



NHỮNG BỆNH THƯỜNG GẶP Ở TRẺ NHỎ

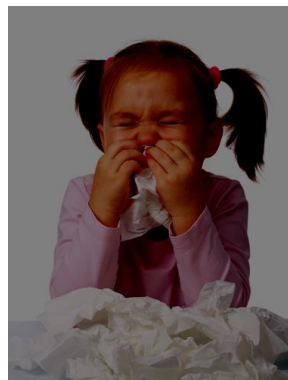
Điều quan trọng khi trẻ bị ốm hãy liên lạc ngay tới phòng khám sức khỏe tư vấn định kỳ hoặc trung tâm y tế xin giấy ốm ngay trong ngày. Giấy ốm chứng nhận việc nghỉ trông con ốm trong vòng 3 ngày lịch liên tiếp đối với trẻ dưới 10 tuổi.

Một phụ huynh có thể nghỉ ở nhà chăm con ốm trong vòng 3 ngày hoặc cha hoặc mẹ luân phiên nghỉ trông ngày nghỉ trông con (khi đó cần giấy chứng nhận nghỉ ốm cho cả hai)

Nghỉ chăm con ốm được trả lương trong vòng 3 ngày. Nếu trẻ ốm kéo dài hơn 3 ngày cha hoặc mẹ có thể xin nghỉ tự túc không lương.

## Các đường lây truyền bệnh

- Lây truyền qua tiếp xúc – lây truyền giữa các cá nhân ( tay, vết lở loét, vết thương, sự bài tiết, nước mũi, nhỏ giọt vv...)
- Lây truyền qua vật thể – qua vải vóc (ví dụ như gối, đệm, khăn tắm, đồ chơi, tay cầm)
- Lây truyền qua giọt nhỏ – trước khi bay lên không khí (ho, hắt hơi, nói, nôn mửa..) những giọt nhỏ có thể rơi xuống các bề mặt tiếp xúc và tạo nên môi trường lây nhiễm.  
Lây truyền qua không khí – các tác nhân lây nhiễm có thể di chuyển trong luồng không khí với khoảng cách dài.
- Lây nhiễm qua đường ruột– xảy ra khi nguồn thức phẩm hoặc nước không đảm bảo, ô nhiễm hoặc không giữ gìn vệ sinh tay.
- Lây truyền qua đường máu – chủ yếu là khi máu tiếp xúc với da bị thương hoặc màng nhày.



## Cảm lạnh

Cảm lạnh là do virút gây ra và thường gặp ở trẻ nhỏ. Trẻ nhỏ thường dễ bị lây nhiễm cảm lạnh và có thể bị vài lần trong một năm, đặc biệt khi trẻ đi nhà trẻ và tiếp xúc với nhiều trẻ khác. Virút gây cảm lạnh thường lây truyền dễ từ trẻ này qua trẻ khác.

Biểu hiện của cảm lạnh bao gồm như ngạt mũi, hắt hơi, sổ mũi, ho, đau rát họng, sốt kèm theo mệt mỏi.

Bệnh cảm lạnh sẽ tự khỏi trong vòng hai tuần. Thường không cần tới khám bác sỹ. Để giảm bớt các triệu chứng trên cho trẻ uống nhiều nước, nhỏ nước muối vào mũi hoặc cho uống thuốc để giảm sốt (ví dụ như panadol..)

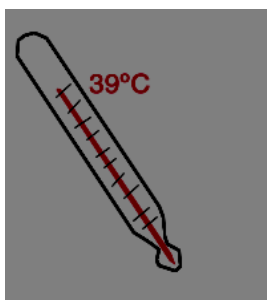
Nếu cảm lạnh kéo dài, trẻ bị đau tai, khó thở hoặc tình trạng sức khỏe kém hãy liên lạc tới trung tâm y tế.

## Ho

Nguyên nhân thông thường gây ra ho là do cảm lạnh nhưng cũng có thể do các nguyên nhân và yếu tố khác (ví dụ như dị ứng). Các dạng ho như ho khan, ho đờm, ho ông ổng, ho khò khè. Hãy thận trọng trong việc giữ gìn vệ sinh tay và hướng dẫn trẻ không nên ho trực tiếp ra ngoài thay vào đó hãy ho vào phần cánh tay của mình.

Các đường lây truyền: Giọt nhỏ hoặc va chạm

Các biện pháp: Nước ấm giúp tan đờm và giúp dễ long đờm khi ho, nâng cao gối khi trẻ ngủ giúp trẻ dễ thở. Thuốc nhỏ mũi cũng giúp một phần vì trong quá trình thở sẽ kích ứng cổ họng gây ho. Trẻ có thể tới nhà trẻ nếu không bị sốt và tình trạng sức khỏe cho phép.



## Sốt

Khi nhiệt độ cao hơn 37,5 vào buổi sáng và 38 độ vào buổi tối được coi là nhiệt độ ở mức tăng cao. Sốt là hình thức báo cơ thể bị nhiễm bệnh. Trong trường hợp nhiệt độ cơ thể tăng cao hơn 39 độ có thể cho trẻ dùng Paracetamol (panadol) 3 lần trong một ngày. Liều lượng thuốc tùy theo độ tuổi và cân nặng của trẻ. Luôn nhớ cho trẻ uống đủ nước.

Chúng tôi kiến nghị nên để trẻ nghỉ ốm ở nhà cho tới khi hết sốt sau một ngày mới đưa trẻ quay lại nhà trẻ hoặc trường học. Tùy theo hoàn cảnh và tình trạng sức khỏe của trẻ.

## Sốt ba ngày

Triệu chứng: Trẻ trước tiên bị sốt và nhiệt độ cơ thể tăng nhanh. Sốt kéo dài khoảng. Có thể kèm theo ho cấp tính và sổ mũi 3 ngày. Sung hạch ở cổ. Khi hết sốt trẻ bị nổi mẩn trên cơ thể. Vết mẩn không gây ngứa và hết sau vài ngày.

Con đường lây nhiễm: Sốt ba ngày do một loại siêu vi khuẩn phổ biến gây ra và rất dễ lây truyền. Hầu hết thường bị nhiễm trước 2 tuổi. Bệnh lây lan qua không khí hoặc tiếp xúc trực tiếp. Thường mất từ 5 đến 15 ngày từ lúc bị nhiễm bệnh cho tới khi bắt đầu bị sốt.

Cách chữa trị: Sốt ban ngày không có cách chữa trị. Bệnh tự khỏi sau vài ngày.



## Đi ngoài và nôn mửa

”Bệnh tiêu hóa” thường do bị nhiễm virus, nhưng cũng có thể do ngộ độc thực phẩm hoặc nhiễm khuẩn. Mức độ lây lan của bệnh đường tiêu hóa là rất cao. Hầu hết là bệnh tự khỏi, liên hệ bác sỹ trong trường hợp bệnh kéo dài.

Điều quan trọng là thường xuyên cho trẻ uống lượng nhỏ nước, ví dụ như cứ 15 phút cho trẻ một thìa nước. Bạn có thể mua sản phẩm hỗ trợ giữ nước (Floridral) ở tiệm thuốc.

Đề trẻ ở nhà cho tới khi trẻ trở lại bình thường, không còn nôn mửa, tiêu chảy lòng trong vòng 2 ngày.

Giữ gìn vệ sinh tay rất quan trọng. Đậy nắp bồn cầu khi xả nước. Vệ sinh hàng ngày rất quan trọng (như tay cầm, các bề mặt, đồ chơi ....)

## Virút RS

Nhiễm virus RS phổ biến ở trẻ em và người lớn, đặc biệt là trong những tháng giữa mùa đông.

Triệu chứng: Triệu chứng của nhiễm bệnh thường biểu hiện như cảm thông thường như sổ mũi, ho, sốt nhẹ. Với trường hợp nặng hơn như viêm phế quản gây khó thở kèm theo tiếng thở khò khè.

Con đường lây nhiễm: Qua dạng giọt, tiếp xúc trực tiếp.

Cách chữa trị: Các triệu chứng của bệnh biểu hiện sau khi bị nhiễm virút được chữa trị bằng chính khả năng sinh ra kháng bệnh của cơ thể. Tùy theo tình trạng sức khỏe của trẻ quyết định trẻ ở nhà hay đi học.



## **Liên cầu khuẩn (Streptokock) dạng A (Angina)**

Có nhiều dạng liên cầu khuẩn. Dạng A là dạng phổ biến và dễ bị lây truyền nhất, có thể tạo thành dịch bệnh tại nhà trẻ hoặc trường học. Biểu hiện ban đầu như triệu chứng cảm thông thường, sốt và rất đau họng hoặc không có biểu hiện đau họng mặc dù bị nhiễm liên cầu khuẩn.

Con đường lây nhiễm: dạng giọt

Điều rất quan trọng là thay đổi bàn chải đánh răng sau 3-4 ngày sau khi bắt đầu điều trị kháng sinh. Tại nhà trẻ nên thường xuyên rửa vú nướu, bình sữa và đồ chơi là điều rất tốt để giảm khả năng lây nhiễm bệnh.

Để chuẩn đoán được bệnh bằng cách lấy xét nghiệm ở họng và sau ba ngày có kết quả. Nếu trường hợp bị đau họng nặng dưới ba ngày có thể làm xét nghiệm nhanh và có kết quả ngay trong ngày.

Cách chữa trị: Liên cầu khuẩn Streptokock dạng A được điều trị bằng kháng sinh trong vòng 10 ngày. Nếu bị nhiễm các dạng khác của liên cầu khuẩn được chữa trị tùy vào mức độ nghiêm trọng của bệnh. Sau từ 1-2 ngày dùng kháng sinh trẻ có thể quay lại nhà trẻ.

Ghi chú: Với gia đình có nhiều trẻ nhỏ chỉ cần lấy xét nghiệm họng của người có triệu chứng. Nếu trẻ bị lây bệnh lặp lại nhiều lần lấy xét nghiệm của người thân trong gia đình hoặc trong trường hợp cần thiết lấy xét nghiệm của cả ông hoặc bà.

Dùng Paracetamol (Panadol) hoặc Ibuprofen (Burana) trong trường hợp giảm đau.



## **Thủy đậu**

Triệu chứng: Thủy đậu là dạng mụn nước nhỏ mọc trên khắp cơ thể. Nguyên nhân gây bệnh thủy đậu là do một loại virút gây lên và mọc lên những chấm đỏ nhỏ ở một số nơi trên cơ thể, đầu tiên là những chấm đỏ sau đó là thành những mụn nước, rồi tự vỡ và khô dần thành vảy sau đó tự rụng. Sốt cao là

triệu chứng thường gặp ở bệnh thủy đậu. Bệnh thủy đậu gây ngứa vì vậy có nguy cơ các mụn nước dễ bị nhiễm trùng.

Con đường lây nhiễm: Lây rất nhanh qua đường không khí và các vật thể. Thường chỉ bị lây nhiễm một lần trong đời. Thật không may thủy đậu có thể lây nhiễm trước khi mụn bị vỡ.

Cách chữa trị: Poxclin có bán tại tiệm thuốc giúp làm giảm ngứa và kích ứng, ngăn ngừa nhiễm trùng tái phát (nhiễm khuẩn trong mô sẹo). Khi mụn thủy đậu khô có thể đưa trẻ tới nhà trẻ hay trường học nếu tình trạng sức khỏe cho phép, thường nghỉ trong vòng một tuần.

## Phòng rộp mùa thu

Triệu chứng: Phòng rộp/vết nở ở miệng, ở trong lòng bàn tay hoặc trong lòng bàn chân. Một số trường hợp bị sốt, một số khác không có biểu hiện gì.

Con đường lây nhiễm: Bệnh phòng rộp mùa thu lây nhiễm rất nhanh do tiếp xúc gần với bệnh dịch tiết ra qua mũi và cổ họng (nhiễm qua nhỏ giọt). Mùa hè và mùa thu thường là thời điểm bệnh bùng phát nhiều hơn.

Cách chữa trị: Trẻ trạng sức khỏe quyết định trẻ ở nhà hay đi học. Thường cả nhóm trẻ đều bị nhiễm tuy không có triệu chứng gì do vậy khả năng lây nhiễm vẫn còn mặc dù trẻ nghỉ ở nhà.

## Chốc nở.

Triệu chứng: Những vết thương và vết loét vàng, thường là quanh miệng và mũi, cũng như trên cánh tay, chân, đùi. Hiếm khi trẻ bị thương nặng.

Con đường lây nhiễm: Các chủng khuẩn hay liên cầu khuẩn. Chốc nở lây nhanh chóng qua tiếp xúc trực tiếp. Nếu bị nhiễm liên cầu khuẩn ở họng trẻ cũng có thể bị phát ban. Khả năng lây nhiễm cho tới khi vết nở loét hoặc mụn khỏi hẳn.

Cách chữa trị: Giữ gìn vệ sinh tay. Cắt ngắn móng tay của trẻ, lưu ý khi trẻ gãi ngứa, cho tay vào mũi hoặc cắn móng tay. Rửa các vết phát ban bằng xà phòng và nước sạch. Điều trị với Penicillin (bôi kem hoặc cho trẻ uống kháng sinh). Trẻ ở nhà nếu các vết thương còn ẩm và còn mụn nước.



## Viêm tai

**Triệu chứng :** Viêm thường tai bắt đầu sau vài ngày trẻ bị cảm lạnh kèm theo sốt. Với trẻ dưới 2 tuổi thường sẽ dễ bị viêm tai. Trẻ lớn hơn có thể phàn nàn về việc đau đầu hoặc đau tai trong khi trẻ nhỏ thường không rõ biểu hiện tỏ ra buồn chán. Triệu chứng thường biểu hiện vài giờ vào buổi tối khi áp lực ở tai giữa tăng lên sau đó gây lên cơn đau.

**Cách chữa trị:** Chữa viêm tai bằng cách uống kháng sinh và thuốc giảm đau (Panadol, Burana). Cho trẻ nằm làm giảm cơn đau đầu, dùng thuốc nhỏ mũi làm giảm sưng tai. Viêm tai không có khả năng lây nhiễm, tuy vậy khi trẻ hết sốt mới đưa trẻ tới nhà trẻ.

## Viêm mắt

**Triệu chứng:** Biểu hiện khi mắt chảy nhiều dử vàng, dử đóng kín mắt vào buổi sáng là triệu chứng bị viêm mắt. Bên trong mắt bị sưng đỏ và mi mắt bị sưng. Rất khó phân biệt giữa dị ứng hoặc bị viêm mắt vì triệu chứng thường rất giống nhau.

**Con đường lây nhiễm:** Tiếp xúc. Dễ lây truyền.

**Cách chữa trị:** Tốt nhất là luôn lau đi mắt tiết ra bằng miếng bông lau thấm nước. Lau xung quanh mắt và hốc mắt. Dùng miếng bông lau khác khi. Nếu triệu chứng nặng hơn dùng thuốc kháng sinh nhỏ mắt. Sau 2 ngày dùng kháng sinh trẻ sẽ không có nguy cơ lây bệnh. Trẻ chỉ cần ở nhà trong những trường hợp bệnh nặng. Luôn nhớ vệ sinh tay sạch sẽ.

## Viêm đường tiết niệu

**Triệu chứng:** Thường trẻ dưới 2 tuổi bị viêm đường tiết niệu thường không có biểu hiện gì ngoài sốt. Trẻ lớn hơn thường có biểu hiện dưới dạng đau rát khi đi tiểu, đái rắt và đôi khi có lẫn máu trong nước tiểu. Trẻ lớn hơn rất ít bị sốt khi bị viêm đường tiết niệu.

**Cách chữa trị:** Chuẩn đoán bệnh viêm đường tiết niệu qua xét nghiệm nước tiểu. Xét nghiệm tốt nhất là lấy nước tiểu vào buổi sáng, nếu không thì lấy nước tiểu trữ trong bình quang ít nhất là sau 4 tiếng. Kết quả xét nghiệm sẽ nhận được ngay trong ngày, sớm nhất trong vòng 2 ngày trẻ sẽ nhận kết quả do loại vi khuẩn nào gây lên và phương pháp chữa trị hiệu quả. Viêm đường tiết niệu là bệnh dễ lây nhiễm. Tình trạng sức khỏe quyết định trẻ có cần nghỉ ở nhà hay không. Viêm đường tiết niệu điều trị bằng kháng sinh.

## Chấy



Triệu chứng: Ngứa nhiều ở cổ hoặc ở chân tóc. Những vết chàm đen có thể xuất hiện trên gò.

Con đường lây nhiễm: Bất cứ ai cũng không may bị lây chấy – Đó không phải dấu hiệu của việc kém vệ sinh! Chấy có thể lây khi va chạm gần.

Cách chữa trị: Có thể tìm bắt được chấy thông qua việc chải tóc bằng lược đặc biệt. Cả gia đình cần kiểm tra. Có thể mua không cần đơn thuốc tại tiệm thuốc và điều quan trọng là cả gia đình cần chữa trị cùng một lúc. Kiểm tra khi chải tóc và chữa trị tiếp tục sau một tuần. Gia đình phải liên hệ với nhà trẻ/trường học nếu tìm thấy chấy, bằng cách đó cùng với việc chữa trị và ngăn chặn khả năng lây lan kịp thời. Nếu làm theo biện pháp trên trẻ không cần thiết phải nghỉ ở nhà.

## **Giun kim**

Triệu chứng: Ngứa ở đít đặc biệt là vào buổi tối (vì giun đi đến trực tràng để đẻ trứng vào lỗ trực tràng). Đôi khi có thể phát hiện giun màu trắng, dài vài centimét.

Cách chữa trị: Trứng giun vẫn có khả năng lây nhiễm trong vài tuần như ủ trong ga giường hoặc vải vóc. Bị lây truyền bằng cách nuốt phải trứng giun. Trẻ thường bị nhiễm từ chính giun của mình bằng cách mút tay hoặc gãi đít.

Cách chữa trị: Giữ vệ sinh tay tốt, cắt ngắn móng tay trẻ, giặt vải vóc và thú bông. Rửa nhà vệ sinh hàng ngày. Mua thuốc giun (Pyrvin) mà không cần đơn thuốc của bác sỹ. Cả gia đình cần điều trị Tiếp tục điều trị trong vòng 10 ngày sau. Điều trị khi triệu chứng vẫn còn . Thông báo với nhà trẻ về việc trẻ có giun kim.