

## 7 NGUYÊN TẮC PHÒNG NGỪA BỆNH VIÊM HÔ HẤP CẤP

Thời tiết giao mùa là điều kiện thuận lợi cho các loại vi khuẩn, vi rút gây bệnh phát triển, lây lan. Tháng 11 là thời điểm thời tiết thay đổi thất thường, khu vực phía Nam mưa nắng bất chợt, khí trời se lạnh vào buổi sáng sớm trong khi phía Bắc bắt đầu xuất hiện những đợt gió lạnh kèm theo tiết trời hanh khô. Đây là điều kiện thuận lợi để vi rút gây ra các bệnh viêm đường hô hấp như: Cảm, Cúm, Adenovirus, viêm mũi dị ứng, Sởi, COVID-19... phát triển, lây lan gây các bệnh nhiễm trùng cấp tính hoặc làm trở nặng các bệnh lý mạn tính trong đó có bệnh viêm đường hô hấp cấp. Cần chủ động phòng bệnh và chăm sóc người bệnh đúng cách nhất là ở người cao tuổi, trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ để tránh bệnh diễn tiến nặng.

Nhiễm trùng do vi rút thường ảnh hưởng đến đường hô hấp trên hoặc dưới. Nhiễm trùng đường hô hấp có thể được phân loại theo vi rút gây bệnh (ví dụ: cúm) và cũng được phân loại theo hội chứng của bệnh (ví dụ: cảm lạnh thông thường, viêm tiểu phế quản, viêm thanh quản, viêm phổi). Mức độ nghiêm trọng của viêm nhiễm đường hô hấp rất khác nhau. Bệnh nặng có nhiều khả năng xảy ra ở người bệnh lớn tuổi và trẻ sơ sinh.

### ***Bệnh do Adenovirus***

Nhóm Adenovirus thường lây nhiễm qua không khí giống như vi rút cúm. Nhiễm Adenovirus còn có thể từ nước (ví dụ: mắc phải trong khi bơi ở hồ hoặc ở bể bơi không có đủ Clo).

Hầu hết các trường hợp nhiễm trùng xảy ra ở trẻ em với dấu hiệu sốt và các triệu chứng của viêm đường hô hấp trên: viêm họng, viêm tai giữa, ho và viêm amidan xuất tiết có hạch cổ. Adenovirus típ 3 và 7 gây ra một hội chứng riêng biệt của viêm kết mạc, viêm họng và sốt (sốt kèm theo viêm kết mạc - viêm họng - hạch). Hội chứng Adenovirus hiếm gặp ở trẻ sơ sinh bao gồm nặng viêm tiểu phế quản và viêm phổi.

### ***Bệnh hen phế quản***

Thời điểm trẻ em quay trở lại trường học cũng là thời điểm mùa lây nhiễm vi rút vào cao điểm, điều này đặc biệt nếu trẻ hen suyễn, thì bệnh có thể càng trầm trọng khi gặp thời điểm chuyển mùa. Theo các chuyên gia, thời điểm chuyển mùa từ mùa thu sang mùa đông là thời điểm tồi tệ nhất đối với trẻ em mắc bệnh hen suyễn do trẻ phải tiếp xúc với nhiều loại vi rút bệnh đường hô hấp. Bệnh hen suyễn thường bùng phát vào những tháng cuối năm vì hai nguyên nhân chính: (1) nhiễm virus có tỷ lệ cao

trong cộng đồng, đặc biệt trong vào mùa thu và mùa đông; (2) Trẻ em trở lại trường học làm tăng khả năng lây nhiễm vi rút.

Trong suốt sự thay đổi của các mùa, trẻ hen suyễn có thể bị các dị ứng khác nhau, tùy thuộc vào thụ phấn và nở hoa của các loại hoa và cỏ khác nhau. Phản ứng dị ứng hoặc kết hợp với các yếu tố môi trường khác như vi rút, ô nhiễm trong nhà và ngoài trời...đều có thể khởi phát cơn hen suyễn.

### ***7 nguyên tắc phòng ngừa bệnh viêm hô hấp cấp***

**SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH**  
**HCDC**  
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM

## 7 nguyên tắc phòng ngừa BỆNH VIÊM HÔ HẤP CẤP

- 1 Tránh tiếp xúc với những người bị bệnh về đường hô hấp**  
Giữ khoảng cách an toàn với những người bị cảm lạnh, cúm hoặc ho.
- 2 Rửa tay thường xuyên**  
Rửa tay bằng xà phòng đúng cách để loại bỏ vi khuẩn và virus trên da. Bên cạnh đó, bạn cũng cần hướng dẫn trẻ em rửa tay theo các bước đúng cách để phòng bệnh.
- 3 Vệ sinh nhà cửa**  
Khi một thành viên trong gia đình bị bệnh về đường hô hấp, bạn hãy thường xuyên lau chùi nhà cửa, nhà bếp và phòng tắm bằng chất khử trùng.
- 4 Uống đủ nước**  
Uống đủ nước mỗi ngày để giữ cho cơ thể đủ nước, đảm bảo cho quá trình trao đổi chất hoạt động hiệu quả, tăng sức đề kháng, giảm nguy cơ mắc bệnh trong đó có các bệnh về đường hô hấp.
- 5 Giảm căng thẳng**  
Để giảm bớt căng thẳng, bạn có thể tập thể dục thường xuyên, ngồi thiền, hít thở sâu hoặc thử các kỹ thuật thư giãn cơ bắp như bấm huyệt, massage...
- 6 Ngủ đủ giấc mỗi ngày**  
Cố gắng ngủ từ 7-9 tiếng mỗi ngày để giữ cơ thể khỏe mạnh. Giấc ngủ có vai trò rất lớn đối với hệ thống miễn dịch của cơ thể.
- 7 Tăng cường miễn dịch**  
Bạn có thể cân nhắc bổ sung kẽm, vitamin C và men vi sinh trong mùa lạnh để ngăn ngừa bệnh tật. Đây là những vi chất cần thiết đối với hệ miễn dịch để giúp cơ thể phòng chống bệnh tật.

Theo link: <https://hcdc.vn/hoidap/index/chitiet/2f01d17ec6ede7c1a382c778174da346>

Nguồn: HCDC