

Chăm sóc trẻ đúng cách khi sốt

Sốt thường là dấu hiệu ban đầu báo hiệu trẻ đang bị bệnh hoặc đang gặp vấn đề nào đó về sức khỏe.

Khi thấy trẻ bị sốt, hầu hết các bậc phụ huynh đều tỏ ra lo lắng, lúng túng trong việc xử trí và chăm sóc trẻ bị sốt tại nhà. Nếu việc xử trí và chăm sóc không đúng cách đôi khi có thể gây hại đến sức khỏe của trẻ. Chính vì vậy, việc chăm sóc đúng cách là vô cùng quan trọng.

Nguyên nhân trẻ bị sốt

Có rất nhiều nguyên nhân gây sốt, thường là do vi khuẩn hoặc virus. Một số bệnh thông thường gây sốt là viêm họng, viêm amidan, viêm tai, sốt phát ban, nhiễm trùng đường tiểu...Sốt cũng có thể là một trong những dấu hiệu của các bệnh nguy hiểm như: viêm phổi, sốt rét, sốt xuất huyết, viêm màng não, viêm não, nhiễm khuẩn huyết...

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ thỉnh thoảng bị sốt nhẹ sau khi tiêm phòng. Đôi khi ở một số trường hợp trẻ nhỏ, đặc biệt là sơ sinh, rất dễ bị sốt nếu được ủ quá kín hoặc ở trong một môi trường nóng. Nguyên nhân là do các bé chưa thể tự điều tiết thân nhiệt. Mặc rắng cũng có thể làm tăng thân nhiệt, nhưng chỉ ở mức nhẹ. Nếu thân nhiệt của bé cao hơn 37,8°C thì đó không phải là do mặc rắng.



Hạ sốt cho trẻ khi thân nhiệt của trẻ từ 38,5°C trở lên.

Chăm sóc đúng cách trẻ bị sốt tại nhà

Thông thường, cặp nhiệt độ thường được kẹp vào nách hoặc trán của trẻ. Nếu cần thiết, có thể cặp ở hậu môn nhưng sau khi cặp hậu môn phải vệ sinh nhiệt độ sạch sẽ. Trẻ lớn không nên cho cặp vào miệng để tránh trường hợp trẻ cắn thủy ngân vào trong miệng.

Khi thấy trẻ sốt, cần đặt trẻ ở phòng thoáng, tránh gió lùa, bỏ bớt quần áo. Chườm bằng nước ấm khoảng 37 độ. Lấy khăn ướt đắp lên các vị trí: trán, nách bẹn hoặc dùng cách chườm vuốt như sau: Lau cho trẻ bằng khăn ướt từ trán đến nách, vuốt từ mặt trong cánh tay, cẳng tay và lòng bàn tay. Sau đó, vuốt từ bẹn đến mắt cá chân từ trong đùi xuống bắp chân và lòng bàn chân. Tiếp tục chườm vuốt từ gáy dọc xuống mông.

Chú ý: Thay nước liên tục, chườm sau 20 phút, cặp lại nhiệt độ. Trong khi chườm, nếu thấy trẻ rét phải dừng ngay, sau khi chườm phải lau khô người trẻ.

Cho trẻ uống nhiều nước và bú nhiều, giữ vệ sinh ăn uống, đồ dùng cho trẻ.

Dùng thuốc phải theo chỉ định của bác sĩ, thông thường có thể cho trẻ uống thuốc hạ sốt khi trẻ bị sốt trên 38,5°C, thuốc được chọn lựa là paracetamol đơn chất dạng gói, sirô hay viên đặt hậu môn vì đây là thuốc hạ sốt dễ sử dụng, hiệu quả hạ sốt nhanh, thường sẽ có tác dụng hạ sốt 30 phút sau khi sử dụng và kéo dài từ 4-6 giờ, ít tác dụng phụ. Cần cho trẻ uống đúng liều theo chỉ định là 10-15mg/kg/lần, lặp lại sau 4-6 giờ nếu trẻ còn sốt, thường dùng 3-4 lần/ngày, tổng liều tối đa không quá 60mg/kg/ngày.

Cha mẹ cần chú ý trẻ em trong nhóm tuổi từ 6 tháng - 5 tuổi khi sốt quá cao có thể bị co giật, cần hạ sốt tích cực cho trẻ.

Những điều nên tránh khi chăm sóc trẻ bị sốt

Không nên ủ ấm, mặc nhiều lớp quần áo cho trẻ khi trẻ đang sốt. Không nên dùng nước đá lạnh để lau mát hạ sốt cho trẻ. Không nên pha rượu, cồn hoặc dấm, chanh vào nước để lau mát cho trẻ. Tuyệt đối không được sử dụng aspirin để hạ sốt vì có thể gây tổn thương cho não của trẻ (hội chứng Reye). Trường hợp trẻ đã dùng thuốc hạ sốt, lau mát tích cực... mà trẻ vẫn không hạ sốt, cha mẹ nên đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để được bác sĩ điều trị thích hợp hơn.

Khi nào đưa trẻ đi khám bác sĩ?

Khi thấy trẻ có biểu hiện bất thường như sốt kèm tiêu chảy, khó thở, co giật, phải đưa trẻ đến trung tâm y tế gần nhất hoặc trẻ sơ sinh dưới 6 tháng tuổi mà sốt trên 37,5°C.

Với trẻ lớn hơn thì khi thân nhiệt của bé từ 38,5°C trở lên. Sốt dưới 38,5°C nhưng kéo dài vài ngày. Nhiệt độ lên xuống thất thường sáng, trưa, chiều, tối; Đang bệnh mà nhiệt độ tăng lên bất thường; Đang sốt mà bị hạ nhiệt xuống dưới 36,5°C.

Đã dùng thuốc hạ nhiệt theo hướng dẫn của bác sĩ nhưng triệu chứng sốt không giảm... cũng cần đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để được điều trị kịp thời.

Nguồn: Sưu tầm

