

BÀI TUYÊN TRUYỀN BỆNH TIÊU CHẢY VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG

Kính thưa: Các bậc phụ huynh cùng toàn thể CBGVNV thân mến!

1. Bệnh tiêu chảy là gì?

Bệnh tiêu chảy là một bệnh truyền nhiễm lây lan qua đường tiêu hóa, do vi khuẩn gây nên. Đặc biệt trong thời tiết hiện nay, thời tiết giao mùa thì trẻ em càng dễ mắc phải.

2. Biểu hiện:

Với biểu hiện đi ngoài nhiều lần trong một ngày, phân nát không thành khuôn, kéo theo sốt hoặc đau bụng và nhiều triệu chứng khác.

Mắc tiêu chảy khi đi đại tiện 3 lần một ngày, ra phân lỏng hoặc toàn nước. Đây là một bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ, đa số trường hợp bệnh hồi phục tốt nếu được chăm sóc đúng cách, ngược lại bệnh có thể gây nhiều biến chứng nguy hiểm như mất nước, rối loạn điện giải, suy dinh dưỡng thậm chí tử vong.

Tiêu chảy gồm 2 loại: Tiêu chảy cấp xảy ra đột ngột, nhưng chỉ kéo dài vài ngày có khi tới hơn 1 tuần, nhưng không quá 2 tuần. Tiêu chảy mạn tính, là tiêu chảy kéo dài trên 2 tuần, 1 tháng, có khi hơn nữa, có ngày tiêu chảy ít, có ngày tiêu chảy nhiều, có ngày tưởng như khỏi bệnh nhưng lại tái phát ngay. Loại tiêu chảy mạn tính ít gặp hơn tiêu chảy cấp

3. Nguyên nhân gây tiêu chảy:

Do mất cân bằng giữa vi khuẩn có lợi và vi khuẩn có hại trong đường ruột (do ăn uống thiếu vệ sinh, thức ăn dơ bẩn, ôi thiu, không được nấu chín kỹ, hoặc là để ruồi nhặng bậu vào, nước không đun sôi...) các vi khuẩn có hại xâm nhập vào đường ruột, chúng sinh sôi nảy nở rất nhanh và lấn áp vi khuẩn có lợi, tiết ra độc tố gây tiêu chảy.

Lúc này cơ thể sẽ phản ứng bằng cách:

- Một là cơ thể huy động nhiều nước vào ruột để hòa tan các siêu vi khuẩn và các chất độc do chúng sinh ra.
- Hai là ruột co bóp mạnh để thải nước ra ngoài mang theo các siêu vi khuẩn và các độc tố ra ngoài cơ thể, điều đó sinh ra tiêu chảy.

Hậu quả là do cơ thể thải ra quá nhiều nước mà không bù vào, kèm theo cả chất điện giải là những chất muối cần thiết cho cơ thể. Tiêu chảy thường xảy ra theo mùa và theo vùng. Ở vùng ôn đới vào mùa nóng, tác nhân gây tiêu chảy là do virus gây nên. Ở vùng nhiệt đới vi khuẩn gây nên. Xảy ra cao điểm vào mùa mưa và nóng, tiêu chảy do Rotavirrus lạ xảy ra cao điểm vào mùa khô hanh.

Vậy khi mắc tiêu chảy chúng ta cần điều trị như sau:

- Bù sung lượng nước cần thiết như ORESOL.
- Nếu là trẻ nhỏ cần cho trẻ bú nhiều hơn.
- Tuyệt đối không được nhịn ăn “để ruột nghỉ ngơi”. Điều này hết sức sai lầm và hết sức nguy hiểm. Thực tế cho dù bị tiêu chảy nhưng cơ thể vẫn có khả năng hấp

thu 70 % chất dinh dưỡng. Nếu ăn tốt sẽ giúp quá trình lành bệnh diễn ra nhanh hơn.

4. Các biện pháp phòng chống bệnh: Để ngăn ngừa và phòng dịch lây lan, mọi người cần thực hiện tốt những khuyến cáo sau:

a. Vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường

- Rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Mỗi gia đình có một nhà tiêu hợp vệ sinh, cấm đi tiêu bừa bãi. Đối với gia đình có bệnh nhân tiêu chảy cấp cần rắc vôi bột hoặc cloramin B sau mỗi lần đi tiêu.
- Phân và chất thải của người bệnh phải đổ vào nhà tiêu, cho vôi bột, Cloramin B cho mỗi lần đi tiêu.
- Tránh tập trung ăn uống nơi đông người như ma chay, cưới hỏi, cúng giỗ.
- Hạn chế vào vùng đang có dịch.

b. An toàn vệ sinh thực phẩm:

- Mọi người, mọi nhà đều thực hiện ăn chín uống sôi.
- Không ăn rau sống, không uống nước lã.
- Không ăn các thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn đặc biệt là mắm tôm sống, hải sản tươi sống, gỏi cá, tiết canh, nem chua...

c. Bảo vệ nguồn nước và dùng nước sạch:

- Nguồn nước sạch phải được đảm bảo vệ sinh, sạch sẽ.
- Tất cả nước ăn uống đều phải được sát khuẩn bằng hóa chất cloramin B.
- Cấm đổ chất thải, nước giặt, rửa đồ dùng của người bệnh xuống ao, hồ, sông, giếng. Cấm vứt súc vật chết và xác xuống ao, hồ, sông, giếng.

d. Khi có tiêu chảy cấp: Khi gia đình có người bị tiêu chảy cấp, phải nhanh chóng báo ngay cho cơ sở y tế gần nhất để được khám và điều trị kịp thời.

Trên đây là một số thông tin cơ bản về nguyên nhân và cách phòng bệnh tiêu chảy, Nhà trường rất mong các bậc phụ huynh biết được và có thể chăm sóc con được tốt hơn. Vì thế chúng ta hãy cố gắng thực hiện tốt những điều nói trên trong sinh hoạt hàng ngày để tránh được mắc phải bệnh tiêu chảy.

Cuối cùng tôi xin chúc các bậc phụ huynh và tất cả CBGVNV trong trường luôn luôn mạnh khỏe và hạnh phúc.

Xin chân thành cảm ơn!



HIỆU TRƯỞNG

Đỗ Thị Thanh Tâm

Người viết

Dương Thị Xuân Hạnh