

Hà Nội gia tăng ca bệnh do chênh lệch nhiệt độ ngày đêm: Người dân cần chủ động bảo vệ sức khỏe

10:22 27/11/2025

Những ngày gần đây, thời tiết Hà Nội liên tục có sự chênh lệch lớn giữa buổi sáng lạnh, trưa ấm và tối rét sâu. Sự thay đổi nhanh trong ngày khiến số ca mắc các bệnh hô hấp ở trẻ em và người cao tuổi tăng rõ rệt, đặt ra yêu cầu mỗi gia đình phải chủ động phòng bệnh ngay từ sớm.

1. Ca bệnh tăng, trẻ em và người cao tuổi chịu ảnh hưởng lớn nhất

Theo ghi nhận từ nhiều phòng khám nhi và phòng khám đa khoa trên địa bàn Hà Nội, lượng bệnh nhân đến khám trong một tuần qua tăng đáng kể. Trẻ nhỏ xuất hiện triệu chứng viêm họng, sốt, ho kéo dài; trong khi người cao tuổi dễ lên cơn hen, viêm phế quản hoặc tái phát bệnh nền.



Bác sĩ tư vấn sức khỏe cho trẻ em trong điều kiện thời tiết thay đổi mạnh giữa ngày và đêm

Các bác sĩ cho biết, nguyên nhân chính đến từ việc cơ thể liên tục phải thích nghi với môi trường thay đổi nhanh: Sáng 15–17°C, trưa lên 25–28°C rồi lại giảm mạnh vào buổi tối. Khi nhiệt độ tăng – giảm quá nhanh, niêm mạc đường hô hấp rất dễ bị khô, kích ứng và giảm sức đề kháng, khiến virus – vi khuẩn dễ xâm nhập.

Nhiều gia đình cho biết, buổi sáng đưa trẻ đến trường thời tiết lạnh, nhưng lúc tan học nắng ấm nên trẻ mặc đồ không phù hợp, mồ hôi thấm ngược vào người và dễ bị cảm. Một số trường học cũng khuyến cáo phụ huynh chuẩn bị áo khoác, khăn mỏng và nước ấm cho học sinh trong giai đoạn thời tiết thất thường này.

Phòng bệnh ngay trong sinh hoạt hằng ngày: Giữ ấm đúng cách và theo dõi sát biểu hiện sức khỏe

Các chuyên gia y tế nhấn mạnh, phòng bệnh trong giai đoạn chênh lệch nhiệt độ lớn không khó, nhưng cần sự đều đặn và chủ động. Người dân nên mặc nhiều lớp áo để dễ điều chỉnh theo thời tiết; buổi tối và sáng sớm cần che kín cổ, ngực, tay, chân; không để trẻ chạy chơi khi người đang đổ mồ hôi.

Bên cạnh đó, việc giữ độ ẩm trong phòng cũng quan trọng, tránh để không khí quá hanh khô gây viêm mũi họng. Người có bệnh nền – đặc biệt là tim mạch, hô hấp, huyết áp cần uống thuốc đều, hạn chế ra ngoài vào sáng sớm, và theo dõi sức khỏe sát sao nếu thấy ho kéo dài, khó thở hoặc sốt cao.

Một số trạm y tế trên địa bàn Hà Nội cũng đã gửi khuyến cáo đến người dân: Không tắm muộn, hạn chế mở điều hòa ở nhiệt độ quá thấp vào ban ngày, tăng cường dinh dưỡng và bổ sung nước ấm để giữ cơ thể ổn định.

Minh Thắm