**Những bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ vào mùa đông các mẹ cần biết**

Biểu hiện và cách phòng tránh, cẩm nang cần thiết cho các mẹ cần biết.

*Những bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ vào mùa đông các mẹ cần biết*

**Viêm phế quản**

Bệnh có thể xảy ra ở bất cứ lứa tuổi nào, thường sau khi thay đổi thời tiết, hoặc bị viêm họng, viêm mũi… Nhiều trường hợp trẻ chỉ sổ mũi trong, ho nhẹ vài cái, vẫn chơi và ăn uống bình thường. Nếu tình trạng này kéo dài, không điều trị đúng, trẻ dễ dẫn đến biến chứng bội nhiễm vi trùng gây viêm phế quản phổi rất nguy hiểm.

Cách phòng : Bạn thường xuyên phải giữ ấm cổ cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ không để trẻ bị lạnh cho bé , và thường xuyên đi kiểm tra bé theo định kỳ.

**Viêm họng**

Viêm họng cũng là một căn bệnh thường gặp ở trẻ vào mùa đông, nguyên nhân chủ yếu là do nhiễm virus.

Một số trường hợp là do đi từ bên trong nhà có nhiệt độ cao ra bên ngoài trời giá rét một cách đột ngột.

Triệu chứng phổ biến là : ngứa rát cổ họng và ho.

Cách phòng tránh : tương tự như cảm cúm và cảm lạnh. Cần cho trẻ ăn uống và nghỉ ngơi đầy đủ. Cần giữ ấm cho trẻ, đặc biệt là phần cổ họng. Nếu là trẻ lớn bị viêm họng thì có thể cho súc miệng bằng nước muối loãng mỗi ngày và ăn những thức ăn dễ tiêu như cháo, súp.

**Cảm lạnh**

Những tháng mùa đông và mùa mưa là khoảng thời gian tỉ lệ người mắc bệnh cảm lạnh cao nhất.

Cảm lạnh một căn bệnh cực kì phổ biến với tất cả mọi người và thường không gây hậu quả gì nghiêm trọng tới sức khỏe. Nó sẽ dần tự biến mất sau vài ngày.

Triệu chứng của cảm lạnh chủ yếu là : nghẹt mũi, cổ họng ngứa, hắt hơi. Ngoài ra còn có thể bị sốt, đau nhức cơ thể, chân tay lạnh, ho…tùy thuộc vào đặc điểm thể chất mỗi người.

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ rất dễ bị cảm lạnh; những triệu chứng của bệnh gây ảnh hưởng lớn đến trẻ hơn so với người trưởng thành.

Trẻ bị cảm lạnh có thể chán ăn, khó chịu dẫn đến sụt cân. Vì vậy tốt nhất nên phòng tránh cho trẻ bị cảm lạnh.

Phòng tránh : nên mặc đủ ấm cho bé, rửa tay thường xuyên, vệ sinh nhà cửa và đồ vật trong nhà sạch sẽ.

**Viêm mũi**

Viêm mũi ở trẻ xuất hiện sau khi trẻ bị nhiễm lạnh khiến trẻ khó chịu, nghẹt mũi và khó thở. Bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ từ khoảng 6 tháng tuổi đến 7 – 8 tuổi. Đây là tình trạng viêm niêm mạc của hốc mũi và vùng họng mũi, vì khả năng miễn dịch ở trẻ còn kém nên rất dễ bị bệnh. Khi trẻ hít thở không khí đi từ ngoài vào đến phổi, cung cấp ôxy cho cơ thể đồng thời những tác nhân gây bệnh cũng vào theo. Nếu không được điều trị dứt điểm, bệnh tái phát nhiều lần sẽ dẫn đến biến chứng như viêm phổi, viêm tai, viêm tai giữa cấp, viêm xoang cấp…

Trẻ thường bị sốt và xuất hiện đột ngột nếu bệnh nhẹ, thì chỉ 37,5oc nếu bị bội nhiễm sốt khá cao có thể 39 – 40C, trong 2-3 ngày. Ngoài ra trẻ bứt rứt, quấy khóc, kém ăn, đôi khi có nôn mửa, tiêu chảy… Ngạt mũi kèm theo chảy nước mũi trong hoặc mũi nhầy mủ và ho. Các biểu hiện nếu kéo dài trên 7 ngày phải đề phòng có những biến chứng của viêm mũi.

Cách phòng tránh

Khi trẻ bị viêm mũi, hàng ngày cần nhỏ mũi cho trẻ bằng dung dịch nước muối 0,9%, ngày 3 – 4 lần cho đến khi trẻ hết chảy nước mũi, dạy trẻ biết cách xì mũi đúng.- Cho trẻ ăn đủ chất dinh dưỡng thịt, cá, trứng, đậu, rau củ quả chín… giúp trẻ nhanh hồi phục.

Nếu trẻ sốt cao trên 38C, cần hạ sốt bằng phương pháp lau mát và dùng thuốc hạ sốt theo chỉ định của thầy thuốc. Lau mát bằng khăn bông nhúng nước ấm (bằng thân nhiệt của trẻ) vắt kiệt, lau khắp người trẻ.

**Tiêu chảy**

Tiêu chảy cũng là một trong các bệnh thường gặp vào mùa đông ở trẻ. Tiêu chảy vi vút là một trong những bệnh phổ biến của trẻ trong mùa đông. Bệnh do rotavirus gây ra và thường chỉ kéo dài trong ba đến bảy ngày. Bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ, nhất là trẻ ở lứa tuổi từ 3-24 tháng.

Trẻ bị tiêu chảy thông thường sẽ nôn trước, sau khoảng 1-2 ngày thì bắt đầu đi ngoài. Biến chứng nguy hiểm của bệnh là mất nước, mất muối quá nhiều dễ dẫn đến trụy mạch, thậm chí tử vong nếu không được bù nước kip thời.

Cách phòng tránh

Bù nước: Trẻ bị tiêu chảy sẽ bị mất nước. Cơ thể thiếu nước sẽ dẫn đến rối loạn điện giải gây nhiều biến chứng nghiêm trọng. Do đó cần cho trẻ uống nhiều nước hơn thường ngày để phòng ngừa mất nước do tiêu chảy.

Trẻ bị tiêu chảy thường biếng ăn do cơ thể mệt mỏi, do đó cha mẹ cần chú ý chế biến các món ăn dưới dạng lỏng, mềm như súp, cháo như cháo thịt gà, thịt lợn nạc nấu với cà rốt,… và phải kiên nhẫn cho trẻ ăn chậm, ăn nhiều bữa nhỏ nếu trẻ buồn nôn, nôn, khoảng cách giữa các bữa ăn khoảng 2 giờ 1 lần.

Không cho trẻ uống thuốc “cầm” tiêu chảy, hoặc ăn lá ổi, hồng xiêm xanh,… các chất thải dễ ứ đọng lại đường tiêu hóa dẫn đến bệnh kéo dài và nặng thêm.

**Viêm V.A**

Bệnh viêm V.A thường xảy ra ở trẻ từ 6-7 tháng đến 4 tuổi nhưng cũng có khi gặp ở trẻ lớn hơn. Trẻ bị sốt 38-390C, cũng có thể sốt cao hơn, chảy mũi, lúc đầu chảy mũi trong, loãng, những ngày sau thường chảy mũi nhầy, mủ. Trẻ cũng bị ngạt mũi, dấu hiệu này được thấy rõ hơn khi trẻ ngủ.

Ở những trẻ còn bú mẹ, dấu hiệu ngạt mũi còn thấy khi trẻ muốn bú mẹ nhưng ngậm vú thì không thở được nên trẻ lại phải nhả vú mẹ ra để thở và tất nhiên là trẻ sẽ khóc. Bệnh thường kèm theo ho, nếu có biến chứng viêm phế quản, ho sẽ trở nên trầm trọng hơn.

Ngoài ra có thể thấy trẻ mệt mỏi, biếng ăn, quấy khóc, hơi thở hôi. Tùy mức độ bệnh của trẻ mà bác sĩ ra chỉ định như: điều trị bằng thuốc hạ sốt nếu trẻ sốt cao trên 38C, các thuốc làm loãng đờm giảm ho, các thuốc nhỏ mũi.

Cách phòng : Bạn cũng thường xuyên làm sạch mũi thường xuyên là rất quan trọng.

Chú ý : Dùng kháng sinh phải do thầy thuốc chỉ định trong những trường hợp nặng, có biến chứng hoặc đe dọa biến chứng.

**Viêm amiđan**

Trẻ bị viêm amiđan cấp sẽ sốt cao từ 39-40oC, đau họng, khó nuốt, chảy nước miếng nhiều, mệt mỏi, biếng ăn, biếng chơi. Viêm amiđan rất dễ gây biến chứng nếu không được điều trị đúng.

Cách phòng : Bạn thường xuyên phải giữ ấm cổ cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ không để trẻ bị lạnh cho bé .