

Tường Lộc, ngày 14/4/2023

PHÒNG CHỐNG TÁC HẠI CỦA NẮNG NÓNG

Ánh nắng mang đến cho con người nhiều lợi ích như: là nguồn cung cấp vitamin D dồi dào cho cơ thể, vitamin D tổng hợp từ ánh nắng mặt trời là liều thuốc tự nhiên đem lại nhiều lợi ích đối với sự phát triển của não, theo nghiên cứu của đại học Cambridge của Anh, nghiên cứu trên 1700 người từ 65 tuổi trở lên cho thấy khả năng nhận thức của não suy giảm khi thiếu Vitamin D, phơi nắng đúng cách giúp tốt cho sức khỏe tâm thần, tăng cường hệ thống miễn dịch... nhưng song song với những lợi ích đó ánh nắng cũng đem lại không ít tác hại cho cơ thể.

Nắng nóng làm cơ thể mất muối và nước kéo dài dẫn đến mệt mỏi, kiệt sức, gây ra những triệu chứng thần kinh như đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, nôn... Nắng nóng kéo dài làm thuận lợi cho virus, vi khuẩn, côn trùng gây bệnh sinh sôi nảy nở.

Các bệnh thường mắc phải mùa nắng nóng như: bệnh về đường hô hấp (viêm họng, viêm phổi...), các bệnh về đường tiêu hóa như tiêu chảy, rối loạn tiêu hóa, nhất là có thể gây ung thư da do tia tử ngoại từ ánh nắng mặt trời.

Để phòng tránh tác hại của nắng nóng mọi người cần uống thật nhiều nước vào những ngày nắng ngay cả khi không thấy khát, uống 2 lít nước mỗi ngày theo cơ địa và cân nặng mỗi người. Khi ra ngoài trời nắng, cần che chắn cơ thể khỏi ánh nắng mặt trời bằng cách đội nón, mặc áo chống nắng, đeo kính râm. Và đừng quên sử dụng kem chống nắng.

Không được ở ngoài trời nắng quá lâu trong khoảng thời gian từ 12-15h. Đây là thời điểm nắng nóng nhất. Luôn giữ căn nhà của bạn ở tình trạng thoáng mát, không để cơ thể thay đổi nhiệt độ đột ngột. Khi sử dụng máy lạnh bật chế độ lạnh vừa phải tránh chênh lệch quá cao với nhiệt độ bên ngoài nếu chênh lệch quá cao có thể gây sốc nhiệt

Giữ gìn vệ sinh sạch sẽ cơ thể, bảo quản thức ăn tốt không để vi khuẩn phát triển.

Phan Trọng Nghĩa

(TYT Tường Lộc)