

Phòng bệnh mùa nắng nóng cho trẻ

— PGS.TS. BÙI KHẮC HẦU

Một số đợt nắng nóng kéo dài xảy ra gần đây đã làm cho nhiều trẻ mắc các bệnh khác nhau phải đi khám hoặc nhập viện, nhất là thời điểm đang có một số dịch bệnh có nguy cơ bùng phát. Cần làm gì để phòng bệnh cho trẻ?

Một số bệnh trẻ có thể bị mắc trong mùa nắng nóng năm nay

Mùa nắng nóng kéo dài làm cho trẻ dễ gặp phải một số bệnh, ngay cả các bệnh nhiễm trùng gây dịch, nếu trẻ chưa có miễn dịch chống lại chúng. Hiện nay, ở một số địa phương đang có một số bệnh có khả năng lây lan thành dịch như tay chân miệng, sởi, sốt xuất huyết hoặc thủy đậu. Đây là 4 bệnh đều có sốt, nổi ban tương đối khó phân biệt khi ở một địa phương nào đó có ít nhất 2 bệnh trong số đó xảy ra cùng một lúc.

Song song với các bệnh nhiễm trùng gây dịch thì bệnh viêm đường hô hấp là một loại bệnh gặp ở trẻ với tỷ lệ cao, cấp tính, thậm chí nặng. Bệnh đường hô hấp có thể là viêm mũi họng, viêm VA, amidan, thanh quản hoặc nặng hơn có thể là viêm phế quản, viêm phổi. Viêm phổi cấp tính mùa nắng nóng có thể do vi khuẩn nhưng chủ yếu là do virus. Khi trẻ

bị viêm phổi do virus thì sẽ khó khăn hơn rất nhiều trong chẩn đoán cũng như điều trị bởi một lẽ tất cả các loại kháng sinh không có tác dụng với virus, trong khi hiện nay chưa có thuốc nào điều trị đặc hiệu do virus gây ra.

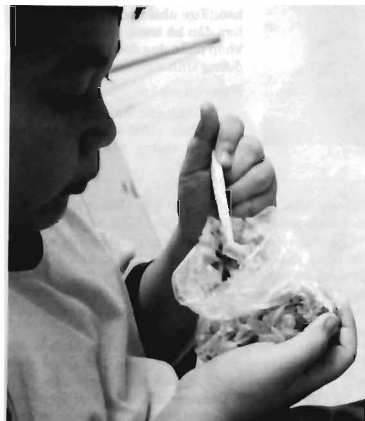
Bệnh tiêu chảy cũng là một trong các bệnh dễ gặp nhất vào mùa nắng nóng ở trẻ em và cũng là một trong các bệnh có tỷ lệ tử vong cao. Bệnh tiêu chảy do nhiều nguyên nhân khác nhau gây ra, có thể do chế độ ăn, uống của mùa nắng nóng hoặc do vệ sinh an toàn thực phẩm chưa tốt. Trong các bệnh tiêu chảy mùa nắng nóng thì đáng lưu ý nhất là tiêu chảy liên quan đến thực phẩm, nước uống do đã bị nhiễm khuẩn, đặc biệt là do vi khuẩn tả (*V. cholerae*) hoặc vi khuẩn *E. coli* hoặc vi khuẩn thương hàn (*Salmonella*), vi khuẩn lỵ (*Shigella*) hoặc do lỵ amíp (*Amoeba*) (bệnh kiết lỵ), và có thể tiêu chảy do rotavirus.

Bệnh viêm màng não mủ do vi khuẩn não mô cầu (*N. meningitidis*) hoặc do vi khuẩn *H. influenzae* cũng hay xảy ra vào mùa nắng nóng và nếu xảy ra thì sẽ gặp ở hầu hết những trẻ chưa có miễn dịch chống lại chúng. Bên cạnh đó, viêm não do virus viêm não Nhật Bản cũng cần được lưu ý. Virus viêm não Nhật Bản cũng như sốt xuất huyết muốn gây bệnh cho người phải nhờ đến muỗi truyền mầm bệnh. Vì vậy, nếu trẻ bị muỗi đốt thì rất có nguy cơ mắc bệnh.

Ngoài các bệnh trên thì một số bệnh như say nắng, say nắng hay đuối nước cũng có thể xảy ra vào mùa nắng nóng đối với trẻ do trẻ ham chơi ngoài trời nắng thiếu sự kiểm soát của người lớn. Đặc biệt là những trẻ được đi du lịch, tắm biển giữa lúc trời nắng gay gắt, oi bức.

Nên thực hiện một số biện pháp phòng bệnh cho trẻ sau đây

Mùa nắng nóng cần có một chế độ ăn uống hợp lý. Mọi gia đình, lớp mẫu giáo, vườn trẻ, các cơ sở trông trẻ (ngay cả các cơ sở trông trẻ nhỏ lẻ) cần đặc biệt quan tâm đến vệ sinh an toàn thực phẩm. Không cho trẻ uống nước chưa được đun sôi. Cần vệ sinh sạch sẽ sàn nhà, đồ chơi của trẻ hàng ngày theo hướng dẫn của cơ quan y tế địa phương (phường, xã). Cần vệ sinh tay cho trẻ trước khi ăn bằng cách rửa sạch bằng xà phòng dưới vòi nước sạch. Đối với trẻ lớn cần hướng dẫn cho trẻ vệ sinh tay sạch bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Nên tập cho trẻ có thói quen vệ sinh răng miệng, họng, bàn tay hàng ngày như đánh răng sau khi ăn, trước, sau khi ngủ dậy.



Bệnh lây qua đường

Viêm khớp phản ứng còn được xem là hội chứng Reiter

Năm 1916, Hans Reiter mô tả trường hợp đầu tiên biểu hiện bởi 3 triệu chứng: viêm khớp, viêm niệu đạo và viêm kết mạc mắt, người ta đã đặt cho tình trạng viêm khớp phản ứng này là hội chứng Reiter. Nhưng thật sự hội chứng Reiter là một dạng đặc biệt của viêm khớp phản ứng.

Triệu chứng của viêm khớp phản ứng thường bắt đầu từ 1 - 4 tuần sau khi bị nhiễm trùng, bao gồm:

- **Đau và cứng khớp:** đau khớp trong viêm khớp phản ứng thường xảy ra ở khớp gối, cổ chân, bàn chân. Đôi khi cũng có thể đau ở gót chân, thắt lưng hoặc mông.

Viêm khớp phản ứng là tình trạng đau và sưng khớp khởi phát từ một nhiễm trùng ở phần khác của cơ thể, thường là nhiễm trùng ở đường tiêu hóa, sinh dục hay tiết niệu, trong đó, nhiễm trùng niệu đạo do vi khuẩn lây truyền qua đường tình dục được chú ý. Nam giới sau khi quan hệ tình dục không an toàn mắc bệnh nhiễm trùng thì vài tuần sau xuất hiện tình trạng viêm khớp vô khuẩn.

Triệu chứng viêm khớp nổi bật khiến tình trạng nhiễm trùng tiết niệu trước đó bị bỏ qua và dẫn đến việc điều trị không triệt để. Khớp gối và khớp cổ chân, ngón chân thường là mục tiêu của viêm khớp phản ứng.

- **Viêm mắt:** nhiều bệnh nhân viêm khớp phản ứng đi kèm với viêm kết mạc mắt.

- **Biểu hiện đường niệu:** tiểu nhiều lần và khó chịu khi đi tiểu

(có thể tiểu buốt, tiểu gắt), có thể viêm tiền liệt tuyến hoặc viêm cổ tử cung.

- **Sưng ngón tay hoặc ngón chân:** ở vài trường hợp ngón tay hoặc ngón chân sưng to giống như cây xúc xích.

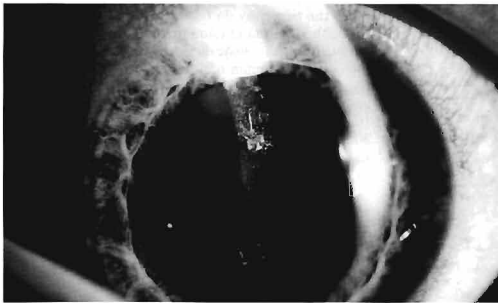
Các chuyên gia đã ghi nhận được một số yếu tố có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh viêm khớp phản ứng:

- **Tuổi tác:** viêm khớp phản ứng hay xảy ra ở khoảng tuổi 20 - 40.

- **Giới tính:** cả hai giới đều như nhau trong khởi phát viêm khớp phản ứng do nhiễm trùng tiêu hóa. Tuy nhiên, đàn ông bị nhiều hơn đàn bà trong trường hợp viêm khớp phản ứng do vi khuẩn lây qua đường tình dục.

Nguyên nhân

Thường các nhiễm trùng gây khởi phát viêm khớp phản ứng có triệu chứng nhẹ hoặc không



Tổn thương mắt trong hội chứng Reiter.

Không nên cho trẻ chơi, nghịch ngoài nắng gay gắt, nhất là vào buổi trưa, chiều và xế chiều. Nhà trường và gia đình cần phối hợp chặt chẽ giáo dục học sinh, nhằm làm cho học sinh hiểu rõ tại sao không được tắm, bơi, chơi, đùa ở sông, suối, ao, hồ, bãi biển mà không có người lớn đi kèm. Các bậc phụ huynh cần nhắc nhở thường xuyên, nghiêm cấm trẻ bơi, tắm ở những nơi nguy hiểm. Những địa phương, nếu có điều kiện nên tổ chức dạy bơi cho trẻ.

Cần tuyên truyền giáo dục mọi người đặc biệt là các phụ huynh, các cô nuôi dạy trẻ, bảo mẫu cần cho trẻ nằm màn lúc đi ngủ (kể cả lúc ngủ ban ngày) để tránh muỗi đốt. Đồng thời hưởng ứng và tham gia

tích cực tiêu diệt muỗi và bọ gậy (loăng quăng) với mọi hình thức mà y tế cơ sở phổ biến, yêu cầu.

Không nên cho quạt mát xoáy thẳng vào trẻ khi trẻ ngủ cũng như lúc trẻ chơi và không nên để nhiệt độ điều hòa thấp quá (nên đặt chế độ 27 - 28°C là vừa). Khi trẻ chơi mà ra mồ hôi nhiều làm ướt áo, quần thì cần thay cho trẻ không để trẻ bị nhiễm lạnh gây viêm đường hô hấp.

Cần tiêm vắc xin phòng bệnh cho trẻ, nhất là các loại vắc xin trong chương trình tiêm chủng mở rộng và các loại vắc xin được ngành y tế khuyến cáo nên dùng cho trẻ. Bởi vì tiêm vắc xin là biện pháp phòng bệnh cho trẻ một cách hữu hiệu nhất. ✱