

## **PHÒNG BỆNH CHO TRẺ EM KHI THỜI TIẾT NẮNG MƯA THẮT THƯỜNG**

Thời điểm thời tiết thay đổi thất thường, từ nóng sang lạnh, từ nắng sang mưa vào những khoảng thời gian giao mùa sẽ làm ảnh hưởng đến sức khỏe, đặc biệt là ở trẻ em khi sức đề kháng chưa được hoàn thiện. Theo WHO, hàng năm có khoảng 1 tỷ trường hợp mắc bệnh cúm theo mùa, trong đó có 3-5 triệu trường hợp mắc bệnh nặng và 290.000-650.000 ca tử vong.

Tại Việt Nam, trong năm 2023, cả nước ghi nhận 289.066 trường hợp mắc cúm mùa; riêng 4 bệnh viện lớn tại Thành phố Hồ Chí Minh (Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới và 03 bệnh viện Nhi đồng) đã tiếp nhận 238.000 ca bệnh hô hấp ở trẻ em là do sự thay đổi của thời tiết. Do đó, các bậc phụ huynh cần hết sức chú ý và áp dụng các biện pháp phòng tránh các bệnh do thời tiết thất thường để bảo vệ sức khỏe của con em mình.

### **Những bệnh thường gặp ở trẻ em khi thời tiết nắng mưa thất**

#### **Viêm đường hô hấp trên**

Bệnh do virus gây ra. Các biểu hiện thường gặp của bệnh là sốt, đau họng kèm ho, chảy mũi nước và hắt xì hơi. Tuy vậy, có một số trẻ bị viêm đường hô hấp nặng nhưng không sốt hoặc sốt không cao, nhất là trẻ em bị còi xương, suy dinh dưỡng kèm theo tình trạng quấy khóc, ngủ kém. Các bệnh điển hình giúp phát hiện trẻ có nguy cơ mắc viêm đường hô hấp trên như viêm họng, viêm xoang và viêm mũi dị ứng.

Bệnh rất dễ lây lan qua đường hô hấp, giọt bắn nhỏ.

#### **Tiêu chảy cấp**

Thường phát bệnh đột ngột và phần lớn trẻ mắc bệnh thường là sốt cao (38-40 độ C) và kèm theo các biểu hiện như sổ mũi, ngạt mũi, hắt hơi, ho và rát họng. Ngoài ra, những biểu hiện điển hình như đi ngoài phân lỏng, nôn ói, đau bụng kèm tình trạng mất nước cho thấy việc trẻ mắc phải tiêu chảy cấp do bệnh đường ruột.

Nguyên nhân thường do virus, vi khuẩn hoặc kí sinh trùng gây ra. Trong đó, Rotavirus là nguyên nhân phổ biến nhất gây tiêu chảy cấp, có thể gây tử vong ở trẻ nhỏ.

Đường lây: Sử dụng nguồn thức ăn bị nhiễm khuẩn hay bị lây nhiễm do tiếp xúc với vật chứa nguồn lây bệnh.

### **Những biện pháp phòng bệnh cho trẻ khi thời tiết nắng mưa thất thường**

Những nguyên tắc dành cho bậc phụ huynh cần biết để phòng bệnh cho trẻ khi thời tiết giao mùa:

### ***Nguyên tắc 1. Chú ý đến chế độ ăn nhằm tăng cường sức đề kháng***

Đảm bảo dinh dưỡng, cho trẻ ăn cân đối các nhóm dưỡng chất và cần chú ý đến thành phần đạm, các vi chất. Trong đó, kẽm và sắt là hai vi chất cực kỳ quan trọng có nhiều trong thịt bò, gà, cá, trứng và hải sản. Ngoài ra, hình thành cho trẻ thói quen ăn nhiều rau quả, uống nước ép trái cây nhằm bổ sung vitamin A, vitamin nhóm B, vitamin C và các khoáng chất khác.

Sử dụng thực phẩm được chế biến phù hợp, vệ sinh và lưu ý đến khối lượng thức ăn.

Với trẻ nhỏ, trẻ 0-6 tháng tuổi nên bú mẹ hoàn toàn để có khả năng phòng chống bệnh, phát triển toàn diện nhất. Nếu không có điều kiện, mẹ cần cố gắng cho trẻ bú sữa ít nhất trong 2-3 tháng đầu để củng cố hệ miễn dịch cho trẻ. Cho trẻ uống đủ nước, đặc biệt là nước ấm

### ***Nguyên tắc 2. Thay đổi thói quen sinh hoạt***

Lưu ý trang phục cho trẻ trong ngày để đảm bảo luôn giữ ấm cơ thể, đặc biệt là vào ban đêm. Nên duy trì nhiệt độ phòng từ 25-28 độ C, thông thoáng và tránh gió lùa.

Tạo điều kiện để trẻ vận động thể chất hợp lý và hạn chế tiếp xúc các nguồn ô nhiễm như khói bụi, khói thuốc lá.

Thực hiện việc vệ sinh sạch sẽ môi trường xung quanh trẻ. Đảm bảo môi trường sống xung quanh sạch sẽ, thoáng mát

Hình thành thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ như: Cắt móng tay chân; Thường xuyên vệ sinh tay bằng xà phòng diệt khuẩn; Sử dụng nước muối sinh lý để vệ sinh mũi họng hàng ngày; Tắm và vệ sinh thân thể sạch sẽ ít nhất 2 ngày/ lần.

Đảm bảo rằng trẻ được ngủ đủ 9 - 12 tiếng mỗi ngày tùy theo lứa tuổi. Ngoài ra, phòng ngủ của trẻ phải thoáng, đủ ánh sáng và duy trì độ ẩm nhất định, giúp trẻ không gặp khó khăn khi hô hấp.

Hạn chế tối đa việc cho trẻ tiếp xúc với những người đang có dấu hiệu bị các bệnh truyền nhiễm như cúm, bệnh đường hô hấp và tiêu chảy cấp.

Khuyến cáo nên đeo khẩu trang khi đến nơi công cộng, đặc biệt là khi có các dấu hiệu mắc bệnh.

### ***Nguyên tắc 3. Chăm sóc đúng cách khi trẻ mắc bệnh***

Khi trẻ sốt, cần cho trẻ mặc quần áo thoáng mát, uống nhiều nước, lau mát cho trẻ và nên đưa trẻ đến khám ở cơ sở y tế.

Khi trẻ ho:

Đối với trẻ dưới 12 tháng: Vệ sinh mũi họng cho trẻ bằng nước muối sinh lý.

Đối với trẻ trên 12 tháng: Dùng ½ muỗng cà phê mật ong trước khi ngủ 30 phút, sẽ giúp làm giảm cơn ho và ít thức giấc về đêm.

Chủ động đưa trẻ đến khám ở cơ sở y tế nếu diễn tiến bệnh không cải thiện.

Khi trẻ bị nôn ói, tiêu lỏng: Cho trẻ uống nhiều nước để tránh mất nước và ăn thức ăn lỏng, dễ tiêu hoá. Tình trạng nôn ói sẽ cải thiện trước, tình trạng tiêu lỏng sẽ ổn sau 5 - 7 ngày. Nếu biểu hiện ngày càng nhiều thì nên đưa trẻ đến khám ở cơ sở y tế.

#### ***Nguyên tắc 4. Tiêm phòng cho trẻ***

Tiêm phòng đúng lịch và đủ mũi theo khuyến cáo của Bộ Y tế.

Chủ động cho trẻ được tiêm ngừa cúm, đặc biệt ở nhóm tuổi trên 6 tháng vì bệnh cúm thường lây nhiễm qua đường hô hấp và hiệu quả của tiêm ngừa đạt 96% - 97%. Ngoài ra, trẻ được tiêm ngừa nếu mắc cúm có thể nhẹ hơn và thời gian mắc bệnh ngắn hơn trẻ không được tiêm ngừa

Cho trẻ uống ngừa tiêu chảy cấp do Rotavirus, đặc biệt ở nhóm dưới 6 tháng và liều đầu tiên được uống vào thời điểm 2 tháng tuổi.

**Nguồn:** <https://hcdc.vn/phong-benh-cho-tre-em-khi-thoi-tiet-nang-mua-that-thuong-DrR2nI.html>