

THỰC HIỆN 3 SẠCH ĐỂ PHÒNG BỆNH TAY CHÂN MIỆNG

Bệnh tay chân miệng (TCM) là một bệnh thường gặp ở trẻ dưới 5 tuổi. Bệnh xảy ra quanh năm, và thường gia tăng trong giai đoạn từ tháng 3-5 và từ tháng 9-12. Ăn uống sạch, ở sạch và bàn tay sạch là 3 biện pháp cần thực hiện để phòng bệnh TCM cho trẻ.



Bệnh **tay chân miệng** lây qua đường tiêu hóa, qua tiếp xúc trực tiếp với người bệnh (bắt tay, ôm, hôn), tiếp xúc với đồ chơi, quần áo, đồ dùng sinh hoạt, bề mặt có chứa virus. Bệnh có khả năng lây lan nhanh, đặc biệt ở môi trường tập thể như mẫu giáo, trường học.

Dấu hiệu nhận biết trẻ mắc bệnh tay chân miệng

Khi mắc bệnh TCM, trẻ có các dấu hiệu đau họng, sốt nhẹ, quấy khóc, biếng ăn, tiêu chảy, ... đặc biệt là nổi bóng nước. Nếu bóng nước ở trong miệng thì vỡ ra thành vết loét, còn bóng nước ở lòng bàn tay, lòng bàn chân, gối, mông thì thường không bị vỡ ra và sau đó sẽ khô dần. Diễn tiến bệnh thường kéo dài từ 5 đến 7 ngày, có thể nhiều hơn 10 ngày. Sau đó thì bóng nước có thể tự khô, tự ổn định và tự khỏi.

Khoảng trên 90% trường hợp trẻ mắc bệnh TCM có thể tự khỏi. Một số ít mắc bệnh có thể diễn tiến nặng dẫn đến biến

chứng ảnh hưởng tới não bộ, thân não gây ra suy hô hấp; ảnh hưởng tới tim gây ra viêm cơ tim, suy tim, gây phù phổi cấp, ... thậm chí dẫn đến tử vong.

Do đó khi chăm sóc trẻ bệnh, người chăm sóc cần theo dõi kỹ, phát hiện sớm các dấu hiệu cảnh báo trẻ chuyển bệnh nặng để kịp thời đưa trẻ đến cơ sở y tế.

Dấu hiệu nhận biết bệnh tay chân miệng chuyển nặng

Thông thường các biến chứng thường xuất hiện vào ngày thứ 3 - thứ 5 của bệnh. Dấu hiệu quan trọng nhất và đầu tiên để nhận biết bệnh TCM chuyển nặng là trẻ bị thay đổi giấc ngủ, giật mình, chơi vơi.

Nếu nhẹ thì em bé khi thiu thiu ngủ sẽ bị giật mình, ngồi dậy chơi thì bình thường. Độ nặng hơn một chút là em bé vừa nằm ngã ra là sẽ giật mình, chơi vơi. Nặng hơn nữa là khi bồng trên tay, trẻ vẫn giật mình chơi vơi. Nếu trong vòng 30 phút mà trẻ giật mình 2 lần trở lên thì chắc chắn sẽ trở nặng, cha mẹ phải cho trẻ đến viện ngay.

Dấu hiệu thứ hai là một số trẻ sẽ quấy khóc liên tục, mạch nhanh, da nổi bông tím hoặc trẻ yếu tay, yếu chân.

Dấu hiệu thứ ba là trẻ sốt cao, không đáp ứng với điều trị: Trẻ sốt trên 38,5 độ kéo dài hơn 48 giờ, dùng thuốc Paracetamol cũng không hạ.

Chăm sóc trẻ mắc bệnh tay chân miệng

Cách chăm sóc trẻ bị bệnh tay chân miệng thì chủ yếu liên quan đến chế độ ăn, bởi vì khi trẻ bị tay chân miệng sẽ rất khó ăn. Nên chú ý cho trẻ ăn những thức ăn lỏng, dễ tiêu. Nếu miệng đau nhiều thì phai đi khám bác sĩ để cho thuốc giảm đau vùng miệng. Nếu chăm sóc tốt thì 5-7 ngày, trẻ sẽ khỏi bệnh.

Tuy nhiên, quan trọng nhất vẫn là phát hiện sớm biến chứng với các dấu hiệu giật mình, thay đổi giấc ngủ. Nếu để

trẻ hơn trẻ có thể thở mệt, co giật, rồi mạch nhanh, không bắt được mạch.

Thực hiện 3 sạch để phòng bệnh tay chân miệng cho trẻ

Bệnh tay chân miệng chưa có vắc-xin phòng ngừa. Đây là bệnh lây qua đường tiêu hóa nên quan trọng nhất vẫn là giữ vệ sinh. Ăn uống sạch, ở sạch và bàn tay sạch là 3 biện pháp cần thực hiện để phòng bệnh TCM cho trẻ.

- Ăn uống sạch: Thực hiện ăn chín, uống chín, sử dụng nước sạch trong sinh hoạt hàng ngày, đảm bảo vật dụng ăn uống sạch sẽ và không cho trẻ dùng chung khăn ăn, khăn tay, vật dụng ăn uống như cốc, bát, đĩa, thìa.

- Ở sạch: Vì rút có thể tồn tại ở bề mặt đồ vật trong không gian sống. Vì vậy, cần thường xuyên lau sạch các bề mặt, dụng cụ tiếp xúc hàng ngày như đồ chơi, dụng cụ học tập, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, mặt bàn/ghế, sàn nhà bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường.

- Bàn tay sạch: Trẻ và người chăm sóc trẻ cần thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch, đặc biệt trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn/cho trẻ ăn, trước khi bế ẵm trẻ, sau khi đi vệ sinh, sau khi thay tã và làm vệ sinh cho trẻ.

Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thành phố Hồ Chí Minh

Tài liệu tham khảo: <https://hcdc.vn/thuc-hien-3-sach-de-phong-benh-tay-chan-mieng-txrUYq.html>