

Phòng ngừa chứng khò khè ở trẻ trong mùa lạnh

Trẻ em có đường hô hấp đặc biệt nhạy cảm nên khi thời tiết thay đổi sẽ khiến các bé dễ mắc bệnh đường hô hấp gây ho, khò khè. Đây là tiếng thở bất thường có âm sắc trầm như tiếng ngáy hay âm sắc cao như tiếng huýt sáo, tiếng rít qua kẽ lá... mà ta có thể nghe thấy khi bé hít thở.

Trong trường hợp nhẹ, để nghe tiếng khò khè ta phải áp tai vào mũi, vào lưng bé hay phải dùng ống nghe chuyên dụng và nghe thật kỹ mới phát hiện được. Trong trường hợp nặng, ta có thể nghe tiếng khò khè khi bé thở từ xa.

1. Nguyên nhân

Khò khè là do sự tắc nghẽn ở các đường dẫn khí nhỏ là phế quản và tiểu phế quản khiến cho không khí lưu thông qua đây phải lách qua những khe hẹp và tạo ra tiếng khò khè. Khi thời tiết trở lạnh, không khí vào đường thở của bé không được sưởi ấm đầy đủ khiến đường hô hấp của trẻ dễ bị nhiễm lạnh, tăng tiết đàm nhớt, trở nên yếu ớt trong việc chống đỡ những tác nhân gây bệnh như virus hợp bào hô hấp, cúm, á cúm hay nặng hơn là các loại vi trùng như phế cầu khuẩn, Haemophilus influenza, tụ cầu vàng... gây ra các bệnh lý viêm tiểu phế quản và viêm phế quản.

Đối với trẻ sơ sinh, khò khè rất thường gặp nhưng trong nhiều trường hợp không phải do tình trạng tắc nghẽn tiểu phế quản hay phế quản nêu trên mà chỉ là do tắc nghẹt mũi đơn thuần. Nguyên nhân là do vào tuổi sơ sinh, trẻ chưa biết thở bằng miệng mà chỉ thở bằng mũi. Tuy nhiên, kích thước lỗ mũi trẻ sơ sinh lại rất nhỏ và hẹp nên chỉ cần sự tăng tiết dịch như sổ mũi đơn thuần cũng làm cho trẻ nghẹt mũi và khó thở. Nếu chú ý kỹ, khi áp tai vào mũi bé ta sẽ nghe thấy tiếng khụt khịt chứ không phải khò khè và khi áp tai hay đặt ống nghe vào lưng bé thì thấy tiếng thở hoàn toàn bình thường. Trong trường hợp tắc nghẹt mũi ở trẻ sơ sinh, chỉ cần nhỏ vài giọt nước muối sinh lý để làm thông thoáng đường mũi thì tiếng khò khè sẽ biến mất.

Đối với những trẻ lớn hơn 18 tháng tuổi, khi trẻ có triệu chứng ho khò khè, thường xuất hiện vào thời điểm giao mùa khi thời tiết thay đổi là dấu hiệu nghi ngờ bé có bệnh suyễn. Suyễn là một bệnh lý có tính di truyền (cha mẹ, anh em, ông bà thường có tiền căn suyễn, chàm hay viêm mũi dị ứng), biểu hiện bằng việc tăng nhạy cảm của đường hô hấp khi có các yếu tố kích thích như lông chó mèo, khói thuốc lá hay thời tiết thay đổi dẫn đến việc co thắt phế quản tạo ra cơn ho khò khè hay còn gọi là cơn hen phế quản.

Khi con bạn bị ho khò khè, hãy đưa trẻ đến bác sĩ chuyên khoa nhi để được thăm khám, xác định nguyên nhân và lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp, đặc biệt là trong trường hợp ho, thở khò khè kèm theo các dấu hiệu nặng như: thở mệt, thở nhanh, tím tái, li bì, bứt rứt, bỏ ăn, bỏ bú, khò khè nặng khiến trẻ không ngủ được, khò khè tái phát nhiều lần. Bạn không được tự ý mua thuốc cho trẻ như các loại thuốc kháng sinh, long đàm, kháng viêm,...

2. Biện pháp phòng ngừa

Khi thời tiết chuyển sang lạnh, những phương pháp sau đây có thể hữu ích giúp giảm nguy cơ mắc bệnh đường hô hấp cho bé:

- *Giữ ấm cho trẻ*: trong nhà, nơi ngủ và chơi của trẻ phải giữ ấm cúng và thông thoáng. Khi trẻ ra ngoài trời lạnh, phải mang vớ, găng tay, đội nón cho trẻ.

- *Cho trẻ uống nước nhiều*, điều này rất có lợi giúp cho đường hô hấp luôn giữ được độ ẩm cần thiết.

- *Bú sữa mẹ* vì trong sữa mẹ có rất nhiều kháng thể và nhiều thành phần có lợi khác giúp tăng cường hệ miễn dịch của trẻ.

- *Ăn uống đầy đủ dưỡng chất và các vitamin* giúp trẻ khỏe mạnh và tăng cường sức đề kháng.

- *Chích ngừa cúm cho trẻ*: cúm là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây bệnh đường hô hấp cho trẻ, đặc biệt vào mùa mưa, chích ngừa cúm sẽ giúp trẻ phần nào phòng ngừa được căn bệnh này. Hiện nay vaccin cúm có thể được chích cho trẻ từ 6 tháng tuổi không bị dị ứng trứng gà và các thành phần khác của thuốc.