BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG MỘT SỐ BỆNH MÙA ĐÔNG

Thưa các bạn! mùa đông đã đến với miền bắc chúng ta.Và gần đây ở các trường học trên địa bàn huyện đang xuất hiện sốt và cảm cúm khiến các bậc phụ huynh lo lắng, nhiều em phải nghỉ học ít nhất vài ngày, có trường hợp kéo dài hàng tuần. Tại các bệnh viện huyện số trẻ đến khám và điều trị cũng tăng.

Sốt biểu hiện dưới các dạng như sốt phát ban, quai bị, ho gà, cúm… là bệnh thường gặp trong mùa đông xuân, thời tiết lạnh, mưa phùn, độ ẩm không khí cao. Mặt khác 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 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. Hiện nay tuy bệnh sốt vi rút chưa ở diện rộng, nhưng do dễ lây nhiễm, nên cần chú trọng đến việc phòng chống bệnh.

 Sốt vi rút là bệnh lây truyền mạnh qua đường hô hấp (ho, hắt hơi) nhất là trong môi trường tập thể: trường học, công sở, nơi công cộng. Bệnh có thể gây biến chứng dẫn đến viêm long đường hô hấp cấp trên...

 Để phòng tránh sốt vi rút nói riêng và các bệnh thường gặp vào mùa đông -xuân nói chung, các em cần thường xuyên giữ vệ sinh cá nhân tốt, như vệ sinh răng miệng bằng dung dịch nước muối hoặc nước súc miệng fluor, nhỏ thuốc mũi, thuốc mắt.

 Thời tiết lạnh, độ ẩm không khí cao nên phải giữ ấm cơ thể, nhất là vùng cổ và ngực. Tăng cường chế độ dinh dưỡng, nên ăn thức ăn khi còn nóng, cung cấp cho cơ thể đủ lượng ca-lo cần thiết để tăng sức đề kháng. Bên cạnh đó, cần giữ gìn vệ sinh nơi ăn ở và môi trường xung quanh, như phát quang bụi rậm, khơi thông cống rãnh..

 Cảm mạo

Gây ra ngạt mũi, chảy nước mũi, ho, đau đầu, sốt, sợ lạnh, toàn thân khó chịu.

Để đề phòng cảm mạo phong hàn trong mùa đông, phải luôn giữ ấm, uống nóng và đầy đủ chất dinh dưỡng.Ban đêm đi ngủ phải chú ý đi tất và không nằm nơi có gió lùa.

Tùy mức độ bệnh của trẻ mà bác sĩ ra chỉ định như: điều trị bằng thuốc hạ sốt nếu sốt cao trên 380C, các thuốc làm loãng đờm giảm ho, các thuốc nhỏ mũi.

Ngoài ra, việc làm sạch mũi thường xuyên là rất quan trọng. Dùng kháng sinh phải do thầy thuốc chỉ định trong những trường hợp nặng, có biến chứng hoặc đe dọa biến chứng.

 Viêm amiđan

Trẻ bị viêm amiđan cấp sẽ sốt cao từ 39-400C, đau họng, khó nuốt, chảy nước miếng nhiều, mệt mỏi, biếng ăn, biếng chơi. Viêm amiđan rất dễ gây biến chứng nếu không được điều trị đúng.

 Viêm họng cấp

Là bệnh thường xảy ra vào mùa đông, gặp cả ở người lớn và trẻ em. Triệu chứng đầu tiên là đau họng khi nuốt, kèm theo sốt, khàn tiếng. Nguyên nhân gây bệnh là loại vi khuẩn liên cầu tan máu beta nhóm A. Bệnh có thể gây đau khớp, biến chứng dẫn đến bệnh thấp tim ở trẻ em.

 Viêm phế quản

Có thể xảy ra ở bất cứ lứa tuổi nào, thường sau khi thay đổi thời tiết, hoặc bị viêm họng, viêm mũi... Nhiều trường hợp trẻ chỉ sổ mũi trong, ho nhẹ vài cái, vẫn chơi và ăn uống bình thường.

Nếu tình trạng này kéo dài, không điều trị đúng, trẻ dễ dẫn đến biến chứng bội nhiễm vi trùng gây viêm phế quản phổi rất nguy hiểm.

Bệnh suyễn (hen phế quản)

Thường gặp ở trẻ có cơ địa dị ứng như có bệnh chàm, nổi mề đay, ngứa...

Khó thở là biểu hiện điển hình, khó thở khi thở kéo dài làm phập phồng cánh mũi, gây co kéo hõm ức, tiếng thở khò khè, môi tím, vẻ mặt sợ hãi.

Nhiều trường hợp khó thở cấp tính cần xử trí cấp cứu kịp thời.

 Sốt xuất huyết

Bệnh do muỗi truyền, có thể xuất hiện quanh năm, nhưng phát triển mạnh vào mùa mưa, không khí ẩm thấp.

Bệnh hay gặp ở trẻ em, đặc biệt là dưới 10 tuổi. Biểu hiện của bệnh là sốt cao đột ngột và liên tục (39-400C) trong vòng 1- 6 ngày, có thể xuất hiện dấu xuất huyết dưới da mọc thành từng đám rải rác, có thể xuất huyết ở niêm mạc miệng..

Để phòng tránh các bệnh trong mùa lạnh chúng ta cần chăm sócbản thân chu đáo hơn, tránh nhiễm lạnh, giữ ấm và đặc biệt là gió lạnh khi chiều về, Cần vệ sinh ăn uống và răng miệng thường xuyên để tránh nhiễm trùng Theo dõi và thưc hiện theo đúng chỉ định của bác sỹ

Trên đây là nội dung tuyên truyền về một số bệnh mùa đông, xin cám ơn các bạn đã chú ý lắng nghe

.