

TRƯỜNG MẦM NON SƠN CA

TUYÊN TRUYỀN NHỮNG BỆNH THƯỜNG GẶP Ở TRẺ TRONG MÙA HÈ

Khuyến cáo của y tế trường MN Sơn Ca gửi tới Quý phụ huynh !

Mùa hè là thời điểm thuận lợi cho các tác nhân gây bệnh như vi khuẩn, virus...phát triển. Trẻ em trở thành đối tượng dễ mắc bệnh do sức đề kháng còn yếu kém. Chính vì vậy, phụ huynh cần lưu ý đến các bệnh thường gặp vào mùa hè để có biện pháp phòng tránh và xử trí an toàn. Sau đây là một số bệnh thường gặp ở trẻ vào mùa hè.

1. Tiêu chảy cấp

Tiêu chảy cấp có thể gặp ở mọi lứa tuổi nhưng 80% xảy ra ở trẻ dưới 2 tuổi. Nguyên nhân gây tiêu chảy có thể là vi sinh vật gây bệnh như vi khuẩn (ly, thương hàn, tả...) hoặc virus, nấm, ký sinh trùng đường ruột, có thể do trẻ sơ sinh rối loạn tiêu hóa, kém hấp thu dưỡng chất, bị dị ứng thức ăn, dị ứng với sữa...

Trẻ đi đại tiện có thể ít (3-5 lần/ngày) hay nhiều (vài chục lần/ngày), đau bụng, buồn nôn hay nôn,...

Khi trẻ bị tiêu chảy cấp, việc quan trọng nhất là đánh giá mức độ mất nước và bù nước điện giải bằng đường uống dung dịch oresol, truyền dịch chỉ thực hiện khi mất nước nặng, trẻ nôn nhiều, không thể uống được hoặc đi ngoài rất nhiều không thể bù kịp bằng đường uống. Nếu trẻ có dấu hiệu mắc bệnh tiêu chảy bạn hãy mang đến ngay cơ sở y tế hoặc các bệnh viện để các bác sĩ tư vấn và chữa trị.

Cách phòng tránh: Rửa tay sạch trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh, đảm bảo vệ sinh ăn uống, thực phẩm an toàn sạch sẽ, nấu chín, bú sữa mẹ và ăn bổ sung đầy đủ dinh dưỡng, phòng suy dinh dưỡng, tiêm chủng phòng sởi, vacxin phòng tiêu chảy do Rotavirus.

2. Sốt virus

Trẻ thường sốt cao, đau mỏi người, đau đầu, có thể có triệu chứng của viêm đường hô hấp trên như: hắt hơi, sổ mũi, ho (thường có ít đờm trắng trong không có màu vàng, xanh). Trẻ có thể phát ban hay gặp nhất là do virus Rubella sởi gây ra. Biểu hiện chủ yếu là các ban đỏ mịn, thường xuất hiện vào ngày thứ 2-4 của bệnh, ban thường tuân tự từ đầu mặt xuống thân mình, chân và khi mất đi cũng theo tuần tự như vậy. Ngoài ra trẻ thường có nổi hạch ở cổ, gáy, các hạch này có thể đau và tồn tại lâu mới mất đi. Bệnh thường diễn biến lành tính trong 3-5 ngày, điều trị chủ yếu

là hạ sốt, bù nước điện giải bằng đường uống, bảo đảm dinh dưỡng và chăm sóc mũi họng tốt để hạn chế bội nhiễm. Tuy nhiên, cần lưu ý vì một số trường hợp có biến chứng, nên cần theo dõi để phát hiện các triệu chứng của viêm não như đau đầu, nôn nhiều, rối loạn ý thức, co giật, để đưa trẻ đến cơ sở y tế khám và điều trị kịp thời.

3. Bệnh tay - chân - miệng

Bệnh chủ yếu xảy ra ở trẻ em, dễ lây lan thành dịch làm nhiều người mắc. Bệnh do coxsackie virus A16 gây ra. Sau thời gian ủ bệnh từ 3 - 7 ngày, trẻ bắt đầu bị sốt nhẹ, mỏi mệt, kém ăn, đau họng... sau đó xuất hiện những nốt ban màu hồng có đường kính khoảng 2mm, ở trong miệng và trên da lòng bàn tay, gan bàn chân, đôi khi cũng thấy ở mông và cẳng chân. Nếu không được chăm sóc và điều trị kịp thời bệnh rất dễ biến chứng thành viêm não dẫn đến tử vong ở trẻ. Vì vậy, khi thấy trẻ có những dấu hiệu trên cần phải cách ly trẻ và đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn và điều trị hợp lý.

Cách phòng tránh: Rửa tay cho trẻ thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm. Hãy tạo thói quen này cho trẻ làm hàng ngày, đảm bảo chế độ ăn chín, uống sôi, cho trẻ ăn khoa học, không để trẻ ăn bốc, mút tay, ngậm đồ. Mọi đồ dùng cần phải sạch sẽ và hợp vệ sinh, lau sạch đồ chơi, những bề mặt trẻ tiếp xúc hàng ngày để ngăn ngừa nguy cơ lây nhiễm bệnh, khi nghi ngờ có mầm bệnh hoặc nơi có mầm bệnh không cho trẻ tiếp xúc...



Dấu hiệu nhận biết bệnh tay - chân – miệng

4. Sốt xuất huyết

Bệnh do muỗi đốt mang virus bệnh sốt xuất huyết gây ra. Dấu hiệu đầu tiên là trẻ bị sốt trong 7 ngày trở lại, không ho, không sổ mũi, không tiêu chảy, trên người nổi những nốt xuất huyết, thường là ở cánh tay, cẳng chân. Các nốt tròn, nhỏ như vết muỗi cắn nhưng khác ở chỗ khi căng ra những điểm này không biến mất. Trẻ có thể đau bụng ở hạ sườn phải, chảy máu cam, nôn hoặc đi ngoài ra máu. Nặng hơn, trẻ có thể bị trụy tim mạch (sốc): tay chân lạnh, người lừ đừ, kêu mệt. Triệu chứng này thường xuất hiện vào ngày thứ ba đến ngày thứ năm của đợt sốt. Đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để kiểm tra khi có các dấu hiệu trên.

Cách phòng tránh: thường xuyên tắm cho trẻ và vệ sinh thân thể cho trẻ, khi ngủ phải mắc, vệ sinh giường cho trẻ thường xuyên, vệ sinh sạch sẽ môi trường sống, loại bỏ các dụng cụ chứa nước không cần thiết, phun thuốc diệt muỗi theo đúng khuyến cáo,...



5. Viêm màng não

Viêm màng não là một dạng nhiễm trùng ở các lớp mô quanh não bộ và tủy sống và thường do vi khuẩn HI, phế cầu, mô cầu hoặc do virus, kí sinh, nấm gây ra. Bệnh có biểu hiện lâm sàng rất đa dạng, tùy từng độ tuổi. Trẻ có thể khởi bệnh với các biểu hiện như sốt cao, chảy nước mũi, ho, tiêu chảy, quấy khóc, nôn trớ. Một số trẻ lại có thể xuất hiện các dấu hiệu rối loạn tri giác, thị giác như trẻ quấy khóc, ánh mắt nhìn vô cảm... Vì thế, nhiều bà mẹ rất dễ nhầm trẻ bị viêm họng, viêm phổi hoặc tiêu chảy... và tự điều trị, không hề nghĩ đó có thể là những dấu hiệu ban đầu của căn bệnh nguy hiểm viêm màng não. Bệnh viêm màng não có thể điều trị hiệu quả ở giai đoạn sớm. Vì thế, khi trẻ có bất cứ một dấu hiệu bệnh lý nào (dù chỉ là ho, sốt, chảy mũi) cha mẹ cũng cần đưa trẻ đi khám để loại trừ những bệnh nguy hiểm.

Cách phòng tránh: rửa tay sạch, hạn chế tiếp xúc với người nghi ngờ nhiễm bệnh, tăng cường miễn dịch cho trẻ, tiêm phòng vắc xin: hiện đã có các vắc xin cho HIB, phế cầu, não mô cầu và một số tác nhân virus.

6. Ngộ độc thức ăn

Trong thời tiết nắng nóng nếu thức ăn không được bảo quản kỹ và việc chế biến không đảm bảo quy tắc vệ sinh an toàn thực phẩm sẽ là nguyên nhân gây ra ngộ độc thức ăn ở trẻ em, nhất là trong môi trường học đường. Triệu chứng chính của ngộ độc thức ăn là tiêu chảy, đi kèm với nôn ói. Tình trạng nôn ói có thể kéo dài khoảng 1 ngày, trong khi tiêu chảy thường kéo dài lâu hơn, thậm chí là 1 tuần hoặc nhiều hơn. Ngoài ra, trẻ còn có thể gặp phải các triệu chứng sau: Sốt, mệt mỏi, đau đầu, đau bụng...

Cách phòng tránh: cần lựa chọn, mua và sử dụng những thực phẩm còn tươi, thực phẩm có nhãn mác ở những cửa hàng cố định, đặc biệt lưu ý hạn sử dụng của sản phẩm; bảo đảm vệ sinh tay, vệ sinh dụng cụ ăn uống, dụng cụ chế biến thực phẩm; sử dụng nguồn nước sạch; bảo quản thực phẩm đảm bảo vệ sinh. Đặc biệt, nên thực hiện “ăn chín, uống sôi”. Nhắc nhở trẻ rửa tay thật sạch bằng xà phòng diệt khuẩn trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi chơi bên ngoài.

7. Rôm sảy

Do thời tiết nóng bức, gây nên hiện tượng nổi mụn nhọt, rôm sảy và các mẩn ngứa đỏ ở trẻ nhỏ và các trẻ sơ sinh. Trong khi trẻ không được chăm sóc tốt đặc biệt là vấn đề vệ sinh ngoài da kém như việc tắm trẻ tại nhà, rôm sảy sẽ phát triển thành mụn mủ có khi còn thành nhọt, có nguy cơ bị viêm da mãn tính, nặng hơn còn tiến triển thành viêm cầu thận cấp rất nguy hiểm.

Cách phòng tránh: Thường xuyên tắm bé tại nhà và vệ sinh cho bé, đưa trẻ vào nơi thoáng mát, lau khô mồ hôi, tắm rửa hoặc ít nhất cũng thay quần áo khác sạch sẽ

hơn, cho trẻ uống nước, không bôi phấn rôm trên da trẻ vì phấn rôm sẽ làm bít tắt đường thoát mồ dẫn đến ứ đọng mồ hôi tạo ra nhiều rôm hơn.

2. Một số biện pháp chung phòng ngừa bệnh cho trẻ



Tạo thói quen rửa tay cho trẻ để phòng bệnh

- **Tạo thói quen vệ sinh cá nhân tốt**

Tạo dựng thói quen rửa tay sạch sẽ- đúng cách trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và chơi đùa, sẽ giúp trẻ loại bỏ hiệu quả những tác nhân gây bệnh nguy hiểm từ chính đôi bàn tay của mình.

- **Ăn uống hợp vệ sinh**

Vấn đề chế biến và bảo quản đồ ăn, thức uống phải tuân thủ chặt chẽ theo quy định an toàn vệ sinh thực phẩm của bộ Y tế, nhằm loại trừ tối đa các tác nhân gây bệnh ở đường tiêu hóa có thể gây hại cho sức khỏe của trẻ.

- **Tạo môi trường sống trong lành và an toàn**

Luôn giữ môi trường sống thông thoáng, trong lành như: phát quang môi trường, loại bỏ những nơi nước đọng nhằm ngăn chặn sự phát triển của muỗi vẫn là trung gian truyền bệnh sốt xuất huyết, giúp hạn chế sự lây nhiễm của các bệnh lý truyền nhiễm nguy hiểm. Ngoài ra, phụ huynh nên tạo thói quen khi ngủ mắc màn, tham gia phong trào diệt lăng quăng,...

- **Tăng cường lượng dịch uống**

Luôn luôn tăng cường lượng nước cần thiết cho cơ thể, đặc biệt là những loại nước uống giàu khoáng chất và nhiều vitamin như các loại nước ép trái cây, nước cam

tươi, nước dừa tươi, nước sôi nguội,... giúp cơ thể trẻ luôn luôn mát mẻ và tăng cường sức khỏe để chống chọi với bệnh tật.

- **Tiêm ngừa đầy đủ**

Những loại bệnh lý nguy hiểm phù hợp với lứa tuổi của trẻ bằng các loại vắc xin sẵn có, giúp trẻ được bảo vệ tốt nhất trong suốt mùa nắng nóng này.