|  |  |
| --- | --- |
| UBND HUYỆN GIA LÂM**TRƯỜNG MẦM NON ÁNH DƯƠNG** |  |

**PHÒNG BỆNH VIÊM PHỔI CHO TRẺ KHI TRỜI LẠNH**

 Bác sĩ Nguyễn Tiến Dũng, chuyên khoa Nhi, bệnh viện Bạch Mai cho biết, vào thời điểm Đông Xuân, nhiều trẻ dễ mắc các bệnh lý về hô hấp. Bởi thời tiết trong thời gian này thường hanh khô, ban ngày nắng nóng, oi bức nhưng chiều tối thì lại lạnh, nhiệt độ giảm sâu về đêm. Ngoài ra, có nhiều đợt gió mùa cùng rét buốt đổ về nên nhiều người sẽ không kịp thích nghi với thời tiết, đặc biệt là trẻ em - đối tượng có hệ miễn dịch còn yếu.

 Khi trẻ nhỏ bị mắc bệnh viêm phổi, trong thời gian đầu rất dễ nhầm lẫn với những bệnh hô hấp khác, nên nhiều phụ huynh chủ quan, chỉ khi con có các dấu hiệu trở nặng của viêm phổi mới đưa đi điều trị.

 **\* Điều trị và chăm sóc trẻ bị viêm phổi như thế nào?**

 Đối với trẻ điều trị ngoại trú, tùy vào tác nhân gây bệnh mà bác sĩ sẽ kê thuốc phù hợp. Nếu viêm phổi gây ra do vi khuẩn thì phải điều trị bằng kháng sinh. Kháng sinh là thuốc dùng để tiêu diệt vi khuẩn, nó có thể ở dạng viên, dạng gói hay dạng siro, tùy theo lứa tuổi và khả năng uống thuốc của trẻ mà bác sĩ sẽ chọn dạng bào chế thích hợp. Khi trẻ phải uống kháng sinh hãy đảm bảo rằng trẻ phải nạp đủ toàn bộ liều bác sĩ kê cho trẻ kể cả khi các triệu chứng đã thuyên giảm. Không được ngưng thuốc sớm hơn chỉ định của bác sĩ.

 Nếu bệnh nhi đáp ứng tốt với thuốc thì một liệu trình trị liệu kéo dài ít nhất 7- 10 ngày. Trong quá trình uống kháng sinh có thể trẻ sẽ gặp rắc rối với hệ tiêu hóa như bị tiêu chảy. Vì vậy men vi sinh hay được các bác sĩ kê cho trẻ sử dụng khi dùng một số loại kháng sinh dễ gây tiêu chảy. Về mặt nguyên tắc men vi sinh nên được uống cách xa kháng sinh khoảng 1 tiếng. Kháng sinh không có tác dụng gì đối với viêm phổi gây ra bởi virus. Tuy nhiên trong điều kiện của Việt Nam, khả năng phân lập tác nhân gây viêm phổi do vi khuẩn hay virus rất hạn chế, thói quen dùng kháng sinh bừa bãi, việc phụ huynh cho con dùng kháng sinh trước khi tới gặp bác sĩ cũng làm cho các dấu hiệu của nhiễm vi khuẩn bị nhiễu, tạo ra vi khuẩn kháng thuốc, rất khó cho bác sĩ khi quyết định điều trị cho trẻ.

 Các điều trị hỗ trợ khác: Chú ý tới dinh dưỡng, cung cấp đủ nước cho bé thông qua sữa, nước uống trực tiếp, cháo… Theo dõi tình trạng đi tiểu của bé để xem cung cấp nước có đủ không. Nếu bé tiểu ít, nước tiểu vàng có thể là do cung cấp thiếu nước.

 Vệ sinh mũi: Thường các trẻ viêm phổi cũng có viêm hô hấp trên kèm theo có thể vệ sinh mũi cho trẻ bằng nước muối sinh lý, hoặc dạng xịt phun sương.

 **Hạ sốt**: Bé sốt có thể quấy khóc do khó chịu, nếu bé sốt trên 38 độ C mà có biểu hiện khó chịu, quấy thì nên dùng thuốc hạ sốt thông thường paracetamol theo hướng dẫn của bác sĩ. Ibuprofen có thể giúp trẻ bớt sốt và đau, liều đúng của thuốc phụ thuộc vào cân nặng của trẻ, do vậy hãy hỏi bác sĩ cách dùng các thuốc này. Không được cho trẻ dưới 18 tuổi uống aspirin và những chế phẩm chứa aspirin. Ở trẻ em aspirin có thể dẫn tới tình trạng rất nặng gọi là hội chứng Reye (là một dạng hiếm gặp của bệnh não cấp tính và gan nhiễm mỡ), có thể gây tử vong.

 **Giảm ho an toàn**: Các loại siro ho thảo dược có thể giúp bé dễ chịu hơn.

 Làm ẩm không khí trong phòng, hỗ trợ niêm mạc hô hấp, tránh nằm máy lạnh ở nhiệt độ quá thấp, nhiệt độ thấp nhất là 29 độ. Tái khám mỗi ngày hoặc sau 2 ngày theo chỉ định của bác sĩ.

Cần cho trẻ nhập viện khi: Tất cả trẻ dưới 3 tháng có biểu hiện viêm phổi. Trẻ trên 3 tháng viêm phổi và sốt cao trên 38,5 độ C. Suy hô hấp mức độ trung bình đến nặng (nhịp thở trung bình trên 70 lần ở trẻ dưới 1 tuổi, trên 50 lần với trẻ lớn, co lõm lồng ngực, khó thở nặng, thở rên, cánh mũi phập phồng, ngưng thở); tím tái, li bì; trẻ bỏ bú, mất nước (mắt trũng, tiểu ít)... Khi trẻ phải nhập viện tức là tình trạng bệnh nặng, việc điều trị sẽ bao gồm: hỗ trợ hô hấp (thở oxy, thở máy), dùng thuốc kháng sinh đường tiêm, chế độ dinh dưỡng, tập vật lí trị liệu…

 **\* Phòng bệnh viêm phổi cho trẻ**

 Viêm phổi ở trẻ dễ dẫn đến những biến chứng nguy hiểm, nên cách tốt nhất là chúng ta nên chủ động phòng chống.

Quan trọng nhất là điều tiết nhiệt độ cho trẻ phù hợp*.*Với kiểu thời tiết như hiện nay, sáng ra lạnh có thể mặc áo thun và một áo khoác mỏng để trẻ tự cởi khi đến trường. Với trẻ nhỏ ở trong nhà, mặc bộ quần áo thun dài tay là đủ chứ không nên mặc quá nhiều. Cha mẹ có thể thử bằng cách sờ người, chân tay trẻ ấm là được. Cửa sổ cũng cần được hé mở để lưu thông không khí.

 Khi trẻ nhỏ mới đi ngủ, bé thường rất nóng nực, đổ mồ hôi. Lúc này hãy lau mồ hôi cho trẻ, bật quạt thoảng gió nhưng cha mẹ nhớ tắt quạt cho con khi trời lạnh về đêm.

 Cần che chắn khi ho, hắt hơi, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, đeo khẩu trang… để không lây bệnh sang các thành viên khác. Cha mẹ cần hướng dẫn trẻ lớn có ý thức giữ vệ sinh chung, phòng tránh hiện tượng nhiễm chéo bệnh ngay trong cùng một gia đình.

 Chế độ ăn:Nên cho trẻ một chế độ ăn phong phú, đủ dinh dưỡng, giàu vitamin C để tăng sức đề kháng cho trẻ.

Vệ sinh sạch sẽ những vật dụng mà trẻ hay tiếp xúc, phơi khô ráo… Đặc biệt giữ vệ sinh phòng ngủ cho bé, không nên dùng tấm trải sàn. Hãy chú ý tới những tủ sách lâu năm trong gia đình dễ khiến trẻ hít phải bụi, mốc từ sách mà bị viêm mũi dị ứng, lên cơn hen cấp tính phải nhập viện…

|  |  |
| --- | --- |
|  **TM. Ban giám hiệu** **Nguyễn Thị Vinh Hiển** |  **Người sưu tầm** **Ngô Thị Thúy Hằng** |