

Chăm sóc sức khỏe sau khi nghỉ Tết Giáp Thìn

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 26 Tháng 2 2024 17:58 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 26 Tháng 2 2024 18:03

CN. Ngô Thị Kim Phụng -

Sau khi nghỉ Tết Giáp Thìn, sự thay đổi về thói quen sinh hoạt, ăn uống, nghỉ ngơi khi nhiều người gặp phải tình trạng mất ngủ, uể oải, rất khó tập trung khi trở lại với công việc. Để khắc phục tình trạng này, mọi người nên tự xây dựng cho mình kế hoạch làm việc, duy trì luyện tập thể dục, thể thao, nghỉ ngơi và ăn uống hợp lý để tạo năng lượng tích cực.



Người dân đến Bệnh viện Đa khoa Quận Nam Kỳ m tra sức khỏe

Những vấn đề sức khỏe thường gặp sau Tết

Vào những ngày Tết, chúng ta ăn uống “thết ga” với rất nhiều món ngon, món lạ, uống rượu bia nên người bạn gặp mặt tại gia đình, chúc Tết hai bên nội, ngoại, người bạn gặp mặt bạn bè... Hay ham vui chơi mà chúng ta bỏ bữa, ăn uống thất thường. BS. CKII Nguyễn Ngọc Võ Khoa – Trưởng khoa Nội tiêu hóa, Bệnh viện Đa khoa Quốc gia Nam cho biết: Sau Tết đến nay, số người đi khám bệnh và nhập viện điều trị tại khoa tăng lên với các bệnh lý liên quan đến đường tiêu hóa như nhiễm trùng tiêu hóa, viêm loét dạ dày tá tràng, trào ngược dạ dày thực quản, xuất huyết tiêu hóa do tình trạng ăn uống thất thường, không đi ngủ (bỏ bữa, ăn trễ, ăn khuya...), ăn thức ăn chua, cay hoặc số lượng thức ăn uống có cồn trong dịp Tết. Bệnh nhân vào viện vì đau bụng, ăn uống khó tiêu, ợ hơi chua, buồn nôn, nôn ói, rối loạn hoặc nhiễm trùng tiêu hóa, cần điều trị kịp thời.

Bệnh nhân khi sử dụng bia rượu và ăn nhiều chất béo, chất đạm mất cân bằng cũng dễ có nguy cơ mắc bệnh viêm tụy cấp. Nếu không phát hiện và điều trị kịp thời, viêm tụy cấp có thể diễn tiến nặng dần đến nhiễm trùng huyết, choáng nhiễm trùng suy đa cơ quan, thậm chí đe dọa tính mạng bệnh nhân.

Ngoài ra, nhiều người còn mắc một số bệnh thông thường như cúm, viêm mũi họng, viêm đường hô hấp.... do sự thay đổi thời tiết thất thường.

Thời tiết立春 để sức khỏe lành mạnh

Đến nhanh chóng bắt nhịp với công việc, trở lại tiền mùa xuân người cần đi ngủ đúng giờ, nghỉ ngơi, thư giãn, ăn uống hợp lý để cơ thể khỏe mạnh. Người dân cần cung cấp đủ chất dinh dưỡng bằng ăn hàng ngày với 4 nhóm gồm chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng; tăng cường thức ăn giàu chất xơ; không lạm dụng thức ăn nhanh với đồ uống đường, muối, mỡ cao; uống đủ nước hàng ngày.

Ngoài đi ngủ đúng giờ ăn uống, mùa xuân người cần có một kế hoạch công việc cho riêng mình, duy trì tập luyện thể dục, thể thao. Để khắc phục tình trạng này tham gia tập luyện các môn thể thao mình yêu thích như cầu lông, bóng chuyền... đi ngủ đúng giờ ăn uống nhiều rau xanh, trái cây để nhanh phục hồi sức khỏe, có thể trở lại công việc bình thường. Ngoài ra, xây dựng kế hoạch cho những công việc cần thời gian nghỉ ngơi.

BS Nguyễn Lê Quốc Thọ, Trưởng khoa Khám bệnh, Bệnh viện đa khoa Quốc gia khuyến cáo:

“Đầu tiên, chúng ta cần kiểm tra sức khỏe của mẹ sau khi sinh để phát hiện sớm các vấn đề, hoặc tái khám ngay khi các triệu chứng cấp tính hoặc triệu chứng dai dẳng để tránh gây biến chứng nguy hiểm và kiểm soát các bệnh có thể phát sinh. Đầu tiên, nhà sản phụ cần nằm yên, không nên vận động mạnh, nên nghỉ ngơi, ăn uống nhẹ nhàng, tránh môi trường nóng ẩm, không khí trong lành... cũng giúp đỡ u xơ thoái biến, xoa tan cục máu đông, trị đau sau sinh. “Ngày đầu 6-8 tiếng, hạn chế sử dụng thiết bị công nghệ để giảm đau, vì việc sử dụng có thể làm ảnh hưởng tới hoạt động của não, làm tăng cục máu đông và thêm ăn. Ngày đầu giảm sử dụng giúp bệnh có mặt tinh thần thoải mái và sáng khoái, tràn đầy năng lượng để bắt đầu cho một ngày làm việc mới đầu năm”.