

# Một số bệnh thường gặp ngày Tết



“ Những bữa tiệc chúc mừng và những chuyến du lịch thường làm tăng thêm chút “đậm đà” trong những ngày Tết, nhưng chúng cũng là nguyên nhân có thể làm gia tăng nguy cơ mắc một số bệnh. ”

## Đột quỵ

Theo thống kê từ một số bệnh viện, mùa lạnh gia tăng bệnh nhân nhập viện vì đột quỵ từ 15-30%. Bên cạnh đó, việc uống nhiều rượu bia trong thời tiết giá lạnh khiến chất cồn lưu lại trong máu lâu do khả năng bài tiết qua đường mồ hôi giảm khiến huyết áp tăng cao, dễ đưa tới đột quỵ não. Theo khảo sát vừa công bố trên tạp chí Stroke, chỉ cần 2 ly rượu mỗi ngày cũng đủ khiến tỷ lệ đột quỵ lên đến 34%. Ngoài yếu tố thời tiết, việc ăn uống, vận động và sinh hoạt thiếu điều độ trong dịp Tết cũng khiến nguy cơ đột quỵ tăng cao.

## Rối loạn tiêu hóa



Việc ăn uống thất thường như: ăn quá nhiều, quá ít, không đúng bữa, nhiều mỡ, nhiều đạm... uống nhiều rượu bia đều là các tác nhân chính gây ra rối loạn tiêu hóa

Việc ăn uống thất thường như: ăn quá nhiều, quá ít, không đúng bữa, nhiều mỡ, nhiều đạm... uống nhiều rượu bia đều là các tác nhân chính gây ra rối loạn tiêu hóa; với các triệu chứng thông thường là tiêu chảy, táo bón, sinh bụng và tình trạng chậm tiêu hóa; hấp thu thể hiện từ mức độ rối loạn về sự thèm ăn, đầy bụng, khó tiêu, đắng miệng, ăn không biết

ngon; đến hội chứng kém hấp thu như: đi phân sống, trong phân có những thức ăn còn nguyên như chất mỡ, chất thịt...

### **Viêm gan và gan nhiễm mỡ**

Viêm gan là căn bệnh thường gặp, rất nguy hiểm cho sức khỏe con người. Bất luận là viêm gan do vi khuẩn, virus, do rượu bia, gan nhiễm mỡ... đều có thể phát triển thành viêm gan mãn tính hoặc xơ gan. Chính vì thế mà việc dinh dưỡng không hợp lý và thời gian ăn uống vào dịp Tết thường không điều độ, có thể gây rối loạn sự cân bằng trong quá trình chuyển hóa chất béo. Đó là điều kiện phát sinh béo phì và gan nhiễm mỡ.

### **Bệnh về da và chăm sóc sắc đẹp**

Bệnh lý về da hay gặp nhất là viêm da do tiếp xúc thường đi kèm với hiện tượng sưng tấy, mẩn đỏ và ngứa nhưng nó chỉ xuất hiện ở chỗ da tiếp xúc với chất độc, chất gây dị ứng hoặc ánh nắng mặt trời... Nguyên nhân gây viêm da ngày Tết có thể kể đến như: do ánh nắng, thay đổi xà phòng, kem dưỡng da, mỹ phẩm hay do đồ trang sức mới, hoặc do nước hoa mới.

### **Viêm tụy cấp**

Câu nói kinh điển trong y văn về nguyên nhân của viêm tụy cấp là viêm tụy sau bữa ăn thịnh soạn. Phần lớn tất cả các trường hợp viêm tụy cấp đều xuất hiện sau một bữa ăn giàu dinh dưỡng. Người bệnh có biểu hiện đau bụng vùng thượng vị, nôn ói dữ dội, người mệt lả kèm theo sốt và nhịp tim nhanh... Những trường hợp này nên đưa đi viện cấp cứu ngay.

### **Ngộ độc thực phẩm**

Do vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm dịp lễ Tết rất phức tạp và khó kiểm soát nên rất nhiều vụ ngộ độc thực phẩm xuất hiện. Đa phần có biểu hiện đau bụng, nôn mửa, đi ngoài, sốt nhẹ và mệt mỏi nhiều. Mặt khác, ngộ độc rượu có thể xảy ra do uống quá nhiều rượu bia hoặc uống phải rượu giả. Những ca ngộ độc rượu luôn chiếm tỷ lệ cao trong các ca nhập viện ngày Tết sau tai nạn giao thông.

### **Tăng huyết áp và đái tháo đường**

Là một trong các bệnh thuộc nhóm rối loạn chuyển hóa bởi vậy chịu rất nhiều sự ảnh hưởng từ chế độ ăn uống và sinh hoạt. Việc sử dụng rượu bia, chất kích thích, các thức ăn sẵn đóng hộp, các loại thực phẩm muối chua, đồ ăn nhiều dầu mỡ, bánh, kẹo, mứt, ... là nguyên khiến người bệnh khó khăn trong việc duy trì và kiểm soát bệnh.

Để có một cái Tết an toàn, vui vẻ và tràn đầy yêu thương, chúng ta cần duy trì nếp sinh hoạt hàng ngày: Luôn đảm bảo ăn đủ 3 bữa chính, chỉ nên ăn vừa no để dễ tiêu hóa. Hạn chế các thức ăn nhanh, nhiều dầu mỡ. Tránh uống rượu bia, ngưng hút thuốc lá. Đối với những người bị tăng huyết áp và đái tháo đường cần đặc biệt lưu ý dùng thuốc đúng giờ, kiểm tra huyết áp và đường máu thường xuyên. Cố gắng duy trì tập luyện thể thao nhẹ nhàng để tiêu hao năng lượng dư thừa. Cần nhập viện ngay khi huyết áp hoặc đường máu tăng quá cao hoặc có biểu hiện đau ngực, yếu liệt nửa người...



Nguồn HCDC