UBNDHUYỆN GIA LÂM

**TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG XÁ**

**Cách phòng tránh và xử trí với bệnh thủy đậu**

**1. Triệu chứng của bệnh thủy đậu**

[Bệnh thủy đậu](http://www.doisongphapluat.com/doi-song/suc-khoe/noi-lo-benh-thuy-dau-va-nguy-co-bung-phat-dich-tay-chan-mieng-a32140.html) sẽ xuất hiện 10 - 14 ngày sau khi tiếp xúc với nguồn bệnh, khởi phát bệnh thường đột ngột với triệu chứng nổi mụn nước ở vùng đầu mặt, chi và thân. Mụn nước xuất hiện rất nhanh, trong vòng 12 - 24 giờ có thể nổi toàn thân.

Bên cạnh mụn nước, trẻ nhỏ thường kèm sốt nhẹ, biếng ăn. Bệnh sẽ kéo dài từ 7 - 10 ngày, các nốt rạ sẽ khô dần, bong vảy, thâm da nơi nổi mụn nước, không để lại sẹo, nhưng nếu bị nhiễm thêm vi trùng mụn nước có thể để lại sẹo.

Ban ngứa có thể là dấu hiệu đầu tiên của cơn bệnh. Sốt nhẹ, nhức đầu và mệt mỏi là điều thông thường.

**2. Cách xử lý khi mắc bệnh**

Khi bị bệnh cần cách ly và sử dụng các vật dụng cá nhân riêng để tránh lây lan cho người khác. Nên vệ sinh mũi họng hàng ngày cho con bằng nước muối sinh lý.

Tuyệt đối không được gãi hay làm vỡ các nốt thủy đậu. Để hạn chế khả năng này có thể xảy ra khi không kiềm chế được, bạn nên cắt hết móng tay, giữ cho da luôn khô và sạch đồng thời cũng nên mặc các loại quần áo mềm mại để tránh cọ sát vào da. Những nốt thủy đậu khi bị vỡ không chỉ để lại sẹo xấu mà còn làm lan nhanh mụn sang những vùng da khác.

Khi bị thủy đậu, người bệnh tuyệt đối không nên ăn một số loại thực phẩm như hải sản, thịt gà, thịt vịt và thịt bò. Thay vào đó nên ăn các loại thức ăn lỏng nhưng vẫn phải đảm bảo đủ calo và chất dinh dưỡng cho cơ thể khỏe mạnh và tăng sức đề kháng.

Theo các chuyên gia phụ khoa, những người bị thủy đậu nên kiêng nước và gió để tránh làm cho các chất bẩn trên da đi qua các vết loét và thấm sâu gây nhiễm trùng da. Vì vậy, khi bị bệnh, bạn chỉ nên sử dụng nước ấm và khăn mềm để lau người cho sạch. Và cần lưu ý khi lau rửa phải nhẹ nhàng, tránh tác động mạnh đến các nốt thủy đậu gây vỡ và nhiễm trùng. Sau khi lau, bạn nên sử dụng khăn mềm để thấm khô người.

Khi thấy người bệnh có các biểu hiện bất thường như sốt cao liên tục, lơ mơ, co giật... cần đưa ngay tới cơ sở y tế để được chẩn đoán và điều trị kịp thời.

**2. Cách phòng bệnh**

Cách phòng bệnh thủy đậu tốt nhất là tiêm vaccine và tiêm một liều duy nhất 0,5ml cho trẻ từ 1 - 12 tuổi. - Việc chủng ngừa thủy đậu không chỉ cần tiến hành với trẻ em, là đối tượng chính của bệnh này, mà còn ở cả người lớn. Những người lớn khi mắc bệnh cũng gặp nhiều biến chứng nguy hiểm, thậm chí còn nặng hơn cả trẻ nhỏ nên chích ngừa là hoàn toàn cần thiết. Phụ nữ trước khi có ý định mang thai từ 2-3 tháng cần đi tiêm vắc xin để bảo vệ sức khỏe cả mẹ và bé.

- Không tiêm vắc xin thủy đậu khi đang sốt hoặc phụ nữ đang mang thai.

Trong khi dịch bệnh có mặt ở khắp nơi thì cách ly với nguồn bệnh là một biện pháp an toàn giúp ngăn chặn lây lan. Không nên đưa trẻ đến những nơi có nguồn bệnh hoặc  nguy cơ lây nhiễm cao như bệnh viện. Không nên đến những chỗ đông người như bến xe, bến tàu. Trong trường hợp bắt buộc phải đến những nơi kể trên cần đeo khẩu trang y tế, vệ sinh sạch sẽ bằng xà phòng diệt khuẩn ngay sau đó.

Ngoài ra, bố mẹ cần đảm bảo cho trẻ ăn uống đầy đủ dưỡng chất, nâng cao sức đề kháng, vệ sinh cơ thể, giữ tay sạch sẽ, tránh nguồn lây bệnh.

Bố mẹ cũng có thể tăng cường hệ miễn dịch cho bé bằng cách cho bé sử dụng các loại thực phẩm chức năng giúp nâng cao sức đề kháng và hệ thống miễn dịch. Ưu điểm của những loại thực phẩm chức năng này là bổ sung đầy đủ các loại vitamin và khoáng chất thiết yếu mà thức ăn hàng ngày chưa cung cấp đủ. Qua đó giúp hình thành và củng cố hệ thống miễn dịch khỏe mạnh, chống chọi lại với các loại dịch bệnh lây lan trong thời điểm nắng nóng, giao mùa.

**NHÂN VIÊN Y TẾ**

**Hoàng Thị Luyến**