

CẢNH GIÁC BỆNH VÀ TAI NẠN TRẺ THƯỜNG GẶP CẬN TẾT

Thời tiết giáp Tết năm nay khá lạnh khiến trẻ em dễ mắc các bệnh liên quan đến đường hô hấp, dị ứng; cảnh giác tai nạn hóc thức ăn, dị vật đường thở, bỏng...

Tiến sĩ, bác sĩ Didier Decamps, Giám đốc y khoa phòng khám Daisy khuyên các bậc phụ huynh nên chú ý nhiều hơn đến sức khỏe của con trẻ trong những ngày cuối năm này. Đặc biệt, dự báo thời tiết mùa Tết năm nay sẽ lạnh hơn các năm trước, cộng với những xáo trộn lịch sinh hoạt, đồ ăn, thức uống những ngày đầu xuân khiến trẻ dễ mắc bệnh hơn. Trò chuyện với các phụ huynh tại TP HCM cuối tuần qua, bác sĩ Didier Decamps chia sẻ một số cách phòng tránh và xử trí những căn bệnh và tai nạn thường gặp ở trẻ như sau:

1. Cảm lạnh

Triệu chứng ban đầu của bệnh là ngứa họng, sổ mũi, hắt hơi, đau đầu, sốt nhẹ, mệt mỏi, chán ăn. Khi bị cảm lạnh, trẻ hay khò khè, sổ mũi, nước mũi có thể chuyển từ dạng lỏng có màu trong sang đặc hơn màu vàng hoặc xanh. Với cảm lạnh thông thường, trẻ sẽ tự khỏi trong vòng một tuần. Khi trẻ có những triệu chứng nặng hơn như ho đờm, thở gấp, sốt cao kéo dài, đau tai...phụ huynh nên đưa bé đến khám bác sĩ càng sớm càng tốt.

Để phòng ngừa bệnh này, cần đảm bảo giữ ấm cho trẻ, chú ý giữ vệ sinh, nhất là sau khi hỉ mũi. Không để trẻ tiếp xúc với người đang bị cảm. Không nên để trẻ ở gần người đang hút thuốc vì nếu họ bị cảm, virus rhino có thể phát tán ra ngoài theo khói thuốc và lây bệnh cho bé.

Cơ thể trẻ còn non nớt nên dễ mắc các bệnh về đường hô hấp khi trời trở lạnh. (Ảnh: Tổ Ấm Việt)

2. Hen suyễn

Thỉnh thoảng trẻ ngáy là bình thường, nhưng nếu xảy ra nhiều hơn 4 lần trong một tuần, cha mẹ nên nghĩ đến khả năng trẻ bị hen suyễn. Khi bị hen suyễn, bé sẽ thở khò khè dù không bị bệnh hay có vấn đề về xoang. Một số bệnh nhi hen suyễn chỉ có biểu hiện duy nhất là ho, đặc biệt là vào thời điểm nửa đêm và về sáng.

Không khí lạnh mùa Tết càng làm cho tình trạng hen suyễn trở nặng. Ngoài ra, khi đi du xuân cùng gia đình, tiếp xúc với khói bụi cũng khiến bé khó chịu hơn. Để phòng những cơn hen bất thường, cha mẹ nên chú ý giữ ấm, cho trẻ tiếp xúc ngay với không khí ấm sau khi tắm. Hạn chế những yếu tố gây khởi phát cơn suyễn như các hóa chất gây mùi trong nhà, khói thuốc lá, không tiếp xúc với thú nuôi, khói bụi, giữ nhà cửa sạch sẽ, tránh những loại thức ăn trẻ dễ gây dị ứng như hải sản.

3. Tiêu chảy, táo bón

Nạp quá nhiều thức ăn ngon "nhưng không lành" trong ngày lễ Tết hoặc ăn thực phẩm để qua đêm là nguyên nhân chính gây ra tình trạng tiêu chảy, táo bón. Vào dịp này, trẻ có thói quen ăn "tẹt ge", nạp quá nhiều thịt, thức uống có gas, thức ăn nhanh mà không ăn rau quả, không chú ý về vấn đề vệ sinh cũng dễ gây tiêu chảy. Bên cạnh thói quen ăn uống thiếu cân bằng, việc trẻ nhịn đi tiêu khi đến nơi lạ hoặc phải ngồi bồn cầu không quen cũng là nguyên nhân gây táo bón.

Để phòng các rối loạn tiêu hóa thường gặp này, cha mẹ cần lưu ý kiểm soát thức ăn trẻ nạp vào, hạn chế thực phẩm chiên nhiều dầu mỡ, các loại chả, xúc xích, tránh ăn thức ăn để qua đêm, giữ tay luôn sạch sẽ. Khi con không đi tiêu được như bình thường, phụ huynh nên hỏi xem bé có vấn đề gì không nhằm tránh tình trạng nhịn đi tiêu dẫn đến táo bón nặng.

4. Tay chân miệng

Tay chân miệng là bệnh dễ lây khi trẻ đến nơi công cộng, nhất là những khu vui chơi trong ngày

Tết. Bệnh có thể lây qua những giọt dịch tiết từ đường hô hấp, qua các bề mặt nhiễm bẩn. Cha mẹ cần nhận biết những triệu chứng sớm của bệnh là trẻ sốt cao (từ 38 đến 39 độ C), chán ăn, ho, viêm họng, đau bụng. Thường sau 1, 2 ngày sẽ có dấu hiệu loét miệng, nổi nốt ban, mụn nước trên tay, chân. Khi đó cần đưa trẻ đến khám bác sĩ ngay.

Để phòng ngừa bệnh này, cách tốt nhất là thường xuyên rửa tay bằng xà phòng diệt khuẩn. Khi đi bên ngoài, cần đảm bảo cho trẻ ăn đủ dinh dưỡng để tăng sức đề kháng, tránh dùng tay bốc, ngậm mút thức ăn, tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi ngờ nhiễm bệnh.

5. Hóc dị vật

Kẹo, hạt dưa, hạt dẻ, hạt hướng dương là những món ăn vặt được nhiều gia đình Việt dùng trong dịp lễ Tết. Trẻ dễ bị sặc, hóc các nếu không biết cách ăn, ăn vội vàng hoặc cười đùa khi ăn. Do vậy, nếu trẻ muốn ăn các loại hạt này, tốt nhất cha mẹ nên bóc tách hoặc hướng dẫn các em bóc và ăn từ từ, tránh ngậm trong miệng rồi đi chơi hay chạy nhảy.

Một số phụ huynh có thói quen chọc cười để con ngoan ngoãn há miệng ăn, song bác sĩ khuyến cáo không làm như thế vì bé dễ bị nghẹn. Bên cạnh đó, cần tránh cho trẻ ăn lúc đang khóc vì dễ dẫn đến khó thở hoặc sặc rất nguy hiểm.

6. Bỏng

Trẻ dễ bị bỏng do nước sôi, cháo, canh, dầu ăn, bàn ủi, pô xe máy khi phụ huynh lơ là trông nom. Da trẻ vốn non nớt nên những vết bỏng có thể gây tổn thương sâu, thậm chí nhiễm trùng, hoại tử.

Để phòng tránh bỏng, cha mẹ cần chú ý đặt các nguồn nhiệt như bếp lò, máy sấy, thức ăn nóng tránh xa tầm với của trẻ. Cần cung cấp kiến thức giúp các em hiểu biết về các đối tượng nguy hiểm gây bỏng để trẻ tự tránh, không để bé tùy tiện sử dụng máy nước nóng khi tắm.