe mạnh, thoải mái, sống khỏe sống vui, an hưởng “tốt đẹp, bất tận”, bên mùa và tám ngày tiết quan trọng trong năm và thay đổi khí hậu. Đó là lập xuân, xuân phân; lập hạ, hạ chí; lập thu, thu phân và lập đông, đông chí.

Tết cũng là dịp lý thú với.