**BIỂU HIỆN VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG TAY – CHÂN – MIỆNG**

**Bệnh tay chân miệng ở trẻ đã và đang trở thành nỗi lo lắng của nhiều bậc cha mẹ có con nhỏ. Để nhận biết chính xác căn bệnh này ở trẻ và có biện pháp điều trị kịp thời, đòi hỏi bố mẹ phải có được những kiến thức cơ bản về triệu chứng, biểu hiện cũng như dấu hiệu của bệnh tay chân miệng.**

Bé yêu của bạn bỗng nóng, sốt rồi trong miệng, môi, trong lòng bàn tay, bàn chân, thậm chí cả xung quanh hậu môn cũng nổi bóng nước. Đây có thể là những dấu hiệu của bệnh tay chân miệng ở trẻ em. Vậy bệnh tay chân miệng là bệnh gì? Độ nguy hiểm của bệnh thế nào đối với trẻ em? Hãy tìm hiểu qua bài viết sau đây của Hello Bacsi để cập nhật những bí quyết chăm sóc trẻ hữu ích khi bé mắc căn bệnh này.

**Bệnh tay chân miệng là gì?**

Bệnh chân tay miệng là một bệnh nhiễm trùng do virus coxsackievirus A16 và enterovirus 71 gây ra. Các virus này sống trong đường tiêu hóa và lây từ người này sang người qua việc tiếp xúc thông thường.Bệnh thường xảy ra ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 5 tuổi bởi hệ miễn dịch của trẻ chưa phát triển toàn diện nên không có khả năng chống lại các virus gây bệnh. Trong thực tế là những trẻ lớn hơn và người trưởng thành cũng có nguy cơ mắc bệnh này. Mùa xuân, mùa hè và mùa thu là ba thời điểm mà trẻ em cũng như người lớn rất dễ mắc bệnh.Con bạn có thể  mắc bệnh truyền nhiễm này khi tiếp xúc với một người từng bị bệnh hoặc tiếp xúc với virus qua đồ chơi, bàn ghế hay tay nắm cửa. Bệnh tay chân miệng không gây hại, không cần điều trị bằng thuốc đặc hiệu và tự khỏi trong vòng 2 tuần. Tuy nhiên, nếu các biến chứng xuất hiện mà không được điều trị đúng, con bạn có nguy cơ cao bị [viêm màng não](https://hellobacsi.com/nuoi-day-con/suc-khoe-tre-em/nhung-dieu-ban-can-biet-ve-viem-mang-nao-o-tre/), bại liệt, thậm chí là tử vong.

**Đối tượng có nguy cơ cao mắc bệnh tay chân miệng?**

Trẻ em dưới 5 tuổi là đối tượng có nguy cơ mắc bệnh cao nhất. Ngoài ra, bệnh cũng có thể ảnh hưởng đến trẻ lớn hơn và người lớn. Ở vùng ôn đới, bệnh xảy ra nhiều nhất là vào mùa hè và đầu mùa thu. Với vùng có khí hậu nhiệt đới, bệnh có thể xảy ra quanh năm. Nếu bé yêu nhà bạn thường xuyên tiếp xúc khu vực công cộng như nhà trẻ, sân chơi kém vệ sinh… bé sẽ có nguy cơ cao bị mắc bệnh này.

**Một số yếu tố khiến trẻ dễ mắc bệnh hơn:**

* Vệ sinh cá nhân kém tạo ra nhiều cơ hội cho virus xâm nhập vào cơ thể.
* Thường xuyên tiếp xúc với nhiều người nơi công cộng sẽ gia tăng nguy cơ mắc bệnh, do tay chân miệng là bệnh truyền nhiễm dễ lây lan.

**6 dấu hiệu nhận biết trẻ mắc bệnh tay chân miệng**

Ở giai đoạn đầu khi mới phát bệnh, bệnh tay chân miệng ở trẻ sơ sinh và trẻ em có dấu hiệu đặc trưng như bệnh cúm. Bé sẽ cảm thấy mệt mỏi, đau cổ họng, sốt nhẹ (dao động từ 38 – 39°C). Sau khoảng một hoặc hai ngày, các triệu chứng của bệnh tay chân miệng mới xuất hiện. Bé sẽ bị nổi bóng nước trên da, quanh miệng, bên trong má, lòng bàn tay và bàn chân, mông hoặc xung quanh hậu môn. Nổi bóng nước  là một đặc điểm rõ rệt nhất của căn bệnh này ở trẻ sơ sinh và trẻ em. Ban đầu, các nốt ban này xuất hiện như một vết sẹo nhỏ, mờ, màu đỏ và phẳng. Sau đó, chúng dần trở thành các nốt phồng rộp như những bóng nước. Bóng nước chứa đầy chất dịch  và có thể vỡ ra khiến trẻ rất đau đớn. Các bóng nước này thường biến mất sau khoảng 1 – 2 tuần.



Ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, bệnh chân tay miệng sẽ khó xác định nếu con bạn chỉ bị nổi bóng nước trong miệng hoặc cổ họng. Do còn quá nhỏ nên con không thể nói cho bạn biết rằng con bị đau họng. Do đó nếu thấy trẻ sốt và có dấu hiệu ngừng ăn hoặc uống hoặc không muốn ăn hoặc uống thì bạn hãy đưa con đến gặp bác sĩ để được chẩn đoán kịp thời. Khi bị chân tay miệng, ngoài các dấu hiệu kể trên như sốt, nổi ban đỏ, bỏ ăn hoặc không muốn ăn, trẻ còn có các dấu hiệu sau:

* Đau nhức cơ bắp, đau đầu, cứng cổ
* Bồn chồn
* Ngủ không ngon giấc hoặc ngủ nhiều hơn; có thể hay giật mình
* Trẻ nhỏ thường hay bị chảy nước miếng vì đau họng
* Trẻ chỉ thích thức ăn dạng lỏng và thức uống lạnh.

**Lưu ý:**Sau khi tiếp xúc với nguồn lây bệnh, trẻ sẽ không bị bệnh ngay mà phải mất khoảng từ ​​3 – 6 ngày các dấu hiệu đặc trưng của bệnh mới xuất hiện. Đây được gọi là giai đoạn ủ bệnh. Trong một số trường hợp, trẻ bị  tay chân miệng có thể không có dấu hiệu của bệnh hoặc các triệu chứng xuất hiện rất nhẹ. Điều đó thường khiến bạn chủ quan. Nếu con có bất kỳ dấu hiệu bất thường nào, hãy đưa trẻ đến cơ sở y tế để được chẩn đoán và chăm sóc đúng cách nhằm tránh các biến chứng đáng tiếc có thể xảy ra.

**Cách điều trị bệnh chân tay miệng tại nhà**



Đối với bệnh này, không có phương pháp đặc trị nào. Cách điều trị bệnh tại nhà hữu hiệu nhất là chăm sóc sức khỏe cho bé thật tốt. hãy giảm sốt cho trẻ và cho trẻ uống nước thường xuyên để phòng ngừa tình trạng mất nước có thể xảy ra. Thỉnh thoảng, bạn nên cho bé súc miệng bằng các loại nước súc miệng dành riêng cho bệnh nhân mắc bệnh lây lan này. Đây là hỗn hợp của một số loại thuốc uống dưới dạng lỏng, bao gồm thuốc gây tê tại chỗ và  [diphenhydramine](https://hellobacsi.com/thuoc/diphenhydramine/) (Benadryl® ). Các loại thuốc này sẽ phát huy tác dụng đốI với các vết loét ở miệng nhằm giúp giảm đau, giảm phản ứng viêm và giúp trẻ nhỏ có thể uống nước được. Nếu bé bị sốt, bố mẹ vẫn có thể dùng các loại thuốc hạ sốt thích hợp cho trẻ. Một số cách mà bạn có thể làm nhằm giảm triệu chứng tay chân miệng ở trẻ tại nhà là:

* Cho bé ăn thức ăn lỏng, uống nhiều nước hoặc sữa đã được làm mát hoặc làm lạnh. Việc này giúp con tránh bị đau họng khi nuốt và tránh mất nước. Nước lạnh hoặc sữa là sự lựa chọn lý tưởng cho trẻ mắc bệnh này. Nếu bé khó nuốt, bạn hãy chia nhỏ khẩu phần của bé ra và cho bé ăn từng chút một. Ngoài ra, những thực phẩm lạnh như kem hoặc thạch cũng rất có ích cho trẻ bị bệnh này.
* Tránh cho trẻ ăn thức ăn mặn, cay hoặc chua nếu miệng bé bị tổn thương. Những loại thực phẩm dạng này có thể khiến các vết loét của trẻ thêm trầm trọng hơn.
* Vệ sinh thân thể cho trẻ sạch sẽ, giữ cho các cùng da bị tổn thương luôn sạch, thoáng.
* Trẻ và người chăm sóc trẻ phải rửa tay thường xuyên và đúng cách.
* Bạn có thể bôi Xanh methylen lên các vết loét giúp hạn chế tình trạng nhiễm trùng.
* Bạn có thể cho trẻ dùng paracetamol hoặc ibuprofen để giảm sốt hoặc đau. Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ về liều lượng và cách thức dùng thuốc cho trẻ.
* Tuyệt đối không dùng aspirin cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Aspirin có thể gây ra [hội chứng Reye ở trẻ em](https://hellobacsi.com/nuoi-day-con/suc-khoe-tre-em/trieu-chung-va-cach-phong-ngua-hoi-chung-reye-o-tre-em/), một căn bệnh hiếm gặp nhưng có thể gây tử vong.

Trong tuần đầu tiên kể từ khi trẻ xuất hiện các dấu hiệu của bệnh, trẻ sẽ rất dễ lây cho người khác. Tuy nhiên, virus gây bệnh vẫn có thể lây truyền trong vài tuần sau đó. Bạn hoàn toàn có nguy cơ lây bệnh từ con.

**Làm thế nào để chẩn đoán chính xác trẻ mắc bệnh tay chân miệng?**

Thông thường chưa có xét nghiệm nào có thể chỉ ra kết quả rõ ràng về bệnh tay chân miệng. Do đó, việc chẩn đoán được thực hiện dựa trên các triệu chứng điển hình và dấu hiệu của bệnh khi bác sĩ tiến hành khám cho trẻ. Trên thực tế, các xét nghiệm chẩn đoán trong phòng thí nghiệm thường cần khoảng 2 − 3 tuần mới có kết quả. Trong khoảng thời gian này, các triệu chứng của bệnh đã tự biến mất nên bác sĩ không cho bệnh nhi làm xét nghiệm.

**Khi nào trẻ mắc bệnh tay chân miệng cần phải đi khám?**



Nếu trẻ xuất hiện bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng mất nước nào như da khô, môi khô, giảm cân, suy nhược hoặc tiểu rất ít hoặc không tiểu tiện trong suốt 6 giờ, bạn cần đưa trẻ đến bệnh viện ngay để có biện pháp bù nước thích hợp. Ngoài ra, bạn cần đưa trẻ đến bệnh viện ngay nếu:

* Nếu con của bạn dưới ba tháng tuổi và nhiệt độ đo ở hậu môn là 38°C hoặc cao hơn. Trẻ nhỏ sốt cao cần được theo dõi cẩn thận.
* Nếu con của bạn 3 tháng tuổi và nhiệt độ đo được là 38,5°C hoặc cao hơn
* Nếu con bạn 6 tháng tuổi và nhiệt độ đo được lên đến 39,5°C.

**Trẻ nhỏ có thể mắc bệnh tay chân miệng nhiều lần không?**

Câu trả lời là có. Con bạn hoàn toàn có thể mắc bệnh lây nhiễm này dù bé chưa từng bị bệnh này. Cũng như bệnh cảm lạnh và cúm, khi mắc bệnh, cơ thể trẻ sẽ sản sinh kháng thể chống lại căn bệnh này. Nhưng bệnh truyền nhiễm này là do nhiều virus khác nhau gây ra nên bé hoàn toàn có thể bị bệnh nhiều lần.

**Cách ngăn ngừa bệnh tay chân miệng ở trẻ nhỏ**



Hiện nay, chưa có vắc xin nào phòng ngừa bệnh này. Bệnh có thể lây lan qua tiếp xúc với nước bọt, dịch nhầy từ mũi hoặc chất dịch tiết ra khi nốt phồng bị vỡ.

Một số điều bạn có thể làm nhằm hạn chế nguy cơ con mắc bệnh là:

* Cho bé nghỉ ngơi ở nhà, không cho bé tiếp xúc với các trẻ khác cho đến khi bé khỏi bệnh.
* Rửa tay thường xuyên và duy trì việc vệ sinh cá nhân là cách bảo vệ tốt nhất.
* Bạn và mọi người trong gia đình bạn phải rửa tay thường xuyên, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh hoặc làm vệ sinh cho trẻ, trước khi chuẩn bị thức ăn hoặc sau khi ăn.
* Rửa, khử trùng đồ chơi và các đồ vật khác mà bé tiếp xúc.
* Giặt quần áo, drap trải giường, chăn màn bằng xà phòng và nước nóng, phơi dưới ánh nắng mặt trời.
* Dạy trẻ cách rửa tay sạch sẽ.

**Một số lưu ý khác về bệnh tay chân miệng**

Bệnh tay chân miệng có thể bị nhầm lẫn với các nguyên nhân gây ra loét miệng hay phồng rộp ở miệng. Viêm họng mụn nước, chứng viêm lợi và miệng rất dễ nhầm lẫn với tay chân miệng. Sự khác biệt thường dựa trên tiền sử của bệnh nhân về tình trạng sốt, sự xuất hiện của nốt ban và vị trí của những vết loét (miệng, hậu môn, bên trong má, lòng bàn tay, bàn chân). Viêm họng mụn nước gây ra bởi một số loại virus khác nhau. Trong khi đó bệnh loét miệng thường ảnh hưởng đến hầu sau (phía sau cổ họng amiđan và vòm miệng) và họng trước (lợi, môi bên trong, má, lưỡi) và phát ban (nếu có), nhưng không ảnh hưởng đến lòng bàn tay và lòng bàn chân.

**Những biến chứng khi bị bệnh tay chân miệng ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ**

Các biến chứng về sức khoẻ của bệnh tay, chân và miệng không phổ biến. Về cơ bản nếu bạn có thể đảm bảo rằng con bạn được điều trị đúng như đã đề cập ở trên, các biến chứng của bệnh này sẽ hiếm khi xảy ra. Điều này là do bệnh tay, chân và miệnglà một bệnh truyền nhiễm gây ra các dấu hiệu và triệu chứng nhẹ.

**Một số biến chứng có thể có của bệnh tay chân miệng ở trẻ là:**

* **Mất nước:**Đây là biến chứng phổ biến nhất.
* **Viêm màng não:**Trẻ bị tay chân miệng có nguy cơ bị viêm màng não nếu virus xâm nhập vào màng hoặc dịch não tủy.
* **Viêm não:**Tình trạng này thường do nhiễm virus gây ra và là một tình trạng sức khoẻ nghiêm trọng và có thể gây rối loạn ngôn ngữ, mất trí nhớ, thậm chí tử vong. Tin vui cho bạn, viêm não là một biến chứng hiếm gặp.
* **Mất móng tay và móng chân:**Trong một số trường hợp, bệnh tay chân miệng ở trẻ nhỏ có thể gây ra những biến chứng này*.*Tình trạng này thường xảy ra trong vòng một vài tuần sau khi trẻ bị bệnh.Cho đến nay, các chuyên gia y tế vẫn chưa chắc chắn được rằng việc móng tay và móng chân bị mất có phải là do bệnh gây ra. Tuy nhiên, trong một bản báo cáo, việc mất móng chân và móng tay chỉ là tạm thời và không cần điều trị.

Bệnh tay chân miệng là bệnh rất phổ biến đối với trẻ nhỏ. Bố mẹ cần chú ý quan sát kỹ những biểu hiện bất thường ở trẻ để có biện pháp phòng ngừa và điều trị kịp thời nhé!

**Bạn có thể quan tâm đến chủ đề:**

* [Phân biệt sốt phát ban và sốt xuất huyết để chăm trẻ đúng cách](https://hellobacsi.com/nuoi-day-con/suc-khoe-tre-em/phan-biet-sot-phat-ban-va-sot-xuat-huyet/)
* [Bệnh viêm lưỡi bản đồ ở trẻ em: Hiểu rõ để giúp con mau khỏi](https://hellobacsi.com/song-khoe/cham-soc-rang-mieng/viem-luoi-ban-do-o-tre-em/)
* [Sốt siêu vi ở trẻ em có phải là căn bệnh nguy hiểm?](https://hellobacsi.com/nuoi-day-con/suc-khoe-tre-em/sot-sieu-vi-o-tre-em/)