

Ths Bs Trình Trung Phong - Khoa Nội TH

Mùa hè là đây, và cùng với nó là nhiệt độ và độ ẩm. Thời tiết khắc nghiệt có thể không ảnh hưởng đến tất cả mọi người sống với COPD - một số người có nhu cầu khó khăn với các cơn, trong khi một số có khó khăn với cơn hai.

Nhưng thay đổi môi trường trong nhiệt độ thường xuyên gây ra căng thẳng cho cơ thể chúng ta. Căng thẳng này gây ra cơ thể chúng ta làm việc nhiều hơn để duy trì nhiệt độ lõi bình thường, có nghĩa là chúng tôi sẽ dùng nhiều năng lượng hơn. Để cung cấp năng lượng này, cơ thể sẽ dùng nhiều oxy hơn, mà đối với những người có vấn đề về hô hấp có thể đòi hỏi cho họ khó thở.

Nóng, thời tiết ẩm ướt cung cấp nhiều trở ngại đối với hệ thống của chúng tôi. Không khí nóng có xu hướng mở rộng, kết quả là các phân tử oxy ít làm cho hệ thống của chúng ta kém hiệu quả. Khi chúng tôi thêm độ ẩm cao để phức tạp thêm, chúng tôi có không khí nặng bão hòa với nước cũng hơn chứa hàm lượng oxy đã được hòa tan. Đây là người như những khó khăn nhiều người sống với kinh nghiệm COPD khi đang tắm nóng.

Một biến chứng với thời tiết nóng mùa hè là sự gia tăng ozone. Ozone lên cao trong khí quyển là một dấu hiệu vì nó hấp thụ bức xạ tia cực tím. Ozone là một chất độc gây ra khi một loạt các chất gây ô nhiễm như khói xe, khí thải công nghiệp và hạt vật chất phản ứng hóa học với ánh sáng mặt trời. Ozone có thể trở thành một kẻ giết người theo nghĩa đen cho rất trẻ và người cao tuổi cũng như những người có khí quản nhạy cảm. Những người hô hấp gây viêm phổi, hen suyễn và sự gia tăng các triệu chứng COPD. Nếu ánh nắng mặt trời, tầng ozone tăng lên và sau đó được thổi đi bởi gió. Ngay cả khi bạn không sống trong một khu vực công nghiệp, thành phố, bạn vẫn có thể trải nghiệm mức độ ozone cao.



Thời tiết mùa hè ảnh hưởng đến bệnh COPD của bạn

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 18 Tháng 10 2013 22:27 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 22 Tháng 10 2013 15:09

Thời tiết mùa hè thường là không có lợi cho những người trong chúng tôi vì thời tiết nóng ẩm phù hợp cho bệnh tật. Tuy nhiên, có một số bước mà bạn có thể làm để vượt qua những thách thức của mùa hè một cách an toàn.

1. Giữ gìn sức khỏe bằng cách uống nhiều nước, nước là tốt nhất.

2. Nếu bạn có kế hoạch đi ngoài trời, làm điều đó sớm trong ngày trước khi nhiệt độ trở nên áp bức và trước khi ozone hoàn toàn có thể thành hiện thực.

3. Kế hoạch hoạt động của bạn xung quanh khu vực râm mát, hoặc nếu bạn có máy lạnh.

4. Tránh đi ra ngoài vào những ngày khi có mức nhiệt độ ô nhiễm khói bụi. Một nguyên tắc nhỏ là nếu bạn không có mặt màu sắc cho nó, tránh nó!

5. Trở thành một tín đồ thời tiết thông minh. Tìm hiểu khi phos nóng nhất trong ngày sẽ xảy ra cũng như sẽ đánh giá ozone trong suốt cả ngày. Tránh đi ra ngoài trong một nhiệt độ hoặc tại mức ô nhiễm cao!

6. Luôn luôn mang theo ống hít cứu hộ của bạn (nếu bạn đã quy định) và chắc chắn rằng bạn có tất cả các loại thuốc cần thiết theo hướng dẫn.

Đây là những lời khuyên cho tất cả mọi người, nhưng chúng tôi nên đặc biệt quan tâm cho những người sống với COPD. Chúng tôi hy vọng bạn có một mùa hè vui vẻ khỏe mạnh!