

Mỹ Hương, ngày 01 tháng 01 năm 2024

**TUYÊN TRUYỀN THÁNG 01****TUYÊN TRUYỀN BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP**

Hiện nay, thời tiết đang dần thay đổi bắt đầu se lạnh, là điều kiện làm cho nhiều bệnh phát sinh ảnh hưởng đến sức khỏe nếu chúng ta không chăm sóc bản thân thật tốt.

Do ảnh hưởng của thời tiết, nên bề mặt niêm mạc yếu, dễ nhiễm các bệnh về đường hô hấp. Đối tượng dễ mắc bệnh chủ yếu là người già và trẻ em do sức đề kháng yếu. Những triệu chứng thường gặp và dễ nhận biết khi mắc bệnh như sốt, hắt hơi liên tục, chảy chảy nước mắt, nước mũi, đỏ mắt, đau nhức cơ, khớp, đau đầu.... Nếu ở thể nhẹ, người bệnh có thể sốt từ 3-5 ngày, sau đó bệnh tự khỏi.

Diễn hình các bệnh dễ xảy ra vào mùa lạnh như: sổ mũi, viêm mũi- xoang, viêm họng cấp, cảm cúm, viêm phổi,...tùy theo từng bệnh mà có những biểu hiện như sau:

**1/ Sổ mũi:**

Đây là một bệnh thường gặp nhất với biểu hiện hắt hơi liên tục, kèm chảy nhiều nước mũi trong và lỏng, không sốt. Có thể khỏi hẳn sau vài ngày.

**2/ Viêm mũi – xoang:**

Xuất hiện khi bị nhiễm lạnh, với triệu chứng ngứa và chảy nước mũi nhiều, có thể sốt hoặc không. Viêm xoang (xoang trán, xoang sàng, xoang hàm hay đa xoang) thường xảy ra sau bệnh viêm mũi... với biểu hiện nhức đầu, nghẹt mũi, hay khịt mũi.

**3/ Viêm họng cấp:**

Không khí lạnh kích thích gây viêm xung huyết, làm giảm sức đề kháng và tạo điều kiện cho các mầm bệnh sẵn có trên đường hô hấp phát triển. Tác nhân gây bệnh thường là vi khuẩn liên cầu tan máu nhóm A, có thể biến chứng dẫn đến bệnh thấp khớp, tim, phổi, thận...

**4/ Cảm - cúm:**

Đây là hai thể bệnh khác nhau nhưng vẫn thường hay gọi chung với nhau do các biểu hiện của bệnh có những triệu chứng tương đồng như: mệt mỏi, nhức đầu, đau cơ, hắt hơi, sổ mũi, nghẹt mũi, ho,... Với bệnh cảm nếu chúng ta chăm sóc tốt tại nhà sẽ dễ dàng khỏi bệnh trong vài ngày. Nhưng với bệnh cúm là thể bệnh nghiêm trọng hơn có thể gây nên thành dịch lây lan mạnh trong cộng đồng, cần được khám điều trị tích cực ngay ở cơ sở y tế.

**5/ Viêm phổi:**

Thời tiết thay đổi đột ngột nếu chúng ta chăm sóc bản thân không tốt rất dễ mắc bệnh viêm phổi với những triệu chứng như sau: sốt, ho, khó thở, đau tức ngực,...nếu không điều trị kịp thời sẽ dẫn đến suy hô hấp.

Trên đây là những bệnh thường gặp vào mùa lạnh, có một số bệnh nếu không đến cơ sở y tế khám điều trị kịp thời sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết cách chăm sóc và bảo vệ sức khỏe thật tốt thì sẽ dễ dàng phòng chống được bệnh. Những phương pháp phòng bệnh trong mùa lạnh cụ thể như sau:

- Giữ ấm cơ thể khi trời lạnh.
- Có chế độ sinh hoạt nghỉ ngơi hợp lý.
- Vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng.
- Tập thể dục thể thao mỗi ngày để rèn luyện sức khỏe.
- Uống nhiều nước mát, tốt nhất là nước đun sôi để nguội.
- Tăng cường dinh dưỡng, bổ sung nhiều vitamin đặc biệt là vitamin C (có nhiều trong các loại rau, trái cây tươi như cam, bưởi, dứa, cà chua, dâu tây,...) trong khẩu phần ăn mỗi ngày.
- Khi có dấu hiệu bệnh không được tự ý dùng thuốc cần đến ngay cơ sở y tế để khám và điều trị phòng ngừa biến chứng.
- Đối với bệnh cúm nếu có điều kiện các bạn có thể tiêm ngừa vacxin để phòng bệnh cho bản thân và gia đình.

Để có kết quả học tập thật tốt trước hết phải có một sức khỏe thật tốt. Chính vì vậy chúng ta cần phải biết cách bảo vệ sức khỏe của chúng ta thật tốt. Trên đây là những bệnh cũng như phương pháp phòng chống bệnh có thể xảy ra vào mùa lạnh.

**DUYỆT CỦA BGH**

**NHÂN VIÊN Y TẾ**