

## **LÀM SAO TRÁNH CÚM**

Có khoảng 20% người Mỹ sẽ bị cúm khi mùa cúm kéo đến, bắt đầu từ tháng Mười kéo dài cho đến tháng Ba sang năm.

Tại sao nhiều người trong số chúng ta bị đau ốm, nhất là trong mùa Đông? Bởi vì thời tiết của mùa này lạnh khiến cho virus cúm dễ dàng truyền bệnh.

Ông Philip Tierno, giám đốc Viện Vi trùng học của New York University Medical Center ở New York giải thích: "80% của những bệnh có tính truyền nhiễm lây lan do việc tiếp xúc trực tiếp, thí dụ như hôn hít hay bắt tay với người bị bệnh; hoặc cũng có thể lây do những tiếp xúc gián tiếp chẳng hạn như đụng vào nắm cửa hay cầm máy điện thoại mà một người bệnh sử dụng trước đó."

Có những loại virus, kể cả virus cúm, ẩn nấp trong không khí, chờ đợi một người nào đó bất ngờ hít thở vào khí quản của họ. Tuy vậy, bạn vẫn có thể phòng ngừa bệnh cúm và những loại vi trùng khác bằng những phương pháp giản dị được những bác sĩ và chuyên viên y tế hướng dẫn sau đây:

### **1. Đừng sờ vào mặt của bạn**

Virus cúm thường xâm nhập vào cơ thể bạn qua mắt, mũi và miệng. Những bộ phận này có chứa những chất nhớt lỏng, là những cánh cửa mở đón chào virus. Bác sĩ Philip T. Haagen, chủ tịch của cơ quan y khoa chuyên môn về phòng bệnh tại Mayo Clinic ở Rochester, Minnesota nói: bạn sẽ khó tránh được việc sờ vào những tay vịn cầu thang hay nắm cửa ở những nơi công cộng như văn phòng hay lớp học. Vào thời gian cao điểm của bệnh cúm (tháng Mười cho đến tháng Ba), bề mặt của các đồ vật này chứa đầy virus. Dùng tay dụi mắt một cách bất cẩn, bạn có thể truyền virus từ tay vào mắt làm bạn bị cúm hồi nào không hay.

### **2. Rửa tay thường xuyên**

Jack Brown Ph.D., tác giả của cuốn sách "Don't Touch that Doorknob" ("Đừng sờ vào cái nắm cửa ấy"), và là giáo sư dạy môn sinh vật học của trường University of Kansas ở Lawrence khuyên chúng ta dùng nhiều xà phòng và xoa hai bàn tay với nhau rồi rửa tay với nước ấm ít nhất 15 giây đồng hồ. Sự chà xát khi rửa tay làm gột rửa được virus dính vào lòng bàn tay, giữa kẽ tay và dính dưới móng tay.

### **3. Thận trọng khi dùng phòng vệ sinh công cộng**

Khu vực này là nơi phát sinh và nuôi dưỡng virus. Để tránh sờ vào bề mặt của các đồ vật ở những nơi này, bạn có thể áp dụng phương cách sau đây của nữ tá Deanie Lancaster ở bệnh viện Saint Thomas Hospital ở Nashville: khi bạn rửa tay, hãy vịn vòi nước lên, rửa tay với xà phòng và nước ấm. Trước khi tắt nước hãy lấy giấy lau tay và dùng giấy này để tắt vòi nước.

### **4. Uống thật nhiều nước**

Khi niêm mạc (chất nhầy) đóng màng trong miệng và mũi, cổ họng sẽ bị khô và làm cho vi trùng dễ dính ở trong những nơi này. Mỗi ngày, bạn cần phải uống

nhieu nước lọc hay những thức giải khát khác, thí dụ như nước trái cây (giới hạn dùng cà phê vì thức uống này làm cho bạn mất nước). Nên chạy máy phun ẩm độ (cool mist humidifier) - nhưng chỉ nên chạy khi đang ngủ mà thôi - để làm cho niêm mạc giữ ẩm. Tuy nhiên, một không gian quá ẩm ướt có thể giúp nấm sinh sản có thể gây ra dị ứng.

## **5. Chích ngừa cúm**

Bác sĩ Carolyn Bridges, M.D., làm việc ở cơ quan Centers of Disease Control and Prevention (CDC) ở Atlanta cho biết rằng chích ngừa không những chống bệnh cúm mà còn có thể phòng ngừa bệnh sung phổi, nhiễm trùng tai và bệnh viêm xoang mũi. Theo những chuyên viên của cơ quan CDC thì những người có chích ngừa cúm giảm đến 42% lần phải đến thăm viếng bác sĩ vì những chứng bệnh liên quan đến cảm lạnh trong mùa cúm. Cơ quan CDC cũng đề nghị những người từ 50 tuổi trở lên, nhân viên y tế, các người có hệ thống miễn nhiễm yếu, các phụ nữ đang có thai đều nên chích ngừa cúm. Nên hỏi bác sĩ xem mình có thể chích ngừa cúm hay không.

## **6. Giảm bớt căng thẳng**

Bằng chứng về việc căng thẳng làm ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch là có thực. Những nhà nghiên cứu thuộc trường Carnegie Mellon University ở Pittsburg theo dõi mức độ căng thẳng ở 400 trung tâm thể dục thẩm mỹ và thấy rằng những người nào càng mệt mỏi thì càng dễ bị lây bệnh cảm. Cũng như việc chích ngừa sung phổi sẽ không có hiệu quả nếu chích cho những lớn tuổi này khi họ đang bị căng thẳng.

Mặc dù ai cũng có lúc bị căng thẳng nhưng chúng ta cần làm sao cởi bỏ chúng. Phương pháp ngồi thiền phù hợp với một số người nhưng đôi khi bạn chỉ cần đi coi một phim xi nê giữa ban ngày cũng có thể làm bạn bớt căng thẳng và chống được bệnh cảm cúm.

## **7. Tập thể dục đều đặn**

Bác Sĩ Haagen ở Mayo Clinic cho biết thêm là tập thể dục sẽ làm cho cơ thể tự chống trả bệnh tật. Cơ quan American College of Sport Medicine đề nghị là mỗi ngày bạn phải tập thể dục khoảng 30 phút để tránh bị nhiễm trùng bộ máy hô hấp. Nếu bạn là người năng tập thể dục thì khi bị cảm cúm, bạn cũng sẽ mau lành bệnh hơn. Những nhà nghiên cứu cũng cho biết nếu chúng ta đi bộ 45 phút một ngày thì sẽ giảm bớt đi một nửa thời gian bị cảm.