

Bí quyết nuôi con khỏe trong mùa nắng nóng

Vào mùa nắng nóng, không khí có độ ẩm cao, thời tiết thất thường, tạo điều kiện cho các tác nhân gây bệnh như vi khuẩn, siêu vi... bùng phát. Đặc biệt trẻ em là một trong những đối tượng dễ mắc bệnh vì sức đề kháng còn yếu.

Bệnh của trẻ thường gặp trong mùa nắng nóng

Tiêu chảy: Thường gặp nhất là tiêu chảy cấp. Mùa nóng là mùa bùng phát bệnh tiêu chảy, do nắng nóng, thức ăn dễ bị hư thiu, môi trường ô nhiễm làm phát tán mầm bệnh tiêu chảy. Trẻ hay khát nước nên dễ uống những loại nước giải khát không đảm bảo vệ sinh khi mùa nắng nóng.

Ngộ độc thức ăn: Trong thời tiết nắng nóng, nếu thức ăn không được bảo quản kỹ, đúng cách cùng với việc chế biến thức ăn cho trẻ không đảm bảo qui trình vệ sinh an toàn thực phẩm, sẽ là nguyên nhân gây ra ngộ độc thức ăn ở trẻ em, nhất là môi trường học đường như nhà trẻ, mẫu giáo, trường mầm non.

Viêm đường hô hấp cấp tính: Thời tiết oi bức làm tăng nguy cơ bùng phát những căn bệnh viêm nhiễm đường hô hấp cấp tính như viêm họng, viêm mũi xuất tiết, viêm a-mi-đan, viêm VA... Hầu hết nguyên nhân gây bệnh ở trẻ em dưới 5 tuổi là do nhiễm siêu vi trùng. Khi bị bệnh trẻ thường bị sốt, ho, sổ mũi, nghẹt mũi, thậm chí nhức đầu, buồn nôn, nôn... Một số trường hợp có thể do bị nhiễm vi khuẩn, thường gặp nhất là vi khuẩn *Haemophilus influenzae* tuýp b (viết tắt Hib) và phế cầu khuẩn (*Streptococcus Pneumonia*). Khi trẻ bị bệnh, phụ huynh nên sớm đưa trẻ đi khám bác sĩ để được điều trị kịp thời.



Nhiễm siêu vi: Ghi nhận tại những bệnh viện nhi, mùa nắng nóng cũng là thời điểm khiến cho trẻ dễ bị nhiễm siêu vi khuẩn, khiến trẻ bị sốt, phát ban, nhức đầu, nhức mắt, biếng ăn, mệt mỏi hay lừ đừ vì trẻ thường bị sốt cao. Một số trẻ có biểu hiện như buồn nôn hay nôn rất nhiều khiến cha mẹ rất lo lắng... Hiện có hơn 200 chủng siêu vi được phân lập, tuy nhiên hầu hết đều là siêu vi thông thường ít có hại cho trẻ, bệnh có thể tự khỏi trong 5 - 7 ngày nếu được theo dõi và chăm sóc tốt. Bên cạnh đó, còn có một số siêu vi nguy hiểm có thể gây hại cho trẻ cần chú ý như: siêu vi gây bệnh sốt xuất huyết, siêu vi gây bệnh tay chân miệng, siêu vi sởi, siêu vi cúm, siêu vi gây bệnh thủy đậu...

Những bệnh phổ biến

Bệnh thủy đậu: Được xem là bệnh phổ biến ở trẻ em vì bệnh rất dễ lây lan cho trẻ qua con đường hô hấp. Theo ghi nhận của Viện Pasteur TP.HCM, bệnh thường xuất hiện theo mùa, vào khoảng tháng 2 - tháng 6 hàng năm, tháng cao điểm nhất thường rơi vào tháng 4. Bệnh thủy đậu hiện đã có vắc xin, mang lại sự chủ động cho việc phòng ngừa.

Nhóm bệnh sởi - quai bị - rubella: Nhóm bệnh này rất dễ lây lan qua đường hô hấp. Được xem là nhóm bệnh “đến hẹn lại lên”, phổ biến vào tháng 2 – tháng 6 hàng năm. Với bệnh sởi, nếu theo dõi và chăm sóc không đúng cách có thể gặp những biến chứng nguy hiểm, dẫn đến tử vong. Bệnh quai bị có thể gây biến chứng vô sinh ở nam giới. Phụ nữ không may bị nhiễm rubella trong thời kỳ mang thai có thể gây hội chứng rubella bẩm sinh ở trẻ sơ sinh. Hiện tại bệnh cũng có thể phòng ngừa chủ động bằng vắc xin 3 trong 1.

Viêm não Nhật Bản (còn gọi viêm não B): Theo ghi nhận của các chuyên gia y tế về bệnh

truyền nhiễm thì tỷ lệ mắc bệnh viêm não Nhật Bản ở trẻ em thường tăng cao vào đầu mùa mưa (tháng 6 – tháng 7). Bệnh chủ yếu xảy ra ở khu vực phía Bắc, riêng ở miền Nam hiếm xảy ra. Đây là bệnh lý khá nguy hiểm, nếu bệnh diễn tiến nặng mà không được phát hiện kịp thời. Hiện nay đã có biện pháp phòng ngừa hiệu quả, góp phần giảm bớt gánh nặng bệnh tật ở trẻ em.

Viêm màng não: Theo thống kê thường niên của BV Nhi Đồng 1, BV Nhi Đồng 2 (TP.HCM), bệnh này thường có xu hướng gia tăng trong dịp hè. Tình trạng trẻ nhập viện do viêm màng não thường phổ biến vào thời điểm này. Đây là bệnh lý rất nguy hiểm, nếu phát hiện trễ và điều trị không kịp thời có thể gây nguy hiểm đến tính mạng của trẻ. Nhiều trẻ mắc bệnh quá nặng nếu điều trị thành công cũng thường để lại nhiều di chứng nặng nề như: bại não, chậm phát triển tâm thần, liệt, co giật, động kinh.... Hiện tại bệnh đã có vắc xin phòng ngừa rất hiệu quả khi trẻ được 2 tháng tuổi.

Ngoài ra nhiều bệnh lý có thể xuất hiện quanh năm như tay- chân -miệng, sốt xuất huyết,... có thể ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe của trẻ trong mùa nắng nóng. Khi thời tiết oi bức, nhiệt độ môi trường tăng cao làm trẻ em thường bị chứng rôm sảy gây ngứa ngáy rất khó chịu. Trẻ có thể bị say nắng nếu chơi ở ngoài nắng nóng quá lâu, vì cơ thể trẻ bị mất nước và muối khoáng khá nhiều qua sự bài tiết mồ hôi trên da, qua hơi thở.



Giữ môi trường sống thông thoáng, trong lành để hạn chế sự lây nhiễm của các bệnh lý truyền

nhiễm nguy hiểm

Phòng ngừa bệnh cho trẻ

Ăn uống hợp vệ sinh: Việc chế biến và bảo quản đồ ăn, thức uống phải tuân thủ chặt chẽ các qui 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.

Tăng cường lượng dịch uống: Bổ sung đủ 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, tăng cường sức khỏe để đề kháng bệnh tật.

Tạo thói quen vệ sinh cá nhân tốt: Thường xuyên 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.

Môi trường sống trong lành, an toàn: Giữ môi trường sống thông thoáng, trong lành để hạn chế sự lây nhiễm của các bệnh lý truyền nhiễm nguy hiểm. Phát quang môi trường, loại bỏ những nơi nước đọng, ngăn chặn sự phát triển của muỗi vẫn là trung gian truyền bệnh sốt xuất huyết. Bên cạnh đó, phụ huynh có thể tạo thói quen ngủ mùng, tham gia phong trào diệt lăng quăng...để thực hiện tốt phương châm “nhà không lăng quăng thì không bệnh sốt xuất huyết”.
Tiêm ngừa đầy đủ: Những loại bệnh lý nguy hiểm, phù hợp với lứa tuổi của trẻ, được tiêm các loại vắc xin sẵn có, giúp trẻ được bảo vệ tốt nhất trong suốt mùa nắng nóng.