



**KUST-ÖSTERBOTTENS SAMKOMMUN  
FÖR SOCIAL- OCH PRIMÄRHÄLSVÅRD  
FISC - K5**

**Chính sách của vùng ven biển Ostrobotnia về chăm sóc sức khỏe và xã hội**

**FISC – K5**

## **TỦ THUỐC DÀNH CHO GIA ĐÌNH CÓ TRẺ EM**



Vietnamesiska Tiếng việt

## Tủ thuốc gia đình dành cho trẻ em

### Đối với thuốc sốt

Một em bé đang sốt thường khóc, không muốn uống và quấy khó ngủ. Tuy nhiên điều quan trọng là cố gắng cung cấp nước thường xuyên cho em bé với số lượng nhỏ, thậm chí em bé không muốn uống cũng phải cho em bé uống. Nếu trẻ có thể chơi và lắng nghe bạn đọc chuyện, thì em bé chưa phải là bệnh nặng và cải thiện sức khỏe em bé bằng sự giúp đỡ của thuốc hạ sốt. Khi sốt giảm, em bé muốn uống nhiều hơn bình thường. Thuốc sốt y học lâm sàng, bạn có thể cho trẻ dùng trước khi em bé đi ngủ vào ban đêm, làm cho giấc ngủ của trẻ yên tĩnh hơn. Ví dụ như thuốc Paracetamol thuốc giảm sốt bạn có thể mua tự do ở tiệm thuốc mà không cần phải có đơn thuốc của bác sĩ.

**Một máy đo nhiệt độ** cũng rất quan trọng cần phải có ở gia đình có con nhỏ, để có thể theo dõi con sốt. Các thiết bị đo nhiệt độ, với độ đo nhiệt độ sốt trong trực tràng là kết quả đáng tin cậy nhất

Nếu bạn muốn có nhiệt độ cơ thể chính xác, thì bạn hãy nên đo ở trực tràng. Nhiệt độ cơ thể trung bình là 37 độ C, đo từ trực tràng. Nếu nhiệt độ đo được ở trực tràng, vào buổi sáng 37,5 độ C hoặc cao hơn, là người đó bị sốt. Vào buổi tối, nhiệt độ cơ thể cao hơn, khi đó chỉ đếm sốt là 37,8 độ C. Điều này không áp dụng đối với trẻ em. Trẻ em bị sốt chỉ được tính khi nhiệt độ vượt qua 38-38,5 độ C.

Nhiệt độ đo ở nách hoặc tai, cho chúng ta một kết quả không hoàn toàn chính xác nhiệt độ cơ thể. Nhiệt độ đó là hơi thấp hơn so với đo từ trực tràng, do vậy kết quả đó không đáng tin cậy, nhưng chắc chắn tham khảo nếu người có nhiệt độ cao.

### Đối với giảm đau

Dành cho trẻ em bị bệnh thì bạn có thể sử dụng thuốc giảm đau cho trẻ, ví dụ như khi trẻ bị đau trên cơ thể, khi trẻ bị đau tai hoặc trẻ bị bỏng. Đối với trẻ bị đau bụng thì tuyệt đối không được cho sử dụng thuốc giảm đau, trước khi bạn đã thảo luận bệnh tình của con bạn với bác sĩ.

Ở hiệu thuốc tây bạn có thể mua thuốc tự do không cần đơn thuốc của bác sĩ, ví dụ như Paracetamol, là những thuốc giảm đau hiệu quả cho trẻ em.

### Những loại kem dưỡng da

Kem dưỡng da sử dụng cho da khô.

### Kem thoa kortison dành cho phát ban.

Kem thoa kortison là loại kem thuốc mỡ sử dụng cho bôi phát ban dị ứng và cũng làm giảm ngứa ngáy do côn trùng cắn.

Điều quan trọng là sử dụng thuốc mỡ đúng lúc đúng chỗ. Nếu bạn sẽ kê đơn sử dụng thuốc mỡ kortison, thì yêu cầu bạn luôn luôn phải thực hiện đúng phê chuẩn của bác sĩ và các y tá. Nói chung cách tốt nhất sử dụng thuốc mỡ là sử dụng trong một thời gian ngắn và tập trung liên tục. Nếu bác sĩ không có kê đơn thuốc mỡ, thì bạn có thể dùng thuốc mỡ thoa vào da của con bạn hai lần một ngày trong thời gian là bốn ngày, và sau đó thì giảm xuống một ngày một lần trong bốn ngày. Hãy tạm nghỉ bôi thuốc mỡ trong ít nhất là mười ngày. Chỉ sử dụng thuốc mỡ vào những khu vực phát ban, hoặc ngứa ngáy xảy ra.

Không sử dụng thuốc mỡ kortison chỉ có một hoặc hai ngày, như vậy nó chỉ kích hoạt phát ban. Khi bạn sử dụng thuốc mỡ theo những hướng dẫn này, bạn sẽ có được kết quả tốt nhất và không tổn kem bôi kortison.

Thuốc mỡ kortison thường được kết hợp với một loại kem dưỡng da thường.



### **Thuốc nhỏ mũi**

Thuốc nhỏ mũi được sử dụng, khi mà những niêm mạc ở mũi bị sưng lên, ví dụ như cùng kết hợp với cảm cúm. Thuốc nhỏ mũi sẽ làm giảm sưng tấy ở các niêm mạc và làm cho trẻ dễ thở. Đồng thời cũng làm lưu thông cho các đường ống tai mũi họng.

Làm thế nào để sử dụng thuốc nhỏ mũi: Hãy yêu cầu em bé xì mũi. Đặt em bé nằm ngửa, đặt ngửa đầu thật cẩn thận và quay sang một bên. Nhỏ thuốc nhỏ mũi vào lỗ mũi mà nằm ở phía dưới và giữ cho trẻ nằm im trong khoảng 30 giây. Quay đầu sang bên kia và nhỏ vào bên mũi kia và giữ cho con nằm im khoảng 30 giây nữa. Thuốc nhỏ mũi có thể được sử dụng trong vòng một tuần, sử dụng lâu dài sẽ gây kích ứng niêm mạc mũi, và luôn luôn cảm thấy nghẹt mũi.

### **Đối với đau đầu**

Người ta có thể sử dụng thông thường thuốc giảm đau, đôi khi chẳng hạn như Paracetamol đều dùng cho nhức đầu và chứng đau nửa đầu. Hãy nhớ rằng việc sử dụng thuốc giảm đau hàng ngày cũng là lý do tự mình gây ra đau đầu. Nếu bạn nghi ngờ con của bạn bị chứng đau nửa đầu, điều này là không bình thường, vì vậy bạn nên liên hệ tới bác sĩ.

### **Thuốc giảm đau đầu đạn (Suppositorium)**

Thuốc giảm đau đầu đạn sẽ được đưa vào trực tràng với mũi tên nhọn của đầu viên thuốc (nghĩa là, trái với những gì cảm thấy tự nhiên), để ngăn chặn nó từ tự trượt ra ngay lập tức. Thuốc giảm đau đầu đạn có mức giảm đau nhanh hơn so với thuốc viên và dễ sử dụng nhất cho trẻ nhỏ.

### **Những đồ dùng băng bó**

Điều tốt là nên rửa sạch vết thương dưới vòi nước chảy và với nước vô trùng khuẩn. Đối với những vết thương nhỏ bạn có thể dùng băng bó và các bản có kích thước khác nhau ở nhà.

### **Thuốc viên**

Hầu hết các viên nén (thuốc viên) có thể nghiền được thành bột bằng cách cho viên thuốc vào giữa hai thìa. Trộn bột thuốc đó vào với một ít nước ngọt và bạn đảm bảo rằng trẻ uống hết tất cả số nước ngọt đó. Không phải loại thuốc viên nào cũng có thể nghiền nát thành bột, hãy tư vấn với hiệu thuốc. Một số viên thuốc hòa tan trong nước. Khi viên thuốc hòa tan trong nước, thì bạn có thể cho em bé uống nước. Những viên thuốc ngậm (sugtabletter), tan chảy trong miệng hoặc hòa tan trong một thìa nước.

### **Thuốc ho**

Cha mẹ luôn tự nhiên giúp đỡ con em của mình khi con họ bị ho. Thị trường cung cấp nhiều loại thuốc ho. Theo nghiên cứu, các loại thuốc ho hầu như không có tác dụng với ho thông thường. Chỉ dành cho trẻ em bị hen suyễn hoặc viêm phế quản, có nhu cầu thuốc.

Nếu trẻ bị suyễn hay viêm phế quản hen, bạn có thể dễ dàng hỗ trợ nâng đỡ bởi sự nâng đầu lên gối cao trên giường. Bác sĩ có thể kê toa thuốc để ngăn chặn các bệnh hen suyễn và mở rộng đường hô hấp, làm cho trẻ thở dễ dàng hơn và làm giảm ho. Những loại thuốc này chỉ bán với đơn thuốc của bác sĩ.



### **Thuốc kháng sinh**

Thuốc kháng sinh được kê đơn và quy định sử dụng bởi bác sĩ và được sử dụng cho các bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn. Những thuốc này không có hiệu lực cho nhiễm do virus gây ra. Ví dụ như nhiễm trùng họng và nhiễm trùng tai giữa có thể xảy ra do vi khuẩn hoặc virus. Triệu chứng cho các bệnh nhiễm trùng là sốt, Nhưng không nhất thiết tất cả với trẻ em là cần nhu cầu thuốc kháng sinh. Điều làm khó khăn cho chính mình để làm rõ nếu bị nhiễm trùng do vi khuẩn

hoặc virus. Các bác sĩ có thể khám xét em bé và đưa ra một kết luận nếu em bé cần phải sử dụng thuốc kháng sinh.

Tùy theo tính chất của nhiễm trùng, thì các trẻ em nên dùng thuốc kháng sinh cho 7 – 10 ngày. Điều quan trọng là kháng sinh phải sử dụng hết liều lượng hoàn toàn. Thường thì các trẻ em đều hồi phục sau một vài ngày từ khi bắt đầu uống kháng sinh, nhưng nếu trẻ ngưng sử dụng kháng sinh, bệnh có thể tấn công một lần nữa mạnh mẽ hơn lần trước.

Đối với trẻ em nhỏ bạn có thể cho uống penicillin dạng hỗn dịch (mixture). Vấn đề với penicillin hỗn dịch là nó không có hương vị ngon. Bạn cũng có thể pha trộn penicillin với một ít nước ngọt để cho thuốc có hương vị ngon hơn. Bạn cũng có thể yêu cầu con bạn chơi trò bịt mũi trong thời gian mà trẻ uống thuốc để làm giảm vị giác. Hãy cho con bạn ăn hoặc uống một thứ gì ngay sau khi sử dụng thuốc.

Trong trường hợp là một em bé, bạn có thể sử dụng phần xạ nuốt của em bé và trộn hỗn dịch vào một ống tiêm và để sâu trong miệng của em bé với mức sâu có thể. Các ống tiêm thường có chung trong gói thuốc hoặc bạn nhận được từ hiệu thuốc.

### **Floridral**

Floridral là một thức uống cho bệnh tiêu chảy, có chứa vi khuẩn *Lactobacillus GG-acid lactic* (mjölksyrebakterier). Tiêu chảy là một virus hoặc một vi khuẩn gây bệnh, trong đó tạo lên phân lỏng hoặc tiêu chảy. Tiêu chảy là nguy cơ phá vỡ mất cân bằng chất lỏng của cơ thể và có thể phá vỡ do mất nước và muối. Ói mửa và sốt cũng có thể làm tăng nguy cơ mất nước. Tiêu chảy cũng làm ảnh hưởng đến hệ thực vật đường ruột do vi khuẩn thông thường.

Floridral có chứa glucose và chất điện giải. Nó là một cách dễ dàng bảo đảm nước trong cơ thể trong thời gian tiêu chảy. Tính kiềm định của chất điện giải giúp cho cơ thể thu nhập và giữ nước.

### **Osmosal**

Osmosal là một sản phẩm tương tự như Floridral, nhưng nó không chứa vi khuẩn axit lactic

Floridral có chứa glucose và chất điện giải. Nó là một cách dễ dàng để bảo đảm chất lỏng cơ thể trong thời gian tiêu chảy. Elektrolytkonsistens giải pháp giúp cơ thể thu thập và giữ nước.

Osmosal

Osmosal là một sản phẩm tương tự mà Floridral, nhưng nó không chứa vi khuẩn axit lactic

