

## PHÒNG BỆNH CHO TRẺ KHI TRỞ TRỜI

Thời tiết thay đổi, môi trường ô nhiễm là yếu tố thuận lợi cho bệnh tật phát triển, đặc biệt là với trẻ nhỏ. Vậy cách xử trí tại nhà thế nào? BS Lê Kim Huệ, trưởng phòng truyền thông và đào tạo, Trung tâm Dinh dưỡng TP.HCM, cho biết:

- Khi thời tiết thay đổi từ mùa nắng nóng sang mưa hoặc lạnh đột ngột... bé dễ mắc các bệnh viêm đường hô hấp trên như: viêm mũi, viêm VA, viêm họng, viêm amidan...; viêm đường hô hấp dưới như: viêm phế quản, viêm phổi...

Nguyên nhân gây bệnh thường do nhiễm siêu vi có nhiều trong không khí, hoặc lây trực tiếp từ người bệnh. Với các biểu hiện như: hắt hơi, chảy nước mũi, nghẹt mũi, ho, sốt, khi khám thấy họng đỏ. Đối với trẻ dưới 1 tuổi thường hay quấy khóc, bỏ ăn, bỏ bú... Nếu do nhiễm siêu vi, các dấu hiệu trên sẽ giảm dần và hết hẳn sau vài ngày. Ngược lại, có thể diễn tiến nặng hơn do bội nhiễm - trẻ sốt cao liên tục, ho nhiều, thở nhanh, khò khè, khó thở... Nên đưa ngay trẻ đến các cơ sở y tế để điều trị kịp thời.

(Ảnh minh họa: Imagesource.com)

Tại nhà, khi trẻ chảy nước mũi nên làm khô bằng cách dùng giấy mềm để thấm. Nếu nước mũi đặc có thể dùng dung dịch nước muối sinh lý để nhỏ mũi (mỗi 4 giờ/lần và trong 3-4 ngày), hướng dẫn trẻ hỉ sạch mũi hoặc hút mũi. Dùng nước ấm để lau mát và cho trẻ uống thuốc hạ sốt Paracetamol 10-15mg/kg (cách mỗi 4 giờ). Giữ ấm cho trẻ và tránh gió lùa. Cho trẻ uống nhiều nước, vẫn cho bú sữa mẹ hoặc ăn uống bình thường với thức ăn nấu mềm, loãng, dễ tiêu hóa, chia làm nhiều bữa trong ngày.

Bệnh tiêu chảy có thể gặp ở mọi lứa tuổi nhưng thường gặp ở trẻ dưới 2 tuổi. Bệnh liên quan đến ăn uống. Trẻ đi tiêu phân lỏng, trên 3 lần/ngày, kèm đau bụng hay chướng bụng, biếng ăn.

Cho trẻ uống dung dịch Oresol (ORS) để bù nước (một gói ORS pha với 1 lít nước đun sôi để nguội) lưu ý sau khi pha chỉ uống trong ngày, uống khoảng 50-100ml sau mỗi lần đi tiêu và uống từng ít một. Hoặc nước muối đường (một muống cà phê muối, tám muống cà phê đường pha trong 1 lít nước đun sôi để nguội). Vẫn cho trẻ bú sữa mẹ, ăn uống bình thường. Khi trẻ có một trong những dấu hiệu sau: ói mửa nhiều, khát nhiều, sốt, lừ đừ, phân có đờm nhớt và máu... đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế. Lưu ý là khi trẻ tiêu chảy không nên sử dụng các loại thuốc cầm tiêu chảy vì sẽ gây ứ đọng các chất độc trong cơ thể.

Còn một bệnh nữa có thể gặp là trẻ bị dị ứng, với các biểu hiện như: nổi mẩn đỏ, buồn nôn, nôn ói, đau bụng, tiêu chảy, nặng hơn có thể gây khò khè, khó thở... Đó là phản ứng của cơ thể với các tác nhân bên ngoài như thuốc, thức ăn, thời tiết. Thông thường các biểu hiện này sẽ giảm dần

và hết hẳn sau vài ngày, nhưng nếu kéo dài sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Đưa trẻ đi khám để được bác sĩ tư vấn cách chăm sóc, điều trị, phòng ngừa và lựa chọn thực phẩm cho trẻ. Cho trẻ bú sữa mẹ sớm ngay sau sinh vì sữa mẹ là thức ăn tốt nhất giúp trẻ tăng trưởng, tăng sức đề kháng chống đỡ bệnh tật và phòng ngừa dị ứng.

KIM SON ghi