

## Phòng rôm sảy mùa nắng nóng

Mùa hè nóng bức đã đến cũng là khi trẻ em hay bị chứng rôm sảy làm phiền. Đây là bệnh thường gặp ở trẻ em nhưng cũng có thể gặp ở người lớn. Bệnh tuy không nguy hiểm nhưng gây cho trẻ những khó chịu, ngứa ngáy, quấy khóc, khó ngủ và nếu xử trí không đúng, rôm sảy có thể thành đẹn, nốt gây biến chứng nguy hiểm.

*Vì sao bị rôm sảy?*

Trong cơ thể trẻ có 2 loại tuyến mồ hôi: tuyến ngoại tiết và tuyến đầu tiết. Các tuyến ngoại tiết chiếm hầu hết diện tích da của cơ thể và mở trực tiếp ra bề mặt của da. Các tuyến đầu tiết chỉ phát triển ở những vùng có nhiều nang lông như da đầu, nách và bẹn. Khi thân nhiệt tăng, hệ thần kinh tự trị sẽ kích thích các tuyến ngoại tiết bài tiết mồ hôi. Mồ hôi di chuyển dọc theo các ống tuyến, thoát ra bề mặt của da để làm lạnh cơ thể và bốc hơi. Thay vì bốc hơi, mồ hôi sẽ bị giữ lại dưới da gây tình trạng viêm và nổi mụn đỏ gây rôm sảy.

Ở trẻ em, rôm sảy có chủ yếu ở da đầu, cổ, vai, ngực và lưng nhưng cũng có thể có thêm ở kẽ nách, háng. Ở người lớn, rôm sảy phát triển ở các nếp gấp của da và những vị trí cọ sát với quần áo. Triệu chứng là xuất hiện các mụn nước dưới da, sau đó thì nổi mụn đỏ có thể gây ngứa cho trẻ, thông thường rôm sảy có thể tự khỏi nhưng cũng có một số trường hợp phải được điều trị.

Nguyên nhân gây rôm sảy là do các tuyến mồ hôi bị tắc nghẽn. Việc tắc nghẽn có thể do: các ống tuyến mồ hôi ở trẻ phát triển chưa hoàn chỉnh nên rất dễ hư hỏng khiến mồ hôi không có đường thoát ra ngoài. Điều này thường xảy ra khi thời tiết nóng nhưng đôi khi cũng do trẻ được cho mặc quần áo quá nóng.

Trẻ bị sốt cao hay trẻ ở trong lồng ấp cũng có thể bị nghẽn các ống tuyến mồ hôi; khí hậu nhiệt đới nóng, ẩm; do vận động cơ thể (làm việc nặng, chơi đùa...) với cường độ cao; mặc quần áo, tã lót bằng một số loại vải pha nylon gây bí; do một vài vi khuẩn thường trú ngoài da có thể bài tiết một loại chất nhờn làm bít các ống tuyến mồ hôi. Và một số yếu tố khác có thể cũng gây rôm sảy như: sưởi quá nóng, ngủ trong chăn điện vào mùa đông...

Đa số trẻ chỉ bị rôm sảy khi nóng, còn khi thời tiết mát mẻ, rôm tự lặn hết, không gây tác hại gì. Nhưng cũng có rất nhiều trường hợp mụn rôm làm trẻ ngứa, gãi nhiều làm da sây sát, bị nhiễm khuẩn thêm thành những mụn mủ và nốt.

*Có nên tắm cho trẻ bằng các loại lá?*

Rất nhiều bậc cha mẹ khi thấy con có hiện tượng bị rôm sảy thường vò các loại lá như sài đất, chè tươi, mướp đắng... để tắm. Theo các bác sĩ nhi khoa, nên hết sức thận trọng khi sử dụng các loại lá này như: cần phải rửa sạch, kỹ, ngâm qua nước muối trước khi đun nước tắm vì các loại lá này có thể chứa nhiều vi khuẩn gây hại, thậm chí có thể có thuốc bảo vệ thực vật, rất khó rửa sạch nên chưa biết là tốt hay hại.

Quan niệm khi trẻ bị rôm sảy phải tắm lá mới khỏi là không đúng. Đây là hiện tượng do khí huyết nóng phát ra nên việc tắm lá sẽ không có tác dụng. Cách chữa trị là nên giải nhiệt cho trẻ bằng cách cho ăn đồ mát. Việc tắm lá cho trẻ nhỏ (trẻ sơ sinh) chỉ được dùng khi có bệnh và phải theo chỉ định của bác sĩ.

### *Có nên dùng phấn rôm?*

Khi bị rôm sảy, nhiều bậc phụ huynh cũng có thói quen dùng phấn rôm xoa ngoài da các bé để không bị ẩm ướt do nhiều mồ hôi. Có nhiều công thức hóa học pha chế phấn rôm tùy nơi sản xuất nhưng thành phần chính vẫn là bột talc, muối calci, muối kẽm, chất béo và một số chất tạo mùi thơm.

Tuy nhiên, việc lạm dụng phấn rôm có thể gây những tác hại khó ngờ. Khi hít phải bụi phấn rôm, trẻ sẽ bị ho, khó thở, nôn và có thể tím tái, phù phổi. Để tránh những tác hại cho trẻ, phụ huynh cần chọn các sản phẩm của các thương hiệu có uy tín, còn hạn sử dụng và không chứa chất gây hại.

Trước khi dùng, phụ huynh cần thử phản ứng da của trẻ với sản phẩm bằng cách lấy một ít phấn ra tay, thoa nhẹ nhàng lên da của bé và theo dõi trong 24 giờ; tránh bôi phấn cho trẻ ở nơi có nhiều gió, quạt; không thoa phấn lên vùng da bị hăm hay đang bị viêm nhiễm và sau khi sử dụng xong cần đậy nắp, cất nơi cao, tránh xa tầm với của trẻ.

### *Xử trí và phòng tránh rôm sảy*

Khi bị rôm sảy, trẻ rất hay quấy khóc, khó chịu nên phòng của trẻ phải rộng rãi, thoáng mát, tránh đông người; nên mặc quần áo vải cotton mềm, thoáng, rộng và nhạt màu cho trẻ; tắm cho trẻ ngày một lần để da sạch sẽ, mồ hôi được bài tiết dễ dàng, có thể tắm cho bé bằng mướp đắng, lá sài đất tươi giã nát, chè xanh (đảm bảo an toàn) cho vào miếng vải sạch lọc vắt lấy nước tắm hoặc có thể tắm cho bé bằng sữa tắm diệt khuẩn.

Sau khi tắm, lau khô trẻ bằng khăn tắm mềm, mịn, chất liệu cotton thấm hút tốt và không chà mạnh lên da trẻ. Tuyệt đối không sử dụng phấn rôm bôi lên chỗ rôm sảy. Người mẹ cần ăn uống điều độ, tránh những đồ ăn nóng, nên ăn nhiều đồ mát và uống nhiều nước nếu đang cho con bú. Quần áo của bé phải được giặt sạch và được phơi ở nơi

không có bụi khói. Cắt ngắn móng tay, móng chân cho trẻ để tránh khi bị ngứa trẻ gãi làm nhiễm khuẩn da.

Cần đưa trẻ đi khám bệnh khi bị rôm sảy kéo dài hay có các dấu hiệu bội nhiễm như: da sưng, nóng, đỏ, đau; có mủ chảy ra; sưng hạch vùng cổ, nách, bẹn, sốt, ón lạnh.

***Nguồn: Sức khỏe và Đời sống***