

梅雨季來臨!



當心4種疾病找上你

梅雨當前，塵蟎、黴菌容易滋生，請特別注意這些「梅雨病」

【氣喘】

空氣濕冷與日夜溫差大，容易誘發氣喘，並增加過敏原滋生風險

【關節疼痛】

梅雨季易誘發關節炎、痠痛等疾病。特別是曾有肌肉拉傷、撕裂、骨折等病史

【婦科疾病】

女性長時間穿著不透氣衣物易導致外陰瘙癢，並增加陰道炎、子宮頸炎風險

【皮膚病】

梅雨季易引發皮膚病，特別是黴菌性濕疹、頭癬、體癬、股癬等



預防方法



保持環境清潔
開窗通風

注意個人衛生
勤洗手洗澡

出現症狀
立即就醫



Rainy season is coming

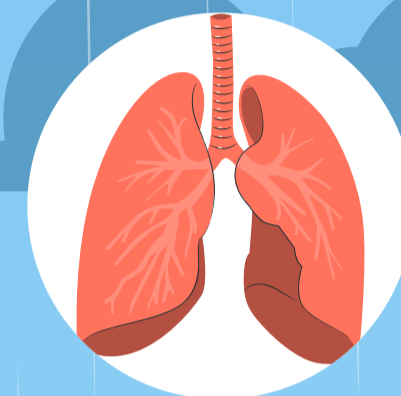


Be on the lookout for these four illnesses

In the run up to rainy season dust mites and mold can thrive so it is important to pay special attention to the following “rainy season illnesses.”

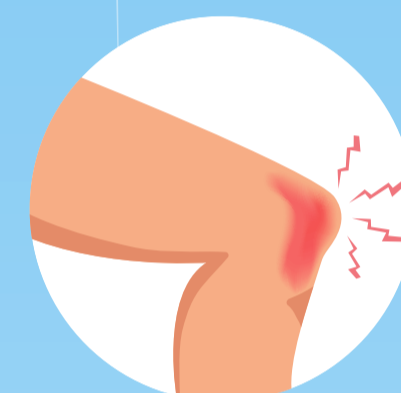
■ Asthma ■

Cold, damp air and large day-night temperature differences can trigger asthma and increase the risk of allergen growth



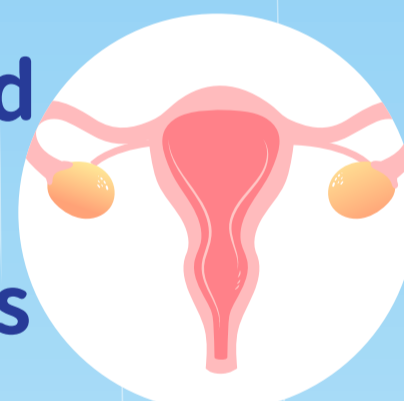
■ Joint pain ■

The rainy season can trigger conditions like arthritis and muscle soreness, especially in individuals with a history of muscle strains, tears, or bone fractures.



■ Gynecological illnesses ■

Wearing non-breathable clothing for extended periods of time can cause itching of the vulva and increase the risk of vaginitis and cervicitis



■ Skin ailments ■

The rainy season can trigger skin conditions, especially fungal eczema, ringworm of the scalp, body ringworm and jock itch.



Prevention methods



Maintain a clean environment, open windows to aid ventilation

Pay attention to personal hygiene, wash your hands and bathe regularly

In the event of symptoms seek immediate medical assistance



Musim Hujan Datang!

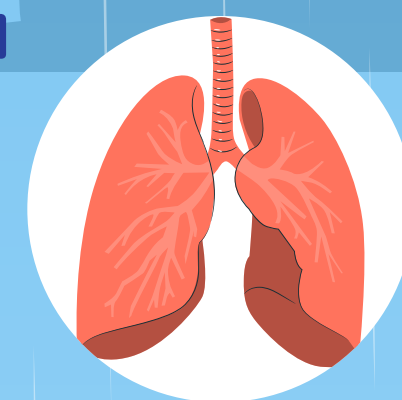


Waspada 4 Jenis Penyakit Mendatangi Anda

Tungau debu dan jamur mudah berkembang biak di musim hujan, harap perhatikan yang namanya “penyakit musim hujan”

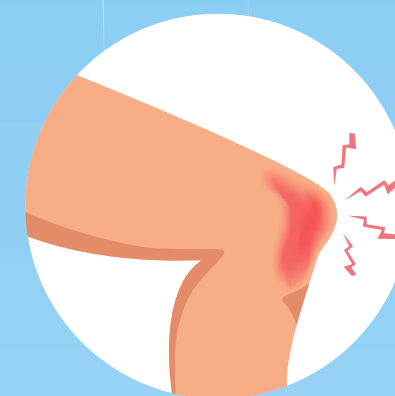
Asma

Udara lembap dan dingin serta perbedaan suhu yang besar antara siang dan malam dapat dengan mudah menyebabkan asma, dan meningkatkan risiko alergen.



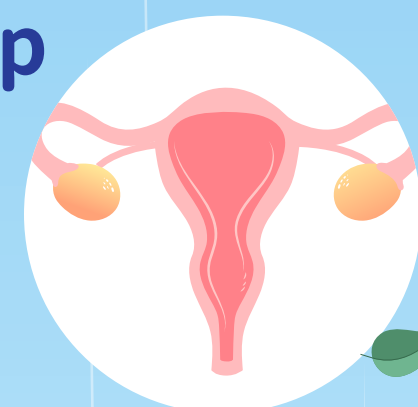
Nyeri sendi

Musim hujan mudah menimbulkan radang sendi, nyeri dan penyakit lainnya. Khususnya mereka yang memiliki riwayat cedera dan robek otot, patah tulang, dan sebagainya.



Penyakit ginekologi

Perempuan memakai pakaian tidak menyerap keringat dalam jangka panjang dapat menyebabkan gatal pada vulva dan meningkatkan risiko vaginitis dan servicitis.



Penyakit kulit

Penyakit kulit mudah timbul di saat musim hujan, terutama eksim jamur, tinea capitis, tinea corporis, tinea cruris dan lainnya.



Cara pencegahan



Menjaga lingkungan tetap bersih, membuka jendela untuk ventilasi

Perhatikan kebersihan diri, sering mencuci tangan dan mandi.

Segera mencari pertolongan medis jika timbul gejala



Mùa mưa sắp đến rồi!

Hãy cẩn thận với 4 căn bệnh này

Vào mùa mưa, mật bụi và nấm mốc dễ sinh sôi, hãy đặc biệt chú ý đến những “bệnh mùa mưa” này

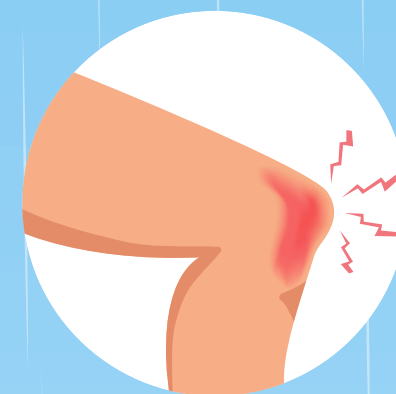
Hen suyễn

Không khí ẩm ướt và lạnh cùng sự chênh lệch nhiệt độ lớn giữa ngày và đêm, dễ gây ra bệnh hen suyễn và làm tăng nguy cơ dị ứng.



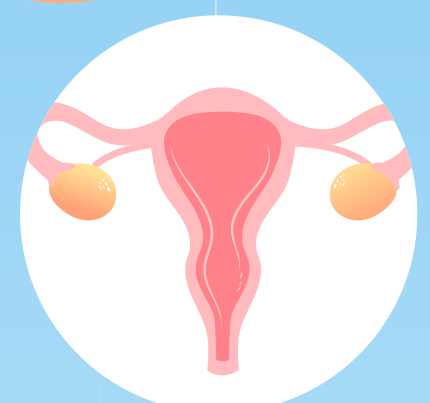
Đau khớp

Mùa mưa dễ gây ra tình trạng viêm khớp, đau nhức ... Đặc biệt nếu bạn có tiền sử căng cơ, rách cơ, gãy xương v.v.



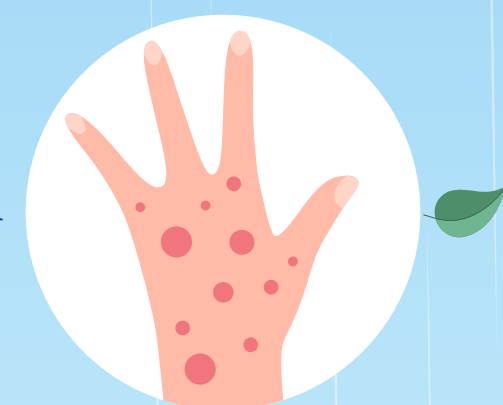
Các bệnh phụ khoa

Phụ nữ mặc đồ không thông thoáng trong thời gian dài dễ bị ngứa âm hộ và tăng nguy cơ viêm âm đạo, viêm cổ tử cung.



Các bệnh về da

Mùa mưa dễ xảy ra các bệnh về da, đặc biệt là bệnh chàm do nấm, nấm da đầu, nấm toàn thân, nấm bẹn...



Phương pháp phòng ngừa

Giữ môi trường sạch sẽ và mở cửa sổ để thông gió.

Chú ý vệ sinh cá nhân, rửa tay và tắm rửa thường xuyên.

Nếu có triệu chứng, hãy đi khám ngay lập tức.



ฤดูฝนมาเยือนแล้ว!

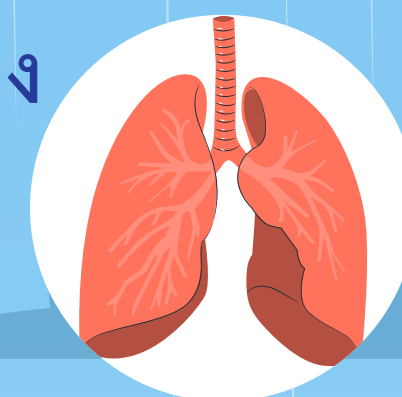


ระวัง 4 โรคร้าย มากล้ากราย

ในช่วงหน้าฝน ไรฝุ่นและเชื้อรา มักเจริญเติบโตได้ดี โปรดระวัง “โรคที่มาพร้อมกับหน้าฝน” ดังต่อไปนี้

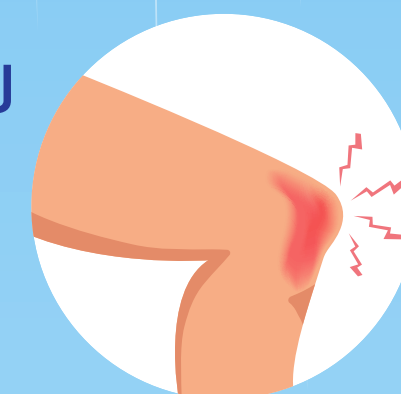
โรคหอบหืด

อากาศเย็นชื้นและความแตกต่างของอุณหภูมิระหว่างกลางวันกับกลางคืน อาจกระตุ้นอาการหอบหืด และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดสารก่อภูมิแพ้



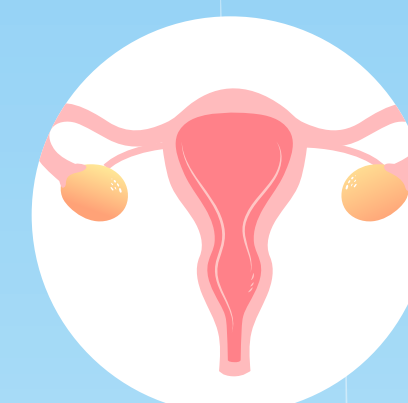
ปวดข้อ

ช่วงหน้าฝนอาจกระตุ้นให้เกิดโรคข้ออักเสบ อาการปวดเมื่อย โดยเฉพาะในผู้ที่เคยมีประวัติกล้ามเนื้อฉีกขาด เส้นเอ็นฉีก หรือกระดูกหัก



โรคทางนรีเวช

ผู้หญิงที่สวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่ระบายอากาศเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการคันบริเวณอวัยวะเพศ เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในช่องคลอดหรือปากมดลูกอักเสบ



โรคผิวหนัง

ช่วงหน้าฝนมักเกิดโรคผิวหนังง่ายขึ้น โดยเฉพาะกลากเกลื้อน รังแค เชื้อราที่ผิวหนัง หรือโรคสังคัง



วิธีป้องกัน



รักษาความสะอาดของ
สิ่งแวดล้อม เปิดหน้าต่าง
ต่างเพื่อระบายอากาศ

ใส่ใจสุขอนามัยส่วนบุคคล
ล้างมือและอาบน้ำเป็นประจำ

หากมีอาการ
ควรรีบพบแพทย์ทันที

