

Phòng bệnh viêm đường hô hấp ở trẻ lúc giao mùa

Thời tiết thay đổi thất thường trong thời gian này rất dễ khiến cả người lớn lẫn trẻ em mắc các bệnh về đường hô hấp. Trong đó bệnh viêm đường hô hấp trên là phổ biến hơn cả. Theo các nghiên cứu khoa học, trẻ em có nguy cơ mắc bệnh này nhiều hơn người lớn.

1. Biểu hiện:

Viêm đường hô hấp không phải là một bệnh mà là một tổ hợp bệnh bao gồm: cảm lạnh, viêm mũi họng, viêm họng, viêm xoang, viêm thanh quản. Mặc dù có nhiều bệnh đơn lẻ khác nhau nhưng chúng đều có một số biểu hiện chung rất dễ nhận thấy. Dưới đây là một số biểu hiện thường gặp ở trẻ:

- Sốt là biểu hiện quan trọng đầu tiên. Sốt trong các bệnh của viêm đường hô hấp trên thường là sốt cao và thành cơn. Thân nhiệt thường là 39⁰ C trở lên.

- Sổ mũi và chảy nước mũi. Đứa trẻ sẽ bị chảy dịch mũi với đặc điểm dịch nhiều, trong, loãng, không có mủ và không có mùi hôi.

- Khó thở là một triệu chứng không đặc thù của viêm đường hô hấp trên. Nó thường là triệu chứng của bệnh viêm đường hô hấp dưới nhưng trong trường hợp đứa trẻ bị viêm thanh quản thì rất có thể sẽ bị khó thở. Khó thở là triệu chứng rất ít gặp nhưng đã gặp thì rất đáng ngại, biểu hiện thường thấy là đứa trẻ phải rít thở, thở khò khè...

Do đó, nếu phát hiện những dấu hiệu trên ở trẻ, cha mẹ cần đưa con đi khám ngay để có hướng điều trị kịp thời bởi bệnh viêm đường hô hấp trên ở trẻ nhỏ dễ dẫn đến viêm xuống phế quản hoặc viêm phổi.

2. Cách chăm sóc trẻ bị bệnh viêm đường hô hấp:

- Dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ.

- Cho trẻ ăn uống bình thường khi bệnh, tránh kiêng cử thái quá. Cố gắng cho ăn thêm bữa khi trẻ lành bệnh để bổ sung lượng dinh dưỡng thiếu hụt.

- Tăng cường rau xanh và cho trẻ uống nhiều nước hoa quả.

- Có thể dùng những thuốc hạ sốt thông thường (Panadol, Bivinadol, efferalgan, Tylenol...) kết hợp với dùng nước ấm lau mát để hạ sốt cho trẻ.

- Dùng nước muối sinh lý nhỏ mũi và làm thông mũi bé trước khi cho ăn, cho bú.

- Dùng những bài thuốc dễ kiếm như hoa hồng bạch chưng đường phèn, húng chanh hấp mật ong hay một số loại thuốc ho thảo dược có bán sẵn như pectol, astex... để làm dịu cơn ho.

3. Biện pháp phòng ngừa:

- Hạn chế đưa trẻ đến nơi đông người trong mùa dịch bệnh.

- Hạn chế cho trẻ ra ngoài đường vào những người thời tiết chuyển mùa.

- Cho trẻ đi tiêm chủng đầy đủ theo chương trình tiêm chủng Quốc gia.

- Giữ vệ sinh sạch sẽ cho trẻ, vệ sinh mỗi họng hàng ngày bằng dung dịch nước muối sinh lý.
- Giữ ấm cổ cho trẻ khi ngủ.
- Tránh nhiễm lạnh cho trẻ bằng cách không cho trẻ ăn uống đồ quá lạnh.
- Không hút thuốc lá và giữ nhà cửa luôn thông thoáng, sạch sẽ.
- Trước khi tiếp xúc với trẻ, phải rửa tay thật sạch bằng xà phòng sát khuẩn.
- Bổ sung đầy đủ dinh dưỡng và chủ động tăng sức đề kháng cho trẻ.