

Thiên Hương, ngày 13 tháng 12 năm 2023

BÀI TUYÊN TRUYỀN SỐT Ở TRẺ EM VÀ CÁCH XỬ TRÍ

Sốt là một triệu chứng thường gặp ở trẻ em. Nhiệt độ bình thường trong cơ thể trẻ em khoảng 36.5-37.5 độ C. Khi bị sốt, nhiệt độ cơ thể trẻ tăng lên trên 38 độ C. Sốt không phải là một bệnh xuất hiện đơn lẻ mà là một phản ứng tự nhiên của cơ thể khi bị nhiễm virus hoặc vi khuẩn.

*** NGUYÊN NHÂN GÂY SỐT**

1. Sốt do virus

Trẻ bị sốt do virus có thể thuộc một trong số trường hợp sau:

- Sốt xuất huyết: trẻ bị sốt xuất huyết có biểu hiện sốt cao liên tục từ 2 - 6 ngày, sau đó xuất hiện những mảng xuất huyết dưới da và khối dãn.

- Sốt do vi rút cúm: Trẻ bị cúm sẽ sốt và tắc nghẹt mũi, liên tục hắt hơi, chảy nước mũi, có thể kèm theo ho, ho có đờm...

- Sốt do vi rút sởi: biểu hiện của bệnh sởi là sốt cao liên tục, ho nhiều, chảy nước mũi tương tự như cúm nhưng có thêm biểu hiện mắt đỏ.

- Sốt do bệnh chân - tay - miệng: Trẻ bị sốt và xuất hiện những nốt phỏng rộp ở bàn tay, bàn chân, quanh miệng và trong miệng của trẻ. Trẻ bỏ ăn, mệt mỏi và quấy khóc

- Sốt do thủy đậu: vi rút gây bệnh thủy đậu sẽ khiến trẻ bị sốt nhẹ, đau đầu.

2. Sốt do nhiễm trùng

Đa số các trường trường hợp sốt là do nhiễm trùng. Các bệnh thông thường gây sốt là:

- **Viêm họng:** Viêm họng là một trong những nguyên nhân phổ biến khiến trẻ bị sốt. Trẻ có thể sốt cao lên tới 39 - 40 độ C kèm triệu chứng đau rát họng, đau khi nuốt nước bọt, khản tiếng, mệt mỏi.

- **Nhiễm trùng đường hô hấp:** Các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp phổ biến gây sốt ở trẻ như: viêm thanh quản, viêm phổi, viêm phế quản, viêm màng phổi, viêm tiểu phế quản... Khi mắc các bệnh lý này, trẻ sẽ sốt cao, ho có đờm, khó thở, thậm chí là ho ra máu và đau ngực...

- **Nhiễm khuẩn đường tiết niệu:** Nếu trẻ bị sốt kèm tiểu buốt, tiểu rất, nước tiểu có mùi và có màu lạ, đau vùng thắt lưng... thì trẻ có thể bị viêm cầu thận, viêm bàng quang...

- **Sốt phát ban: trẻ bị sốt phát ban** thường kèm theo triệu chứng nổi nốt đỏ li ti khắp người. Nốt phát ban sẽ bay mất theo thứ tự xuất hiện.

- **Nhiễm trùng gan - mật:** trường hợp trẻ bị sốt và vàng da, vàng mắt, cảm thấy đau tức phần gan mật thì có thể là đã mắc bệnh nhiễm trùng gan - mật

- **Nhiễm khuẩn não - màng não:** trẻ bị sốt cao, đau đầu, buồn nôn và nôn mửa. Nặng hơn, trẻ có thể sốt cao đến co giật, li bì, hôn mê. Trẻ dưới 6 tháng bị sốt có dấu hiệu thóp phồng...

- Một số bệnh sốt do nhiễm trùng khác như: viêm tai giữa, viêm amidan, nhiễm trùng máu...

- Các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp phổ biến gây sốt ở trẻ

3. Sốt do tiêm chủng

Sốt nhẹ là một trong những phản ứng bình thường của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ sau khi tiêm phòng, đặc biệt là với các mũi tiêm nặng. Các bậc phụ huynh khi đưa trẻ đi tiêm nên trao đổi với y bác sĩ về các phản ứng của trẻ sau tiêm và cách xử trí phù hợp.

4. Sốt do mọc răng

CÁCH XỬ TRÍ ĐÚNG KHI TRẺ BỊ SỐT CAO

Với mức sốt vừa 38 – 38,5 độ C thì cơ thể trẻ có thể chịu đựng được nhưng khi trẻ bị sốt cao ở nhiệt độ 39-40 độ C, thậm chí trong thời gian dài sẽ gây mất nước, rối loạn điện giải, rối loạn thần kinh, co giật, thiếu oxy não, tổn thương các tế bào thần kinh, có thể hôn mê hoặc tử vong...

Do đó cách xử trí đúng và kịp thời khi trẻ bị sốt cao trước khi đưa được trẻ đến cơ sở y tế để thầy thuốc khám xác định nguyên nhân và chỉ định dùng thuốc là quan trọng, tránh được những hậu quả nặng nề, có thể gây nguy hiểm đến tính mạng của trẻ.

Khi thấy trẻ có biểu hiện mệt mỏi, quấy khóc, dễ nổi cáu, ngủ lơ mơ, mặt đỏ hoặc tái mét, rùng mình, thân nhiệt tăng có nghĩa là trẻ đang lên cơn sốt. Cha mẹ hoặc người thân của trẻ cần làm như sau:

- Để trẻ nằm ở nơi thông thoáng khí, không có gió lùa, hạn chế nhiều người vây quanh trẻ.

- Cặp nhiệt độ: Có thể đặt nhiệt kế ở dưới nách hoặc ở hậu môn của trẻ. Nhiệt kế phải được giữ trong nách ít nhất 3 phút, cánh tay của trẻ áp sát vào ngực.

Nhiệt độ của trẻ sẽ là số hiện trên nhiệt kế cộng thêm khoảng 0,3 – 0,4 độ. Ví dụ: nhiệt kế ghi 38 độ C thì thân nhiệt thực sự của bé khoảng 38,3 – 38,4 độ C.

- Nếu thân nhiệt của trẻ không quá 38 độ C: cởi bớt quần áo, không đắp chăn, chỉ mặc quần áo mỏng cho trẻ và theo dõi nhiệt độ của trẻ thường xuyên, cứ khoảng 1 giờ đo 1 lần.

- **Nếu thân nhiệt của trẻ khoảng 38 – 38,5 độ C:** Chườm mát để hạ sốt cho trẻ: Cách làm: Cho ít nước lạnh vào trong chậu. Cho thêm nước nóng vào, bằng 1/2 lượng nước lạnh.

- Kiểm tra nhiệt độ nước bằng cách nhúng khuỷu tay vào thau nước, cảm giác ấm giống như nước tắm em bé.

- Dùng khăn bông mềm, sạch, nhúng vào chậu nước, vắt hơi ráo rồi lau lên khắp mình trẻ, nhất là các vị trí như nách, bẹn, chòe bốc hơi thì lau tiếp cho tới khi thân nhiệt hạ xuống khoảng 37,5 độ C, mặc lại quần áo cho trẻ. Cần phải theo dõi nếu thân nhiệt lại tăng thì lại chườm tiếp.

- **Nếu thân nhiệt của trẻ 38,5 độ C trở lên:** Cần cho trẻ uống thuốc hạ sốt paracetamol theo đúng liều lượng, cân nặng và khoảng cách giữ hai lần uống thuốc ghi trong hướng dẫn sử dụng. Nếu trẻ buồn nôn không uống được thuốc thì có thể dùng viên đạn nhét hậu môn.

- Cho trẻ uống nhiều nước. Bù nước và điện giải cho trẻ bằng Oresol theo đúng hướng dẫn sử dụng.

- Cho trẻ ăn uống bình thường bằng các loại thức ăn lỏng, dễ tiêu như cháo, súp,... uống thêm các loại nước hoa quả như cam, chanh,...

- Đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để khám và điều trị kịp thời.

*** LƯU Ý KHÔNG ĐƯỢC LÀM CÁC VIỆC SAU KHI TRẺ SỐT**

1. Mặc nhiều quần áo ấm hoặc đắp chăn khi trẻ đang sốt vì sẽ càng làm tăng thân nhiệt, rất nguy hiểm nếu trẻ sốt cao hơn gây co giật, thiếu ôxy não, tổn thương các tế bào thần kinh, có thể hôn mê và tử vong.
2. Tuyệt đối không dùng nước đá để chườm cho trẻ sẽ khiến trẻ bị sốt cao hơn do cơ chế co mạch ngoại vi.
3. Không xát chanh hay đánh gió cho trẻ.
4. Không dùng nhiều loại thuốc có chung một thành phần để hạ sốt sẽ dẫn đến quá liều có thể gây ngộ độc.



Trần Thị Thu Hằng