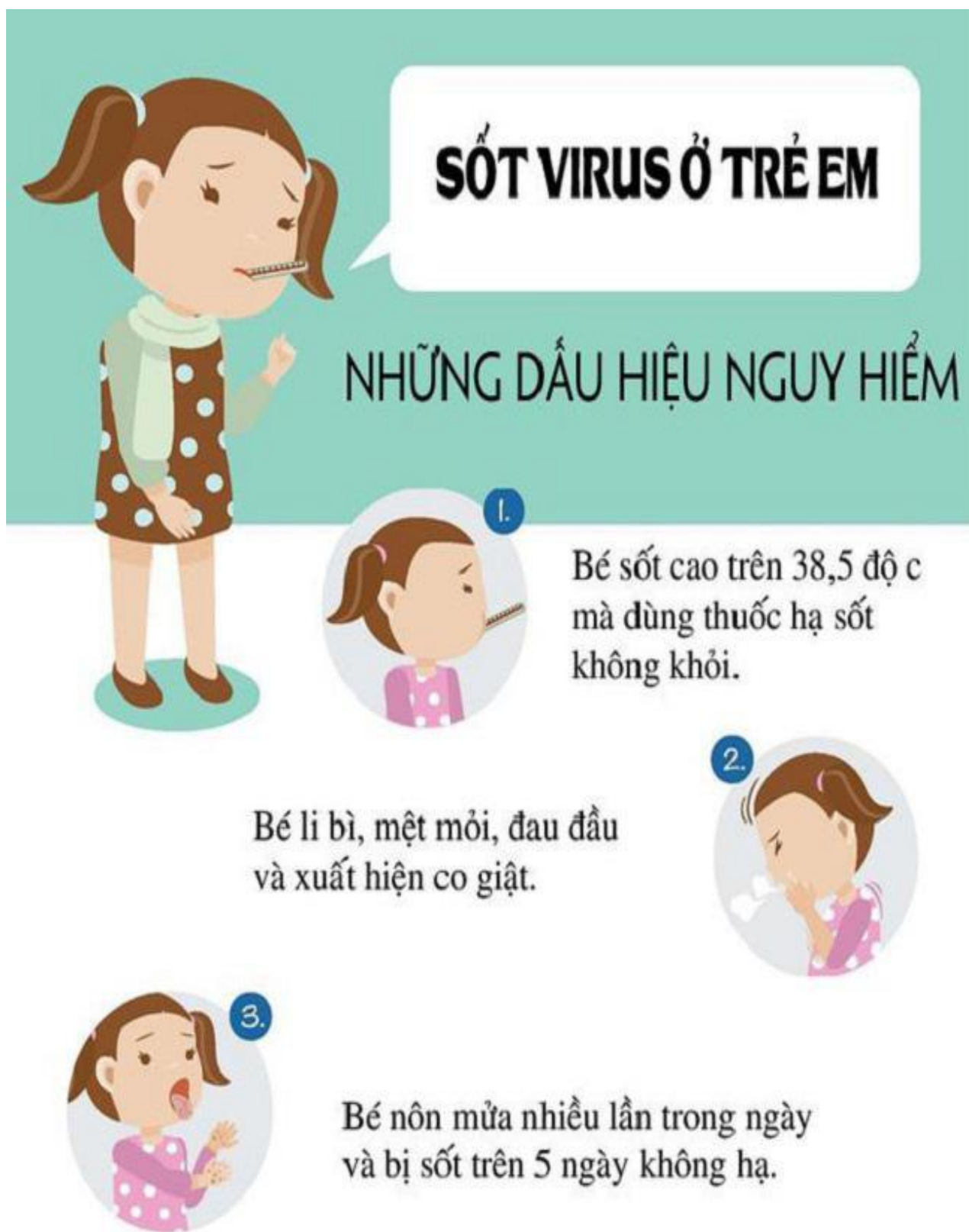


MỘT SỐ BỆNH VỀ MÙA HÈ
VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG MỘT SỐ BỆNH



BÀI TUYÊN TRUYỀN MỘT SỐ DỊCH BỆNH MÙA HÈ VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG

Mùa hè là thời điểm thuận lợi cho các tác nhân gây bệnh như vi khuẩn, virus...phát triển. Trẻ em trở thành đối tượng dễ mắc bệnh do sức đề kháng còn yếu kém. Chính vì vậy, phụ huynh cần lưu ý đến các bệnh thường gặp vào mùa hè để có biện pháp phòng tránh và xử trí an toàn. Sau đây là một số bệnh thường gặp ở trẻ vào mùa hè.



SỐT VIRUS Ở TRẺ EM

NHỮNG DẤU HIỆU NGUY HIỂM



1.

Bé sốt cao trên 38,5 độ c mà dùng thuốc hạ sốt không khỏi.

3.



Bé li bì, mệt mỏi, đau đầu và xuất hiện co giật.

2.



Bé nôn mửa nhiều lần trong ngày và bị sốt trên 5 ngày không hạ.

Giao mùa luôn là thời điểm khiến các bà mẹ lo lắng, vì thay đổi thời tiết ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe của trẻ nhỏ. Mùa hè oi bức đang đến gần bạn hãy trang bị cho mình những kiến thức thật tốt để cùng bé phòng “bệnh giao mùa” nhé. Chúc mọi gia đình luôn hạnh phúc, khỏe mạnh bên những đứa con yêu của mình.

I. CÁC LOẠI BỆNH MÙA HÈ:

1. Các bệnh về đường hô hấp: Trẻ sẽ bị mắc các bệnh về đường hô hấp. Nắng nóng, quạt mạnh hay thậm chí nằm điều hoà cũng khiến trẻ có thể ho, sổ mũi và sốt. Không khí ngột ngạt, trẻ chạy nhảy ra mồ hôi nhiều mẹ không lau kịp dễ làm bé bị viêm phổi, viêm phế quản. Các trẻ càng nhỏ càng dễ bị nhiễm bệnh.

Cha mẹ nên làm gì?

+ Nếu bé có các biểu hiện bị bệnh về đường hô hấp, hãy đưa trẻ đi khám bác sỹ. Không nên để bệnh kéo dài lâu, càng khó chữa và dễ trở thành mãn tính.

+ Cho trẻ ăn cháo/bột loãng hơn thường ngày, uống nhiều nước. Giảm ho, đau họng cho trẻ bằng các bài thuốc dân gian như quất hấp mật ong, lá hẹ chưng đường phèn,...

+ Mẹ nhớ nhỏ mũi, lau mũi, hút mũi thường xuyên cho bé để bé dễ thở và dễ bú hơn.

2. Rối loạn đường tiêu hoá: Thời tiết nóng bức, môi trường kém vệ sinh sẽ tạo điều kiện cho thức ăn nhanh bị hỏng, ôi thiu. Nhất là với các trẻ hay ăn ngoài hàng quán sẽ bị nôn/trớ, tiêu chảy, kiết lỵ.

Cha mẹ nên làm gì?

+ Nếu trẻ bị tiêu chảy, mẹ nhớ cho con uống nước nhiều hơn bình thường. Có thể cho bú mẹ nhiều hơn và uống dung dịch Oresol, nước canh, nước cháo, sữa đậu nành, sữa chua, cam vắt (cho một chút đường), nước dừa... để ngăn ngừa bé bị mất nước do tiêu chảy.

+ Mẹ cần cho trẻ uống chậm, từng thìa, tránh cố ép trẻ uống nhiều, trẻ sẽ sợ và bị trớ. Nếu trẻ bị nôn, hãy cho trẻ nghỉ ít phút trước khi uống tiếp.

+ Cho trẻ ăn nhiều bữa hơn ngày thường để trẻ có sức đề kháng, mau lành bệnh.

+ Có thể cho trẻ uống Oresol. Liều lượng dùng dung dịch Oresol:

+ Pha 1 gói dung dịch Oresol với 1lit nước đun sôi để nguội. Sau mỗi lần trẻ đi ngoài, cho trẻ uống như sau:

Với trẻ dưới 2 tuổi: 50 – 100ml/lần

Với trẻ từ 2 – 10 tuổi: 100 – 200ml/lần

Với trẻ trên 10 tuổi: uống tùy thích cho đến khi hết khát.

3. Say nắng: Đây hiện tượng do nhiệt độ và tia cực tím (tia tử ngoại) của mặt trời gây ra. Tia tử ngoại có khả năng xuyên qua lớp sừng của da tới hạ bì gây cháy da (bỏng độ I) và say nắng. Nó còn có tác hại trực tiếp lên gen, kéo theo các đột biến có đặc tính di truyền; làm gia tăng sự lão hoá, tạo điều kiện cho ung thư xuất hiện.

Nhiệt độ cao làm giãn mạch não gây ra tăng áp lực sọ và làm nhức đầu, có thể kèm theo nôn mửa hay hôn mê, co giật do ức chế vỏ não - làm tăng các hoạt động thần kinh tự động dưới vỏ. Cha mẹ nên làm gì?

SƠ CỨU KHI SAY NẮNG





Bước 1:

- Gọi xe cấp cứu

Bước 2:

- Di chuyển người bị say nắng đến nơi râm mát
- Cởi bỏ trang phục không cần thiết
- Thường xuyên kiểm tra nhiệt độ cơ thể




Bước 3:

- Làm mát cơ thể (quạt, khăn ướt, túi đá ở cổ, nách, bẹn)
- ⚠ **Tuyệt đối không cho uống Aspirin/ Acetaminophen.**

Bước 4:

- Đánh giá mức độ tỉnh táo người say nắng (lay gọi, tiếp xúc...)
- Nếu người bị say nắng đã tỉnh táo thì tiến hành đỡ họ dậy; cho họ uống dung dịch bổ sung chất điện giải, nước.
- Nếu người bị say nắng chưa tỉnh, hãy tiếp tục làm mát cơ thể (tắm, dội nước, chườm khăn, túi đá) để hạ nhiệt độ trong thời gian chờ xe cấp cứu.

+ Không cho trẻ chơi ngoài nắng gắt; cho trẻ uống nhiều nước và dùng một số thức ăn có thể hỗ trợ giúp cơ thể chống lại các ảnh hưởng của ánh nắng và chống sự oxy hoá như: các thức ăn giàu caroten (dưa hấu, dưa vàng, rau ngò, cải

bó xôi...), vitamin E (dầu đậu nành, hạt điều, hạt dẻ...), vitamin C (trà xanh, trái cây tươi, rau cải xanh...)

4. Các loại sốt: Mùa hè, trẻ dễ bị sốt virus, sốt xuất huyết hoặc sốt không rõ nguyên nhân. Nếu không bù nước tốt, trẻ sẽ bị mất nước điện giải, cộng với thân nhiệt cao sẽ dẫn tới các biến chứng như co giật, hôn mê... đe dọa đến tính mạng của trẻ.

Cha mẹ nên làm gì?

+ Khi thấy trẻ sốt cao, mẹ phải hạ sốt cho con hoặc cho con đi khám bác sĩ. Có thể hạ sốt cho con bằng nhiều cách: dùng khăn xô nhúng nước ấm, lau lưng, trán, bẹn, chân tay để hạ sốt, cho con uống thuốc hạ sốt hoặc dán cao hạ sốt, đặt thuốc hạ sốt ở hậu môn. Tuyệt đối không hạ sốt bằng nước lạnh hay đá, có thể làm trẻ càng bị sốt cao hơn.

+ Mặc quần áo thoáng mát cho trẻ, không ủ ấp kín cho trẻ. Nếu trẻ toát mồ hôi, phải lau liên tục cho ráo mồ hôi và thay quần áo cho trẻ.

+ Cho trẻ uống nhiều nước và ăn thức ăn lỏng, dễ tiêu, đủ dinh dưỡng.

+ Không nên cạo gió cho trẻ. Nếu trẻ bị co giật để nằm nghiêng nơi thoáng và làm sạch miệng rồi gọi cấp cứu.

5. Rôm sảy và các bệnh ngoài da: Đây là hệ quả của việc tăng cường hoạt động của các tuyến mồ hôi và tuyến nhờn trong cơ chế tăng thải nhiệt nhưng các lỗ chân lông bị bít tắc bởi các chất bẩn, làm viêm các nang tuyến chân lông khiến chúng nổi lên mặt da thành các bọc nước nhỏ, đỏ và ngứa ngáy.

Cha mẹ nên làm gì?

+ Tắm rửa sạch sẽ bằng xà phòng hay chanh để chi thông các ống thoát đồ ra ngoài của các tuyến trên bề mặt da. Khi nặng hơn và cần thiết thì có thể bôi các loại kem chống viêm chứa corticoide như eumovate, dermovate, temprosome...

+ Ngoài rôm sảy, mùa hè nóng ẩm là điều kiện tốt cho các loại nấm phát triển (hắc bào, lang ben, nấm kẽ, nấm tóc...), viêm nang lông và kể cả các ký sinh trùng trên da (ghẻ lở, chấy rận...) hay kích hoạt các quá trình viêm da do dị ứng (chàm eczema...) các bậc cha mẹ cần hết sức chú ý phòng tránh các bệnh ngoài da nói trên cho trẻ.

II. PHÒNG BỆNH CHO TRẺ

Thời tiết thất thường lúc giao mùa là điều kiện thuận lợi cho các loại virus gây bệnh ở trẻ phát triển, trẻ có thể bị bệnh sau khi tiếp xúc với bạn bè, người lớn bị bệnh. Trẻ càng nhỏ thì diễn biến bệnh càng nhanh, càng nặng. Đặc biệt, trẻ nhỏ rất mẫn cảm với thời tiết khiến trẻ dễ bị cảm khi giao mùa. Triệu chứng đầu tiên là ho, rồi viêm họng, sốt; nặng hơn trẻ có thể bị viêm phế quản, viêm phổi.

Để trẻ có sức khỏe tốt nhất, các bậc phụ huynh hãy tăng cường phòng bệnh cho trẻ. Dưới đây là một số lưu ý dành cho cha mẹ:

- Tiêm chủng phòng bệnh đầy đủ cho các trẻ: Tất cả những loại bệnh lý nguy hiểm phù hợp với lứa tuổi của trẻ bằng các loại vắc-xin sẵn có, giúp trẻ được bảo vệ tốt nhất trong suốt mùa nắng nóng này. Hiện đã có các vắc xin cho HIB, phế cầu, não mô cầu , viêm não nhật bản B và một số tác nhân virus khác

- Tạo thói quen vệ sinh cá nhân tốt: Rửa tay sạch trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh, sau khi chơi có thể loại bỏ được những tác nhân nguy hiểm từ chính đôi bàn tay của trẻ.

- Ăn uống hợp vệ sinh: đảm bảo vệ sinh ăn uống, thực phẩm an toàn sạch sẽ, nấu chín, bú sữa mẹ và ăn bổ sung đầy đủ dinh dưỡng, phòng suy dinh dưỡng,việc chế biến và bảo quản đồ ăn, thức ăn phải tuân thủ chặt chẽ quy định an toàn vệ sinh thực phẩm của Bộ Y tế, nhằm loại trừ tối đa các tác nhân gây bệnh ở đường tiêu hoá có thể gây hại cho sức khoẻ của trẻ.

- Tăng cường lượng dịch uống: để bồi hoàn lượng nước cần thiết cho cơ thể, đặc biệt là những loại nước uống giàu khoáng chất và nhiều vitamin như các loại nước ép trái cây, nước cam tươi, nước dừa tươi, nước sôi nguội... giúp cơ thể trẻ luôn mát mẻ và tăng cường sức khoẻ để chống chọi với bệnh tật.

Trên đây là một số kiến thức nho nhỏ mà trường Mầm non Hoa Hồng xin chia sẻ với các bậc phụ huynh. Mong rằng các con luôn có sức khỏe thật tốt để vui chơi và học tập.

Trân trọng!

Nguồn: Suru tầm