## **Sởi dễ lây vì sao?**

Sởi là bệnh truyền nhiễm cấp tính do [virus](https://suckhoedoisong.vn/nhan-biet-tre-bi-lay-nhiem-virus-voi-vi-khuan-169210907121518938.htm%22%20%5Co%20%22virus) sởi gây ra, rất dễ lây lan và thường gây thành dịch. Bệnh có biểu hiện: Sốt, phát ban và viêm long đường hô hấp, xuất hiện các hạt nhỏ màu trắng (Koplik) ở niêm mạc miệng.

Sau khi mắc [bệnh sởi](https://suckhoedoisong.vn/nguy-co-benh-soi-tan-cong-tre-trong-nhung-ngay-tet-169167736.htm%22%20%5Co%20%22Nguy%20c%C6%A1%20b%E1%BB%87nh%20s%E1%BB%9Fi%20t%E1%BA%A5n%20c%C3%B4ng%20tr%E1%BA%BB%20trong%20nh%E1%BB%AFng%20ng%C3%A0y%20T%E1%BA%BFt%22%20%5Ct%20%22https%3A//suckhoedoisong.vn/_blank), trẻ thường bị [suy giảm miễn dịch](https://suckhoedoisong.vn/dau-hieu-nhan-biet-suy-giam-mien-dich-169169643.htm%22%20%5Co%20%22suy%20gi%E1%BA%A3m%20mi%E1%BB%85n%20d%E1%BB%8Bch) nên dễ bị bội nhiễm và gây nhiều biến chứng nguy hiểm như viêm tai giữa, viêm phổi, tiêu chảy, khô loét giác mạc mắt, thậm chí có thể viêm não dễ dẫn đến tử vong, bệnh đặc biệt nghiêm trọng ở trẻ nhỏ, trẻ suy dinh dưỡng.

Tác nhân gây bệnh là virus sởi và người là nguồn lây truyền duy nhất của bệnh, tất cả những người chưa có miễn dịch với bệnh đều có thể mắc bệnh. Virus sởi lây qua [đường hô hấp](https://suckhoedoisong.vn/4-nguyen-tac-phong-benh-duong-ho-hap-cho-tre-khi-giao-mua-169221007192625771.htm%22%20%5Co%20%22%20%C4%91%C6%B0%E1%BB%9Dng%20h%C3%B4%20h%E1%BA%A5p) do hít phải các dịch tiết mũi họng của bệnh nhân bắn ra được khuếch tán trong không khí hoặc tiếp xúc trực tiếp với chất tiết đường mũi họng của bệnh nhân.

[Bệnh sởi](https://suckhoedoisong.vn/benh-soi-bung-phat-tai-muong-la-80-do-khong-tiem-phong-169162977.htm%22%20%5Co%20%22B%E1%BB%87nh%20S%E1%BB%9Fi%20b%C3%B9ng%20ph%C3%A1t%20t%E1%BA%A1i%20M%C6%B0%E1%BB%9Dng%20La%2C%2080%25%20do%20kh%C3%B4ng%20ti%C3%AAm%20ph%C3%B2ng%22%20%5Ct%20%22https%3A//suckhoedoisong.vn/_blank) có tốc độ lây nhiễm rất cao, đặc biệt trong điều kiện sống khép kín thì hầu hết những người chưa có miễn dịch phòng bệnh sởi đều có thể bị mắc bệnh; miễn dịch có được sau mắc bệnh hoặc sau tiêm vaccine bền vững; miễn dịch của mẹ truyền cho con có thể bảo vệ trẻ trong vòng 6 tháng sau khi ra đời. Tiêm chủng đúng lịch, đầy đủ giúp trẻ có miễn dịch lâu dài phòng chống bệnh sởi.



*Sởi là một bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus gây ra.*

## **Các biểu hiện nhận biết của bệnh sởi**

Trẻ nhiễm bệnh sởi có thời gian ủ bệnh từ 7 - 21 ngày, sau đó có thể có đầy đủ các triệu chứng sau:

- Trẻ [sốt cao](https://suckhoedoisong.vn/de-phong-tre-sot-cao-co-giat-169196622.htm%22%20%5Co%20%22s%E1%BB%91t%20cao) > 39°C.

- Trẻ viêm long đường hô hấp trên, chảy nước mũi, ho khan kéo dài, khàn tiếng, có hạt Koplik trong miệng.

- Chảy nước mắt, mũi, ho, viêm màng tiếp hợp, mắt có gỉ kèm nhèm, sưng nề mí mắt.

- Ban mọc theo thứ tự bắt đầu ngày thứ nhất từ đầu, mặt, cổ, ngày thứ 2 ngực, lưng, cánh tay, ngày thứ 3 bụng, mông, đùi, chân. Khi ban mọc tới chân thì trẻ sẽ hết sốt và ban bắt đầu bay.

## **Cách xử trí khi trẻ mắc bệnh sởi**

Khi trẻ có biểu hiện nghi ngờ cần đưa tới cơ sở y tế. Đối với bệnh sởi, nếu đủ điều kiện chăm sóc và cách ly, có thể điều trị tại nhà cho trẻ.

* Cách ly trẻ bệnh với trẻ lành.
* Cho trẻ uống [thuốc hạ sốt](https://suckhoedoisong.vn/dung-thuoc-ha-sot-nhu-the-nao-de-an-toan-169210923174655926.htm%22%20%5Co%20%22thu%E1%BB%91c%20h%E1%BA%A1%20s%E1%BB%91t%20)khi sốt ≥ 38.5°C theo chỉ định của bác sĩ.
* Người chăm sóc trẻ cần đeo khẩu trang, rửa tay sạch trước và sau mỗi lần tiếp xúc với trẻ bị bệnh.
* Vệ sinh thân thể như tắm hàng ngày, tránh để lạnh. Thay quần áo, vệ sinh môi trường xung quanh, giữ gìn phòng thông thoáng sạch sẽ.
* Cắt móng tay, tránh gãi làm xước da.
* Nhỏ mắt bằng nước muối 0,9% ngày 3 lần.
* Tránh quan niệm cho bệnh nhân kiêng tắm, kiêng gió sẽ làm cho bệnh thêm trầm trọng hơn.
* Trẻ còn bú mẹ vẫn tiếp tục cho bú và kết hợp chế độ ăn bổ sung hợp lý (nếu trẻ ≥ 6 tháng).
* Cách chế biến thức ăn: Mềm dễ tiêu, nấu chín kỹ và khi ăn nên chia thành nhiều bữa. Tốt nhất nên chế biến theo khẩu vị người bệnh.

***Cần cấp cứu ngay khi trẻ có các dấu hiệu sau:***

* Trẻ sốt cao liên tục ≥ 39°C - 40°C.
* Khó thở, thở nhanh.
* Mệt mỏi, không ăn uống gì, không chơi, lơ mơ…
* [Phát ban](https://suckhoedoisong.vn/cham-soc-tre-sot-phat-ban-dung-cach-tai-nha-169189792.htm%22%20%5Co%20%22Ph%C3%A1t%20ban) toàn thân mà vẫn sốt.



*Ăn uống đủ chất sẽ giúp cơ thể nâng cao sức đề kháng phòng ngừa bệnh sởi.*

## **Lưu ý để dự phòng bệnh sởi cho trẻ trong mùa đông xuân**

### *- Tiêm chủng cho trẻ đúng lịch, đầy đủ*

[Tiêm vaccine](https://suckhoedoisong.vn/tiem-vaccine-cho-tre-tu-5-duoi-12-tuoi-chuyen-gia-ly-giai-vi-sao-nen-tiem-169220330231824809.htm%22%20%5Co%20%22Ti%C3%AAm%20vaccine) phòng sởi đã được khuyến cáo tại xã, phường theo lịch tiêm chủng thường xuyên lúc trẻ 9 tháng và 18 tháng tuổi.

Tiêm vaccine là biện pháp phòng sởi an toàn nhất. Tiêm vaccine phòng bệnh sởi mũi đầu khi trẻ được 9 tháng, mũi 2 khi trẻ được 18 tháng.

Trường hợp đã tiếp xúc với nguồn lây có thể dùng Globulin miễn dịch có thể phòng ngừa hoặc làm giảm mức độ nặng của bệnh. Nếu trẻ trong độ tuổi nêu trên chưa được tiêm vaccine sởi hoặc mới tiêm 1 mũi vaccine sởi thì cần được tiêm chủng càng sớm càng tốt. Khoảng cách giữa 2 mũi tối thiểu là 1 tháng.

Tránh tiếp xúc với những người đang có dấu hiệu bị các bệnh truyền nhiễm như cúm, bệnh đường hô hấp, tiêu chảy, sởi, rubella, thủy đậu…

#### *- Cho trẻ ăn uống đủ chất, đảm bảo dinh dưỡng*

Ăn uống đủ chất sẽ giúp cơ thể nâng cao sức đề kháng. Cần cho trẻ bú mẹ trong 2 năm đầu đời, cho trẻ bú mẹ hoàn toàn 6 tháng đầu, ăn dặm đúng độ tuổi. Với trẻ nhỏ, cần cung cấp dinh dưỡng cho trẻ bằng [chế độ ăn](https://suckhoedoisong.vn/che-do-an-cho-tre-lua-tuoi-tieu-hoc-16932050.htm%22%20%5Co%20%22ch%E1%BA%BF%20%C4%91%E1%BB%99%20%C4%83n) đầy đủ các loại dưỡng chất, giàu protein, acid béo, Vitamin và khoáng chất từ các loại rau quả và trái cây.

Ngoài ra, cần cho trẻ thường xuyên vận động ngoài trời để vừa phát triển thể chất tốt, vừa tăng sức đề kháng cho cơ thể.

##### *- Vệ sinh cá nhân và môi trường*

Lau nhà, bàn, ghế, cầu thang, đồ chơi, nơi khu vực vệ sinh chung bằng xà phòng hoặc chất tẩy rửa thông thường. Đảm bảo vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay với xà phòng, vệ sinh mũi, họng hàng ngày. Đảm bảo vệ sinh môi trường, vệ sinh gia đình, giữ ấm nhà cửa.

##### *- Phát hiện sớm đảm bảo cách ly*

Do mùa đông xuân dễ mắc các bệnh truyền nhiễm, hạn chế cho trẻ đến nơi đông người. Không cho trẻ tiếp xúc gần với trẻ ốm, trẻ nghi ngờ mắc các bệnh truyền nhiễm.

Khi phát hiện trẻ mắc bệnh cần cách ly trẻ bệnh với trẻ lành. Đảm bảo tắm rửa sạch sẽ cho trẻ hàng ngày, rửa tay thường xuyên bằng xà phòng sát khuẩn. Cha mẹ cũng cần đeo khẩu trang khi tiếp xúc với người bệnh hay nghi ngờ bệnh sởi. Tránh tối đa việc dụi mắt, mũi. Vệ sinh đường mũi, mắt hàng ngày.

Khi có các dấu hiệu nghi bị bệnh truyền nhiễm cần thông báo ngay cơ sở y tế để được hướng dẫn, khám và xử trí kịp thời.