**PHÒNG BỆNH CẢM LẠNH MÙA ĐÔNG**

Cảm lạnh là bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp trên. Đây là bệnh phổ biến và hầu như không có hại, không tạo ra cảm giác là mình bị mắc bệnh.Người trưởng thành có thể bị cảm lạnh 2-4 lần/năm. Trẻ em, đặc biệt là trẻ chưa đến tuổi đi học có thể mắc 5-9 lần/năm. Cảm lạnh đặc biệt rất phổ biến ở những trẻ đang được chăm ẵm.

 

**<>Triệu chứng:**
Các triệu chứng đầu tiên xuất hiện trong vòng 1-3 ngày sau khi tiếp xúc với virus gây cảm lạnh. Triệu chứng chính và đầu tiên là chảy nước mũi. Cũng có thể ngứa hoặc đau họng, mũi ngày càng tắc, hơi đau người, đau đầu nhẹ trong giai đoạn đầu bị nhiễm. Chất tiết từ mũi có thể ngày càng đặc và màu hơi vàng. Các triệu chứng khác của cảm lạnh là:

· Hắt hơi

· Chảy nước mắt

· Ho

· Sốt nhẹ (dưới 39oC)

· Hơi mệt

Trẻ em rất dễ bị cảm lạnh vì chúng chưa đủ sức đề kháng đối với hầu hết những loại virus gây cảm lạnh. Chúng thường không lưu ý đến việc rửa tay, làm cho bệnh cảm lạnh dễ lan truyền hơn.

Cả trẻ em và người lớn đều dễ bị cảm lạnh nhất vào mùa thu và mùa đông. Khi lớn lên sẽ ít mắc bệnh hơn so với khi còn nhỏ, nhưng nguy cơ sẽ tăng lên nếu:

· Luôn ở trong nhà và đóng cửa khi tiếp xúc với những người khác trong suốt cả mùa thu và mùa đông.

· Bị căng thẳng về tâm lý.

· Bị phản ứng dị ứng ảnh hưởng đến việc thông mũi.

**<>Khi nào nên đi khám bệnh?**
· Sốt >39oC hoặc khi các triệu chứng nặng hơn. Sốt cao kết hợp với đau nhức và mệt mỏi có thể là bị cả bệnh cúm chứ không phải chỉ cảm lạnh.

· Khi sốt, đổ mồ hôi, nhiễm lạnh và ho có đờm máu, có thể bị mắc bệnh viêm phổi.

· Khi các triệu chứng không cải thiện sau 7-10 ngày hoặc nếu bệnh hô hấp mạn tính nặng hơn do các triệu chứng của cảm lạnh.

Nói chung, trẻ em dễ bị cảm lạnh hơn so với người lớn và thường bị các biến chứng như viêm tai. Hãy cho trẻ đi khám bệnh nếu trẻ có bất kì triệu chứng nào dưới đây:

· Sốt ≥39oC, nhiễm lạnh hoặc đổ mồ hôi.

· Sốt kéo dài >72 giờ

· Buồn nôn hoặc đau bụng

· Mất ngủ thường xuyên

· Đau đầu nghiêm trọng

· Khó thở

· Khóc dai dẳng

· Đau tai

**<>Điều trị**
Không có cách chữa trị nào đối với bệnh cảm lạnh thông thường. Thuốc kháng sinh không có tác dụng chống lại virus gây cảm lạnh.

Để làm giảm sốt hoặc đau, acetaminophen (Tylenol và những thuốc khác) được ưa dùng hơn aspirin.

**<>Phòng bệnh**Bạn có thể áp dụng một số biện pháp phòng ngừa thông thường để giảm khả năng lan truyền của virus gây cảm lạnh như:

· Rửa tay thường xuyên, dạy cho con bạn biết tầm quan trọng của việc rửa tay.

· Luôn giữ bếp và nhà tắm sạch sẽ, đặc biệt khi có người trong gia đình bị cảm lạnh.

· Hắt hơi và ho vào trong khăn giấy. Vứt ngay khăn đã dùng.

· Không dùng chung cốc với những người khác trong gia đình. Dùng cốc của riêng mình và loại cốc chỉ dùng 1 lần khi bạn hoặc người khác bị ốm.

· Tránh tiếp xúc gần và lâu với người bị cảm lạnh.

· Tìm kiếm các cơ sở chăm sóc trẻ nhỏ có thực hành vệ sinh tốt.

· Nếu trẻ bị cảm lạnh, hãy rửa sạch các đồ chơi sau khi chúng chơi.

**<>Cách tự chăm sóc:**
Không thể tự chữa được bệnh cảm lạnh, nhưng có thể tự làm mình thấy thoải mái bằng cách:

· Uống nhiều nước: uống ít nhất 8 cốc nước mỗi ngày và nghỉ ngơi nhiều. Tránh những đồ uống có cồn, cafein và khói thuốc. Những chất này có thể gây mất nước và kích thích các triệu chứng của bệnh.

· Tạm nghỉ làm: vì bị sốt, ho nặng hoặc thấy buồn ngủ do uống thuốc. Khi cảm lạnh, hãy đeo khẩu trang nếu sống hay làm việc cùng với những người mắc bệnh về hệ miễn dịch mạn tính hoặc hệ miễn dịch bị tổn thương.

· Điều chỉnh nhiệt độ và độ ẩm của phòng: Luôn giữ cho phòng ấm và không quá nóng.

· Làm dịu cổ họng: súc miệng bằng nước muối ấm vài lần trong ngày hoặc uống nước chanh ấm với mật ong giúp xoa dịu cơn đau họng và giảm ho.

· Dùng thuốc nhỏ mũi: để giúp giảm tắc mũi, hãy thử dùng nước muối nhỏ

mũi.