**Giao mùa, cần nhớ 4 cách chăm sóc trẻ để phòng bệnh**

**Thời tiết thay đổi thất thường, từ nóng chuyển sang lạnh, từ nắng chuyển sang mưa sẽ làm ảnh hưởng đến sức khoẻ, đặc biệt là ở trẻ em khi sức đề kháng của các con còn non yếu.**

Sự dao động của nhiệt độ diễn ra nhanh sẽ làm cho hệ miễn dịch của trẻ vốn đã yếu nay càng yếu hơn. Bên cạnh đó, khí hậu nóng và ẩm là điều kiện thuận lợi để các virus gây bệnh phát triển và lan nhanh hơn.

**Các bệnh thường gặp khi thời tiết giao mùa**

**- Cảm cúm**

Thời tiết giao mùa biến đổi thất thường, khiến sức đề kháng của trẻ bị suy yếu nên trẻ rất dễ mắc cảm cúm. Khi bị bệnh, trẻ có thể sốt một cách đột ngột (> 38,3 độ C) hoặc sốt đi kèm với run, ớn lạnh, cơ thể đau nhức, cực kì mệt mỏi và ho khan. Sau khi xuất hiện các triệu chứng trên, trẻ có thể sẽ bị đau họng, nghẹt mũi và tiếp tục ho.

Cảm cúm thường không quá nghiêm trọng và có thể tự khỏi trong vòng 1 - 2 tuần.Tuy nhiên, bệnh thường gây ảnh hưởng đến sức khỏe, trường hợp nặng hơn có thể dẫn đến các biến chứng nguy hiểm.

**- Viêm đường hô hấp trên**

Viêm đường hô hấp trên là những bệnh lý thường gặp khi thời tiết giao mùa, nguyên nhân gây bệnh chủ yếu là do tình trạng dị ứng hoặc do các tác nhân vi khuẩn, virus. Trẻ bị viêm đường hô hấp thường bị sốt, ho, chảy mũi nước, hắt xì hơi.

Đa số trẻ bị viêm đường hô hấp trên thể nhẹ chỉ kéo dài vài ba ngày là tự khỏi, mặc dù không dùng kháng sinh, bởi vì hầu hết do virus gây ra.Tuy vậy, có một số trẻ bị viêm đường hô hấp nặng nhưng không sốt hoặc sốt không cao, nhất là trẻ em bị còi xương, suy dinh dưỡng. Kèm theo sốt là trẻ ho, quấy khó, ngủ kém.

Viêm đường hô hấp trên là những bệnh lý thường gặp khi thời tiết giao mùa.

**- Tiêu chảy cấp**

Tiêu chảy cấp ở trẻ em thường do virus, vi khuẩn hoặc kí sinh trùng gây ra. Trong đó Rotavirus là nguyên nhân phổ biến nhất gây tiêu chảy cấp, có thể gây tử vong ở trẻ nhỏ. Đây là virus có khả năng tồn tại bền vững trong môi trường, có thể sống hàng giờ ở trên bàn tay và trên các bề mặt rắn. Đặc biệt, Rotavirus có thể sống ổn định, gây ra bệnh khi sống trong phân 1 tuần.

Bệnh gặp nhiều nhất ở trẻ em dưới 5 tuổi, khi mắc tiêu chảy cấp trẻ thường có những biểu hiện điển hình như tiêu chảy, nôn ói, đau bụng, dễ mất nước, có thể dẫn đến trụy mạch rồi tử vong nếu không được chăm sóc đúng cách và điều trị kịp thời.

**Cha mẹ cần làm gì để phòng bệnh cho trẻ khi thời tiết giao mùa?**

Hầu hết bệnh diễn tiến lành tính, ít gây biến chứng nếu chúng ta biết chăm sóc và theo dõi đúng cách.

Nhằm phòng các bệnh lúc giao mùa, cũng như cách chăm sóc trẻ khi mắc bệnh, dưới đây là những nguyên tắc mà cha mẹ cần biết.

**Nguyên tắc 1:**

**Chú ý đến chế độ ăn nhằm tăng cường sức đề kháng cho trẻ**

Một chế độ ăn khoa học là rất cần thiết với trẻ nhỏ. Đây là yếu tố quan trọng giúp trẻ có hệ miễn dịch vững vàng. Ba mẹ nên chú ý đến thành phần đạm và các vi chất. Trong đó, kẽm và sắt là hai vi chất cực kỳ quan trọng có nhiều trong thịt bò, gà, cá, trứng và hải sản.

Ngoài ra, ba mẹ nên tập cho trẻ có thói quen ăn nhiều rau quả, uống nước ép trái cây có màu vàng, cam, đỏ như: Cam, cà rốt, cà chua… nhằm bổ sung vitamin A, vitamin nhóm B, vitamin C cũng góp phần rất quan trọng tăng cường hệ miễn dịch của con.



Một chế độ ăn khoa học là rất cần thiết với trẻ, đây là yếu tố quan trọng giúp trẻ có hệ miễn dịch vững vàng. Ảnh minh họa.

**Nguyên tắc 2: Cần thay đổi sinh hoạt cho trẻ khi giao mùa**

Do thời tiết thất thường kèm theo ẩm thấp, mưa gió, việc thay đổi sinh hoạt cho trẻ là cần thiết. Cụ thể.

- Cần giữ ấm cho trẻ: Các mẹ cần lưu ý trang phục cho trẻ trong ngày để đảm bảo thân nhiệt. Luôn giữ ấm cơ thể cho trẻ, đặc biệt là vào ban đêm, chú ý phần cổ, tay, chân.

- Cần chú ý đến vệ sinh cho trẻ: Bên cạnh việc vệ sinh sạch sẽ môi trường xung quanh trẻ, việc vệ sinh cá nhân cho trẻ cũng hết sức lưu ý như: Cắt móng tay chân cho trẻ, thường xuyên vệ sinh tay cho trẻ bằng xà phòng diệt khuẩn, sử dụng nước muối sinh lý để vệ sinh mũi họng cho trẻ hàng ngày.

- Cần cho trẻ ngủ đủ giấc: Giấc ngủ đóng vai trò rất quan trọng cho sự phát triển toàn diện của trẻ. Cha mẹ hãy đảm bảo rằng con được ngủ đủ 9 - 12 tiếng mỗi ngày tùy theo lứa tuổi. Phòng ngủ của trẻ phải thoáng, đủ ánh sáng và duy trì độ ẩm nhất định, giúp trẻ không gặp khó khăn khi hô hấp.

- Hạn chế cho trẻ tiếp xúc với động vật: Những sợi lông từ chó, mèo hay từ chăn gối, vỏ đệm… không được vệ sinh sạch sẽ là nguyên nhân chính khiến trẻ dễ bị ho, hen suyễn…

Hầu hết bệnh lúc giao mùa ở trẻ diễn tiến lành tính, ít gây biến chứng nếu chúng ta biết chăm sóc và theo dõi đúng cách. Ảnh minh họa.

**Nguyên tắc 3: Nếu trẻ mắc bệnh cần chăm sóc đúng**

Khi trẻ mắc bệnh thường có biểu hiện sốt, ho, nôn ói và tiêu lỏng.Ngoài việc cho trẻ đi khám, cha mẹ cần chăm sóc đúng cách.

- Nếu trẻ sốt: Ba mẹ cho trẻ mặc quần áo thoáng mát, uống nhiều nước, lau mát cho trẻ và nên đưa trẻ đến khám ở cơ sở y tế.

- Nếu trẻ ho: Ho không phải là dấu hiệu xấu, ho là phản xạ phòng vệ tự nhiên của cơ thể giúp tống xuất đàm nhớt, virus, vi khuẩn ra khỏi đường hô hấp. Nguyên nhân ho thường gặp ở trẻ em là viêm hô hấp trên do virus, do đó triệu chứng này sẽ đỉnh điểm vào ngày 2 - 3 của bệnh và kéo dài 10 - 14 ngày.

Để làm giảm cơn ho của trẻ, đối với trẻ dưới 12 tháng, các mẹ nên vệ sinh mũi họng cho trẻ bằng nước muối sinh lý. Đối với trẻ trên 12 tháng các bố mẹ có thể cho con dùng ½ muỗng cà phê mật ong trước khi ngủ 30 phút, sẽ giúp làm giảm cơn ho và ít thức giấc về đêm.

- Nếu trẻ nôn ói và tiêu lỏng: Nguyên nhân thường gặp nhất là viêm dạ dày ruột do siêu vi hay còn gọi là tiêu chảy cấp. Việc sử dụng thuốc chống nôn ói và cầm tiêu chảy là không được khuyến cáo. Nếu trẻ chỉ ói và tiêu lỏng ít, cho trẻ uống nhiều nước để tránh mất nước, cho trẻ ăn thức ăn lỏng, dễ tiêu hoá. Tình trạng nôn ói sẽ cải thiện trước, tình trạng tiêu lỏng sẽ ổn sau 5 - 7 ngày.Nếu thấy trẻ nôn và tiêu lỏng ngày càng nhiều thì nên đưa trẻ đến khám ở cơ sở y tế.

**Nguyên tắc 4: Cần tiêm phòng cho trẻ**

Để phòng bệnh cần cho trẻ tiêm phòng đúng lịch, đủ mũi theo khuyến cáo của Bộ Y tế. Nên cho trẻ được tiêm ngừa cúm, đặc biệt ở nhóm tuổi trên 6 tháng và uống ngừa tiêu chảy cấp do Rotavirus.

Bệnh cúm thường lây nhiễm qua đường hô hấp, hiệu quả của tiêm ngừa đạt 96 - 97%. Trẻ được tiêm ngừa nếu mắc cúm có thể nhẹ hơn và thời gian mắc bệnh ngắn hơn trẻ không được tiêm ngừa.

Còn tiêu chảy cấp do Rotavirus thường gặp nhất gây bệnh cảnh tiêu chảy cấp ở trẻ em dưới 6 tháng tuổi, liều đầu tiên được uống vào thời điểm 2 tháng tuổi.