**CHĂM SÓC SỨC KHỎE TRONG MÙA LẠNH**

Mùa đông nhiệt độ xuống thấp, thời tiết hanh khô, độ ẩm cao sẽ khiến mọi người dễ có nguy cơ bị cảm lạnh, cảm cúm hay dễ mắc các bệnh viêm nhiễm về đường hô hấp làm ảnh hưởng đến sức khỏe. Ngoài việc xây dựng một chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng để tăng cường sức đề kháng cho cơ thể thì việc chăm sóc sức khỏe đúng cách là vô cùng cần thiết để được khỏe mạnh trong thời tiết giá lạnh.
 Mùa đông nhiệt độ xuống thấp, thời tiết hanh khô, độ ẩm cao sẽ khiến mọi người dễ có nguy cơ bị cảm lạnh, cảm cúm hay dễ mắc các bệnh viêm nhiễm về đường hô hấp làm ảnh hưởng đến sức khỏe. Ngoài việc xây dựng một chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng để tăng cường sức đề kháng cho cơ thể thì việc chăm sóc sức khỏe đúng cách là vô cùng cần thiết để được khỏe mạnh trong thời tiết giá lạnh.

**Bổ sung những thực phẩm giàu vitamin C**
Vitamin C là một trong những chất chống ôxy hóa, có tác dụng làm tăng sức đề kháng, bảo vệ thành mạch và hỗ trợ hấp thu sắt, canxi. Khi thiếu vitamin C, da sẽ bị khô, dễ bị xuất huyết dưới da, chảy máu cam, chảy máu nướu răng, vết thương chậm lành. Chính vì vậy, để tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể, trong thực đơn hàng ngày của gia đình, bà nội trợ cần tăng cường các thực phẩm giàu vitamin C. Những thực phẩm giàu vitamin C có nhiều trong gan và thận của động vật. Trong quả chín, nhất là cam, chanh, bưởi, quýt chứa nhiều vitamin C và bioflavonoid, giúp chống cảm cúm, cảm lạnh hiệu quả.
 **Bổ sung thực phẩm giàu canxi**
Khi thời tiết lạnh nhiệt độ thấp rất dễ gây nên những cơn chuột rút ở chân, để phòng tránh hiện tượng này, cần tăng cường các thực phẩm giàu canxi. Có thể bổ sung nguồn canxi trong các thực phẩm như sữa và chế phẩm như sữa tươi, sữa chua, phó mát, sữa đậu nành. Một số loại ngũ cốc và các loại hạt cũng có lượng canxi cao nhưng hấp thu kém hơn sữa. Hoặc Canxi có thể tìm thấy trong các loại rau xanh như rau muống, củ cải đường… và trong các loại thịt, hải sản như cá, tôm, cua….
Ngoài ra, để đảm bảo sức khỏe mọi người cần ăn thức ăn ấm nóng, hâm kỹ thức ăn đã chế biến sẵn trước khi ăn để đảm bảo an toàn thực phẩm. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

 **Tắm đúng cách**
Vào mùa lạnh, mọi người không nên tắm nước lạnh nhưng không nên tắm nước quá nóng, chỉ sử dụng nước ấm để tắm. Mặc dù nước nóng có thể tạo cảm giác thư giãn trên làn da nhưng nó có thể sẽ làm mất lớp dầu tự nhiên của da, làm da khô, nứt. Lưu ý, mọi người không nên tắm quá lâu, thông thường chỉ cần 5 - 10 phút. Khi tắm thì nên đóng cửa kín để giữ độ ẩm trong [không khí](https://laodong.vn/moi-truong/khong-khi-lanh-tang-cuong-tran-ve-mien-bac-dang-giam-nhiet-rat-sau-863259.ldo). Chúng ta nên sử dụng các loại xà phòng dịu nhẹ khi tắm, không nên sử dụng các loại xà phòng có tính kiềm vì nó sẽ làm da dễ mất nước và khô.
 **Tập thể dục**
Trong thời tiết giá lạnh, không nên dậy quá sớm sẽ có hại cho sức khỏe. Nên khởi động kỹ trước khi tập thể dục, hãy kéo dài thời gian tập hơn một chút và tăng cường độ tập một cách từ từ, chậm hơn so với tập mùa hè. Đặc biệt, trong thời tiết lạnh, mọi người không nên đi chân đất để thể dục vì nếu chân bị lạnh sẽ khiến cơ thể dễ nhiễm lạnh, dễ bị mắc bệnh lạnh tay chân, viêm khớp và dẫn đến nhiều bệnh khác.
 **Uống đủ nước**
Một trong những cách dễ nhất để kiểm soát làn da khô trong mùa đông này là chăm chỉ dưỡng ẩm cho da. Cách dưỡng ẩm hiệu quả và dễ thực hiện nhất là uống đủ nước mỗi ngày, trung bình khoảng 2 lít/ngày. Chúng ta không uống quá nhiều cũng như không quá ít để cơ thể được khỏe mạnh, được thải độc hiệu quả, giúp duy trì độ ẩm da, giảm căngthẳng, mệt mỏi
 **Giữ ấm cơ thể**
 Để bảo vệ sức khỏe trong mùa đông việc giữ ấm cơ thể là vô cùng cần thiết. Nguyên tắc đầu tiên để ngừa bệnh hô hấp là giữ ấm vùng mũi - cổ - ngực. Khi ở trong nhà cũng nên mặc áo chống rét, chọn loại áo cao cổ, choàng khăn. Nên trang bị dụng cụ sưởi hoặc lò sưởi làm ấm không khí và đóng cửa để tránh gió lùa vào nhà. Lưu ý, mọi người không nên dùng than để sưởi ấm có thể độc và gây ngạt thậm chí dẫn đến tử vong. Khi ra đường phải mang khẩu trang để tránh hít phải khí lạnh sẽ ảnh hưởng nhiều đến tai, mũi, họng và đường hô hấp. Đặc biệt không được mặc phong phanh khi trời lạnh bởi điều này có thể khiến mọi người dễ viêm phổi và đột quỵ.

 **PHỤ TRÁCH Y TẾ**

 **Trương Thị Hiền**