Những bệnh thường gặp mùa hè

Thời tiết mùa hè với đặc điểm độ ẩm và nhiệt độ cao (nóng ẩm) là điều kiện thuận lợi cho sự tồn tại và phát triển của nhiều loại vi khuẩn và virus gây bệnh.Sốt virus

**Thời tiết mùa hè với đặc điểm độ ẩm và nhiệt độ cao (nóng ẩm) là điều kiện thuận lợi cho sự tồn tại và phát triển của nhiều loại vi khuẩn và virus gây bệnh.Sốt virus**

Là bệnh thường gặp trong mùa hè, có biểu hiện sốt, ho kéo dài. Mặc dù sốt virus không có biến chứng, không ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe của trẻ nhưng cần chăm sóc và dinh dưỡng đầy đủ cho trẻ. Một điều cần chú ý là không nên cho trẻ sử dụng kháng sinh trong những trường hợp này, tránh những tác dụng phụ khi dùng thuốc như rối loạn tiêu hóa, nổi ban hay kháng thuốc. Khi bị sốt virus hãy đến khám ngay tại các cơ sở y tế để có hướng dẫn điều trị, không nên tự ý mua thuốc điều trị.

**Tiêu chảy**

Bệnh tiêu chảy thường xảy ra do không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm. Khi bị tiêu chảy, người bệnh thường có biểu hiện trướng bụng, buồn nôn, đi ngoài nhiều nước (hơn 3 lần/ngày) do vi khuẩn, nhất là loại sinh độc tố; do virus; có khi do ký sinh trùng hay không tìm được nguyên nhân. Trẻ em khi mắc bệnh tiêu chảy, do cơ quan tiêu hóa còn non yếu nên rất nguy hiểm.

**Ban nhiệt**

Bệnh ban nhiệt (rôm sảy) thường xuất hiện ở trẻ khi trời nóng. Bệnh thường lành tính nhưng gây ngứa ngáy, khó chịu cho trẻ nhỏ. Tuy nhiên, nếu không được chăm sóc, bệnh rất dễ gây nhiễm khuẩn da, thậm chí nhiễm khuẩn huyết rất nguy hiểm có thể dẫn đến tử vong ở trẻ nhỏ.

Đây là một bệnh nhiễm trùng thần kinh gây dịch về mùa hè. Bệnh lan truyền từ súc vật sang người qua vật trung gian là muỗi. Tỷ lệ tử vong ở bệnh viêm não Nhật Bản khá cao; nếu có chữa khỏi thì cũng để lại di chứng thần kinh nặng nề. Khi bị bệnh, trẻ sốt cao, đau đầu, nôn, rối loạn ý thức rồi đi vào hôn mê nhanh chóng. Một số trường hợp có biểu hiện liệt thần kinh. Nếu thấy trẻ có những biểu hiện trên, cần nhanh chóng đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế để được khám và điều trị nhằm hạn chế tỷ lệ tử vong và di chứng sau này.

**Ngộ độc thức ăn**

Mùa hè, thực phẩm rất dễ hư do ruồi, muỗi, dễ làm lây lan các mầm bệnh đường tiêu hóa, trẻ lại không ý thức về an toàn vệ sinh thực phẩm… nên dễ bị ngộ độc thực phẩm hơn bất cứ lứa tuổi nào. Khi bị nhiễm độc thực phẩm, thời gian ủ bệnh rất ngắn, chỉ khoảng từ 30 phút đến 3 giờ sau bữa ăn. Biểu hiện chung là nôn, đau bụng từng cơn, tiêu chảy liên tục (trên 3 lần trong khoảng 4 giờ), rối loạn điện giải, đôi khi kèm theo tức ngực, khó thở…

**Phòng bệnh**

Mùa hè cần có một chế độ ăn uống hợp lý cho trẻ không nên xáo trộn quá mức chế độ ăn ở trường học với chế độ ăn ở nhà.

Cần đặc biệt quan tâm đến vệ sinh an toàn thực phẩm, không cho trẻ uống nước lã, nước chưa được đun sôi, không ăn quả xanh chưa rửa sạch.

Không nên cho trẻ chơi, nghịch ngoài nắng gắt, nhất là vào buổi trưa, xế chiều. Đi ngủ phải nằm màn kể cả ngủ ban ngày để tránh muỗi đốt. Không nên cho quạt mát xoáy thẳng vào trẻ khi trẻ ngủ; không nên để nhiệt độ điều hòa thấp quá, 27- 28oC là vừa) và cũng không nên cho trẻ nằm ngủ hoặc chơi dưới làn gió của máy điều hòa nhiệt độ.

Khi trẻ chơi 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 phòng các bệnh mùa hè.

Không cho trẻ đi tắm sông, ao, hồ mà không có sự giám sát của người lớn.