

Mùa mưa lũ đề phòng một số bệnh thường gặp

Sau mưa lũ, do điều kiện vệ sinh kém, môi trường, nguồn nước bị ô nhiễm và chứa đựng nhiều vi khuẩn gây bệnh, trong đó phải kể đến các vi khuẩn gây bệnh về da. Vậy những bệnh về da thường gặp trong mùa mưa lũ là gì? Có những biện pháp hiệu quả nào để điều trị và phòng bệnh? Bài viết dưới đây xin chia sẻ các bệnh và da mùa mưa lũ và cách phòng, điều trị bệnh.



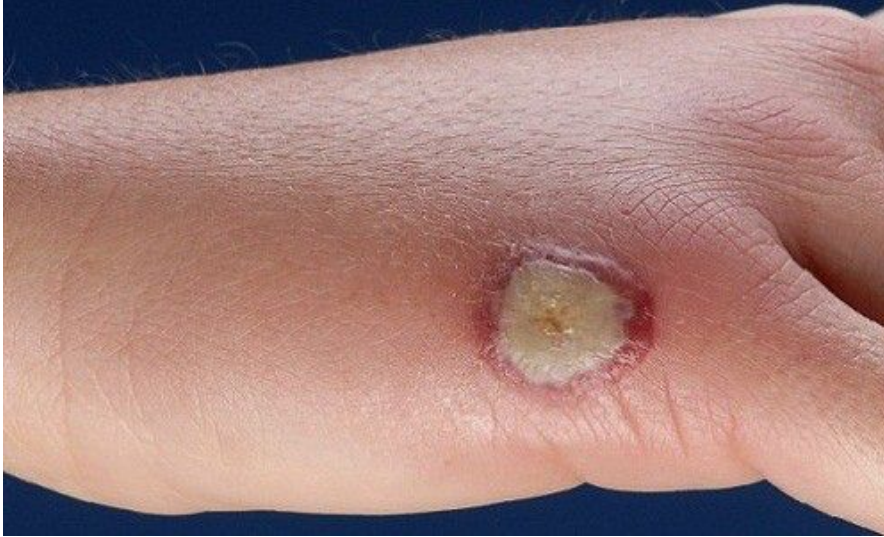
Mùa mưa lũ, do điều kiện vệ sinh kém, môi trường, nguồn nước bị ô nhiễm và chứa đựng nhiều vi khuẩn gây bệnh.

Các bệnh nhiễm khuẩn da

Chốc lở: Do điều kiện vệ sinh kém, ăn uống thiếu chất, lao động dọn dẹp vệ sinh sau lũ dễ bị tổn thương da, tạo điều kiện cho vi khuẩn tấn công. Thương tổn là những mụn nước, mụn mủ trên da, tập trung ở vùng hờ, tay chân. Khi dập vỡ tạo vết chọt loét nông, trên có vảy màu vàng hoặc màu nâu bẩn, xung quanh có viền vảy hoặc quầng đỏ. Khi bị cần phải lau rửa bằng cồn sát khuẩn hoặc betadin. Bôi thuốc sát khuẩn, xanh methylen, castellani. Khi thương tổn đã khô chuyển sang bôi thuốc mỡ kháng sinh như tetracyclin, foban, boci date, fucidin. Uống thuốc kháng sinh để bệnh nhanh khỏi và tránh những biến chứng nguy hiểm như viêm cầu thận.

Viêm nang lông: Do thiếu nước sạch, tắm gội vi khuẩn phát triển ở những nang lông như đầu, lông nách, lông sinh dục, râu, lông mày tạo thành những mụn mủ nhỏ ở nang lông rất ngứa, gãi nhiều chảy nước, dịch, ướt tóc, gọi là viêm nang lông chàm hóa rất khó chữa. Khi bị bệnh cũng phải sát khuẩn bằng cồn 70 độ, betadin, bôi mỡ kháng sinh và uống kháng sinh kháng tụ cầu như oxacylin, bristopen, cloxylan, hạn chế gãi, chải đầu nhẹ nhàng, không làm tổn thương da đầu.

Bệnh viêm kẽ do vi khuẩn (Erythrasma): Hay gặp ở người béo phì, vị trí: hai bẹn, nách, cổ và nếp lằn vú ở phụ nữ. Cũng do thiếu nước sạch vệ sinh, mồ hôi ứ đọng, tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển, thương tổn là những đám da màu đỏ, bờ rõ, có vảy mỏng, hầu như không ngứa, trừ phi bị ở bẹn có cảm giác châm chích khó chịu. Căn nguyên do loại vi khuẩn có tên gọi *Corynebacterium minutissimum*. Chẩn đoán phân biệt với nấm da bằng cách chiếu đèn huỳnh quang thấy xuất hiện màu đỏ san hô, phân biệt với màu vàng huỳnh quang của nấm. Điều trị bằng bôi dung dịch eryfluid và uống erythromycin 250mg 4 lần 1 ngày.



Bệnh tiêu sừng lõm lòng bàn chân: (pitted keratolysis): còn gọi là bàn chân rỗ, bàn chân hà. Tổn thương là những vết lõm đường kính từ 1-3mm tập trung thành đám ở lòng bàn chân hay thấy ở gót trước và gót sau không đau không ngứa. Căn nguyên do vi khuẩn có tên gọi *Micrococcus Sedentarius*. Chẩn đoán không khó, chỉ cần dựa vào hình ảnh bàn chân rỗ. Điều trị ngâm rửa nước muối sau đó bôi mỡ kháng sinh erythromycin hoặc clindamycin và mỡ whitfeld xen kẽ, bệnh sẽ khỏi hoàn toàn.

Bệnh da do ký sinh trùng

Bệnh do ấu trùng xâm nhập vào da: Còn gọi là ấu trùng di trú trên da, bệnh ít thấy ở nước ta nhưng cũng không có nghĩa là không có mà do khả năng phát hiện bệnh còn hạn chế. Do trứng của giun sán tồn tại trong đất cát nở thành ấu trùng và xâm nhập vào da người, di trú trên da với tốc độ vài centimet một ngày. Chúng di chuyển ngay dưới lớp sừng tạo thành đường ngoằn ngoèo hơi nổi cao, rộng khoảng 2-3mm. Số lượng tổn thương phụ thuộc vào số lượng ấu trùng xâm nhập. Vị trí hay gặp: cẳng chân, mông, quanh hậu môn, tay. Triệu chứng cơ năng rất ngứa, ấu trùng tồn tại trên da trung bình từ 2-8 tuần. Hiếm khi trên 2 năm. Phòng bệnh: tránh tiếp xúc trực tiếp với đất cát chứa phân. Điều trị tại chỗ: bôi mỡ kháng ký sinh trùng albendazole. Uống thiabendazole 50mg/1kg cân nặng trong ngày, từ 2-5 ngày.

Ghẻ: Trong điều kiện vệ sinh kém, ghẻ cũng sinh sôi nảy nở và lây truyền rất nhanh. Do tiếp xúc trực tiếp giữa người bị ghẻ với người lành. Căn nguyên do ký sinh trùng có tên gọi *Sarcoptes Scabies* xâm nhập vào da. Thương tổn là những mụn nước, rãnh ghẻ. Vị trí hay gặp: kẽ các ngón tay, nếp lằn chi cổ tay, cạp quần, vùng bụng, đùi non, mông bẹn,

sinh dục, nếp lằn vú, nách. Hiếm khi thấy ghẻ ở 1/3 trên lưng, mặt. Triệu chứng cơ năng: rất ngứa. Nếu không được phát hiện chữa kịp thời, ghẻ sẽ có biến chứng nhiễm trùng thành những mụn mủ eczema hóa rất khó chữa trị và lây lan ra cộng đồng rất nhanh. Điều trị: vệ sinh cá nhân và bôi thuốc chữa ghẻ, bôi một trong những loại thuốc sau: DEP, eurax, ascabiol. Điều trị cho cả nhà, những người có biểu hiện ngứa ghẻ. Tẩy uế quần áo ga gối bằng cách luộc hoặc phơi 3-4 nắng.



Nước ăn chân



Thực chất là bị nhiễm nấm Candida và Blastomycet. Do chân tay ngâm trong nước nhiều, tế bào sừng bị chết và môi trường ẩm ướt làm cho nấm xâm nhập và phát triển. Thương tổn hay gặp ở các kẽ ngón chân 4, 5, kẽ ngón tay 3, 4. Lúc đầu là những đám da chết mục màu trắng, ngứa nhiều, gãi lột lớp da chết để lại nền da đỏ hồng ẩm ướt, đau rát, ngứa vẫn tiếp tục làm bệnh nhân gãi và rất đau. Nếu không được điều trị, vết chọt loét sâu và lan rộng, nhiễm trùng sưng đau, đi lại khó khăn. Bệnh cũng hay gặp ở người làm nghề quét

dọn, công nhân vệ sinh, người nội trợ, giúp việc, thường xuyên phải tiếp xúc với nước, người có bệnh đái tháo đường cũng thường bị nhiễm loại nấm trên. Khi bị bệnh cần hạn chế lội nước, lau chân khô trước khi đi giày dép và điều quan trọng là phải dùng thuốc chống nấm như: castellani, calcream, nizoral, dezor; rửa chân tay bằng xà phòng diệt nấm SAStid hoặc nước quả chanh để tránh tái nhiễm.

Bệnh về hô hấp

Thời tiết này khiến người bị cảm lạnh, cảm cúm tăng cao. Thời tiết ẩm thấp, mưa gió như hiện nay khiến mọi người rất dễ nhiễm lạnh, hay còn gọi là cảm mạo phong hàn. Khi bị cảm, bạn sẽ thấy trong người nóng lạnh thất thường, đau đầu, sổ mũi, ho hắng... Để có thể phòng, bạn có thể tăng sức khỏe bằng việc bổ sung dinh dưỡng qua những thực phẩm tốt như hoa quả giàu vitamin C, thịt cá, trứng sữa, ngủ đủ giấc, uống đủ nước... Thường xuyên uống nước gừng tươi cũng là cách giúp bạn phòng bệnh cảm cúm hữu hiệu. Nếu đã bị cảm, bạn nên lau khô mồ hôi, đồng thời tránh gió lùa, ăn đồ ăn nóng, xông hơi. Ngoài cảm mạo, bệnh lý liên quan tới hô hấp như: bệnh phổi, hen phế quản, giãn phế quản ... Dự phòng bệnh hô hấp gồm nhiều biện pháp, chủ yếu là bạn cần phải tránh những yếu tố gây bệnh như: Không hút thuốc lá, tránh khói thuốc: hút thuốc lá và hút thuốc lá thụ động đều khiến hệ hô hấp của bạn yếu đi trông thấy. Thực hiện tốt điều này sẽ khiến giảm tần xuất các nhiễm trùng hô hấp.

Bệnh tiêu hóa

Tại thời điểm mưa bão như hiện nay, cùng môi trường nước bị nhiễm bẩn, các bệnh về tiêu hóa thường xuyên xảy ra. Nguyên nhân gây ra những bệnh về tiêu hóa là do sự mất cân bằng giữa vi khuẩn có lợi và vi khuẩn có hại trong đường ruột (ăn uống thiếu vệ sinh, chưa được nấu chín, sôi...). Bệnh thường không cần uống thuốc vẫn có thể tự khỏi hoặc giảm. Điều quan trọng nhất là cần giúp người bệnh có chế độ ăn uống hợp lý, kết hợp với thể dục hàng ngày và có đời sống tinh thần thoải mái. Tiêu chảy là bệnh tiêu hóa khá phổ biến, nhiều người gặp trong những ngày mưa. Đây là bệnh truyền nhiễm lây lan qua đường tiêu hóa, do vi khuẩn gây nên. Nếu bị mắc bệnh này, bạn hãy nhanh chóng tới cơ sở y tế gần nhất để được các bác sĩ thăm khám. Để phòng chống bệnh về tiêu hóa, bạn cần rửa tay thường xuyên bằng xà phòng trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, tránh xa nguồn bệnh, thực hiện tốt ăn chín uống sôi...

Bệnh đau xương khớp, đau cơ

Cùng với mưa, lũ, gió lạnh, chuyển mùa, bệnh đau xương khớp, đau cơ cũng là bệnh hay gặp, nhất là ở những người đã có tiền sử bị bệnh. Trong những ngày mưa, thời tiết chuyển lạnh khiến các mạch máu ngoại vi làm giảm cung cấp máu cho các cơ quan ngoại biên trong đó có da, cơ, khớp gây các triệu chứng như đau mỏi cơ xương khớp, co cứng cơ vùng vai gáy, thắt lưng. Bệnh đau khớp là hậu quả của quá trình viêm khớp, thoái hóa khớp. Người bệnh luôn cảm thấy đau nhức ở các khớp như ở khớp tay, khớp đầu gối, khớp vai... Không những đau, các khớp còn bị sưng, khó vận động đặc biệt là sáng sớm. Lời khuyên tốt nhất cho mọi người để phòng bệnh này trong mùa mưa đó là bạn nên luyện tập thể thao. Luyện tập được xem như một liều thuốc quý, rất có ích đối với sức khỏe con người và đặc biệt cực kỳ công hiệu trong việc giảm đau nhức. Ngoài ra, bạn cần thiết kế cho bản thân một chế độ ăn uống hợp lý: thực phẩm giàu vitamin C và E, canxi, uống thật nhiều nước để duy trì độ trơn tru giữa các khớp.