

5 LƯU Ý KHI CHĂM SÓC TRẺ BỊ CÚM

Cúm là bệnh truyền nhiễm cấp tính ở đường hô hấp do virus cúm gây ra, rất dễ lây lan và có thể phát triển thành dịch lớn. Bệnh thường lành tính, tuy nhiên nếu không được chăm sóc đúng và kịp thời sẽ để lại nhiều biến chứng nguy hiểm. Vì vậy, việc chăm sóc trẻ bị cúm tại nhà là vô cùng quan trọng.

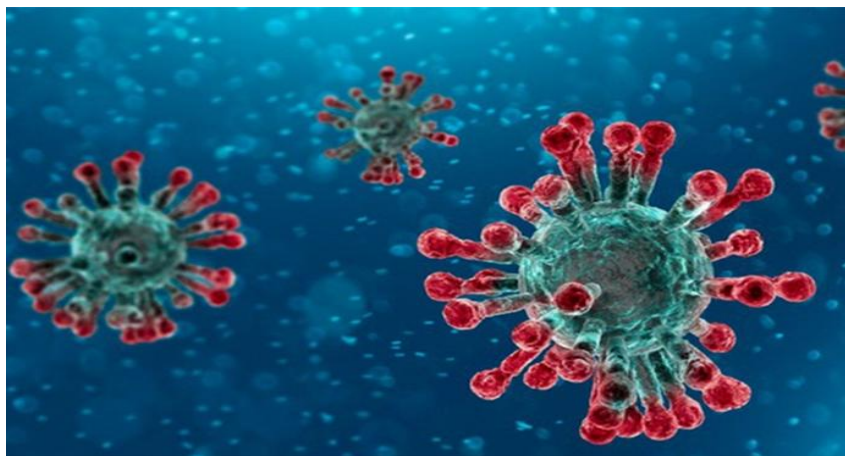
Theo các chuyên gia truyền nhiễm, thời điểm hiện nay nước ta đang đứng trước nguy cơ mắc nhiều chủng cúm. Do đó, cha mẹ cần cảnh giác và theo dõi con khi con có biểu hiện của bệnh cúm.

Khi virus cúm xâm nhập cơ thể, người bệnh đột nhiên sốt cao (có khi tới 39 – 40 độ C) trong vài giờ rồi hạ dần; sau đó thân nhiệt lại tăng lên. Người bệnh sẽ có cảm giác ớn lạnh hoặc rét run, nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt, ù tai, hắt hơi, sổ mũi, chảy nước mắt, ho khan, khàn tiếng, nuốt đau, chán ăn, có khi buồn nôn và nôn, đi tiểu ít...

Toàn thân đau nhức, các bắp thịt cũng đau mỏi. Có người đau ngang lưng, đau khớp hoặc cổ. Đau khiến người bệnh mệt nhọc, nhưng khi xoa bóp lại cảm thấy dễ chịu.

Nếu chỉ bị bệnh cúm thường, bệnh nhân cần nghỉ ngơi, nếu sốt cao trên 38,5 độ C cần uống thuốc hạ sốt, liều lượng theo chỉ định của thầy thuốc và tăng sức đề kháng bằng vitamin C.

Theo PGS.TS Nguyễn Tiến Dũng, Nguyên Trưởng khoa Nhi - Bệnh viện Bạch Mai: Với thể cúm thường, chỉ cần cách ly và hạn chế tiếp xúc với người bệnh trong 5 ngày, kể từ khi có biểu hiện cúm. Bệnh nhân cần được nghỉ ngơi và uống thuốc hạ sốt theo chỉ định của thầy thuốc như Paracetamol, cảm xuyên hương...



Cúm là bệnh truyền nhiễm cấp tính ở đường hô hấp do virus cúm gây ra

Dưới đây là những lưu ý khi chăm sóc trẻ bị cúm

Hạ sốt cho trẻ

Nói rộng quần áo cho trẻ. Chườm ấm ở vùng trán, nách, bẹn. (Nhiệt độ nước chườm được xác định bằng cách nhúng cùi chỏ của người lớn vào chậu nước, nếu thấy ấm là được.)

+ Khi trẻ sốt $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$ thì cho trẻ uống thuốc hạ sốt Paracetamol, với liều 10 - 15mg/kg cân nặng. Cách 4 - 6h một lần. Hoặc cho trẻ uống thuốc hạ sốt theo chỉ định của bác sĩ. Không nên nôn nóng mà cho trẻ uống quá liều lượng hoặc rút ngắn thời gian uống của trẻ. Tốt nhất là giữa các cử thuốc từ 4 đến 6 giờ.

Vệ sinh đường hô hấp

Hàng ngày sử dụng các dung dịch sát khuẩn đường mũi, mắt (vệ sinh bằng dung dịch Natriclorid 0,9%), họng (súc miệng bằng nước muối pha loãng ở nhà đối với trẻ lớn). Cũng có thể dùng nước muối sinh lý, loại dành cho trẻ nhỏ để xịt cho trẻ mỗi ngày từ 2 - 3 lần ở các vùng như: Mắt, mũi, miệng. Lấy khăn giấy sạch thấm khô và vứt bỏ. Với các loại khăn sữa dùng cho trẻ, sau khi lau cần giặt sạch, tránh dùng đi dùng lại.

Thường xuyên rửa tay kỹ bằng xà phòng với nước sạch (Vệ sinh cả bàn tay người chăm sóc trẻ nhỏ), tránh tối đa việc đưa tay lên mắt, mũi, miệng.

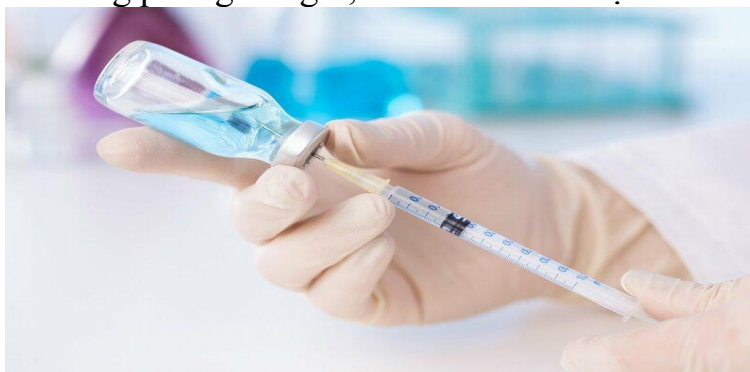
Bổ sung đầy đủ dinh dưỡng

Cho trẻ ăn thức ăn giàu dinh dưỡng, mềm, dễ tiêu, dễ nuốt như: Cháo, sữa, hoa quả và uống nhiều nước. Tăng cường bú mẹ nếu trẻ còn bú mẹ. Cha mẹ nên khuyến khích trẻ ăn nhiều loại thực phẩm thay vì chỉ ăn 1 loại trẻ thích. Bổ sung các loại vitamin có trong trái cây, rau củ quả. Cho trẻ ăn mỗi ngày 1 - 2 hộp sữa chua để tăng cường hệ tiêu hóa.

Phòng lây nhiễm chéo

Nếu nhà có nhiều trẻ em thì cần cách ly trẻ bị bệnh với các trẻ khác trong cùng nhà để tránh lây nhiễm. Hạn chế cho trẻ tiếp xúc với trẻ khỏe mạnh. Phụ huynh hướng dẫn trẻ che miệng và mũi khi ho và hắt hơi, tốt nhất bằng khăn vải hoặc khăn giấy.

Mang khẩu trang khi chăm sóc trẻ và cho trẻ mang khẩu trang tại nhà. Tắm cho trẻ bằng nước ấm trong phòng kín gió, để tránh nhiễm lạnh.



Tiêm vaccine là biện pháp hiệu quả để phòng bệnh cúm.

Tiêm vaccine phòng ngừa cúm

Các chuyên gia khuyến cáo, tiêm vaccine là biện pháp hiệu quả để phòng bệnh cúm. Trẻ bị cúm cần được cách ly và người chăm sóc trẻ cần đeo khẩu trang để phòng lây nhiễm. Ngoài ra, các gia đình cần chú ý đảm bảo nơi ở thông thoáng, sạch sẽ, nhiều ánh sáng...

Cần đưa trẻ đến cơ sở y tế nếu trẻ có những biểu hiện sau:

- + Sốt cao liên tục $\geq 39^{\circ}\text{C}$, không đáp ứng với thuốc hạ sốt.
- + Co giật.
- + Trẻ li bì, mệt mỏi, ăn kém, nôn trớ nhiều. Bỏ ăn hoặc bỏ bú, chân tay lạnh.
- + Trẻ khó thở, thở nhanh.

Nguồn: Sức khỏe & đời sống.