

Thời tiết giao mùa từ thu sang đông mùa nắng nóng thất thường và hanh khô khiến trẻ dễ mắc các tác nhân gây bệnh như vi khuẩn, vi rút trong công. Dưới đây là một số bệnh trẻ em thường mắc trong thời tiết giao mùa và cách phòng tránh.

Thời tiết chuyển từ thu sang đông khiến nhiệt độ thay đổi thất thường, tăng giảm đột ngột vào ban ngày nhưng ban đêm lại lạnh lẽo. Những thay đổi này tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn gây bệnh sinh sôi nảy nở. Trẻ em có hệ miễn dịch yếu, cơ thể chưa kịp thích nghi với những thay đổi của môi trường trong thời điểm giao mùa khiến khả năng đề kháng suy giảm, vì vậy đây chính là giai đoạn bùng phát các bệnh ở trẻ. Dưới đây là những bệnh trẻ em thường gặp khi thời tiết chuyển từ thu sang đông.

### **Đau họng, viêm họng**

Bệnh do vi khuẩn gây ra, các triệu chứng thường xảy ra bắt đầu như sưng họng, đỏ niêm mạc, sốt, đau đầu, buồn nôn và thậm chí thở khó khăn. Họng đỏ và amidan sưng, đôi khi có hạch. Các mẹ cần đưa trẻ đến bác sĩ để kiểm tra họng, chẩn đoán loại bệnh. Bác sĩ cho uống kháng sinh trong 10 ngày. Trẻ có thể đi học sau 1 ngày uống thuốc.



### **Tiêu chảy cấp**

Đã đa số trẻ thường gặp tiêu chảy cấp là do ăn phôi thực phẩm bẩn. Tác nhân gây tiêu chảy có thể là vi sinh vật gây bệnh như vi khuẩn (listeria, salmonella, shigella...) hoặc virus, nấm, ký sinh trùng đường ruột. Tiêu chảy cấp có thể gặp ở mọi lứa tuổi nhưng 80% xảy ra ở trẻ dưới 2 tuổi.

Tác nhân gây tiêu chảy thường gây bệnh bằng đường phân - miệng: Phân ngấm vào miệng tiêu chảy

làm nhiễm khuẩn thức ăn, nước uống này hoặc tiếp xúc trực tiếp với nguồn lây. Hãy cho trẻ uống nhiều nước oresol, nước hoa quả. Nếu trẻ bị tiêu chảy nhiều, hãy sớm đưa trẻ đến các trung tâm y tế để xử lý bệnh sớm và đúng cách.

### **Cúm, cúm**

Cúm do vi rút gây ra và lây lan qua không khí hoặc tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh. Người bị cúm thường có các triệu chứng như: sốt, đau đầu, ho, sưng họng hoặc mệt mỏi.

Cúm là bệnh virus đường hô hấp do vi rút. Bệnh lây lan qua nước bọt, nước mũi/dịch cơ thể của người mang bệnh. Bệnh cúm thường có triệu chứng sốt, đau các cơ, ho khan, chảy nước mũi, nghẹt mũi, đau đầu và mệt mỏi.

Không có thuốc nào chữa 2 loại bệnh trên nhưng hãy cho trẻ nghỉ ngơi và uống nhiều nước. Nên cho trẻ nghỉ học vài ngày. Hiện đã có vaccine phòng cúm nhưng nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi đưa trẻ đi tiêm.

### **Sốt không rõ nguyên nhân**

Rất nhiều trẻ đang chơi bình thường tự nhiên lên cơn sốt, cha mẹ cần chú ý tìm kiếm bù nước và hạ sốt cho trẻ. Nếu không bù nước tốt, trẻ sẽ bị mất nước dẫn đến giảm, nặng với thân nhiệt cao sẽ dẫn đến các biến chứng như co giật, hôn mê đe dọa đến tính mạng của trẻ. Khi trẻ bị sốt nên để trẻ nằm thoáng mát, mặc quần áo mỏng, chườm mát, tắm nước ấm và nếu trẻ bị co giật để nằm nghiêng để thoáng và làm sạch miệng rồi gọi cấp cứu.

### **Bệnh xoang khớp**

Bệnh xoang khớp đặc biệt là bệnh khớp khớp thường gặp ở trẻ 5-15 tuổi, bệnh phát triển mạnh khi trẻ đi học, hoặc mệt mỏi khi thay đổi thời tiết. Triệu chứng ban đầu của bệnh thường là viêm họng cấp tính, sốt và đau họng. Sau 7-10 ngày bệnh nhân có thể sốt cao, mệt mỏi, xanh xao, sưng, nóng đỏ và đau các khớp lớn như khớp vai, háng... kéo dài khoảng 5-7 ngày rồi khỏi, không để lại di chứng gì. Bệnh khớp khớp cần điều trị kịp thời để ngăn chặn sự tái phát và tránh tổn thương tim mạch.

**Một số cách phòng ngừa bệnh trẻ em hay gặp khi giao mùa**

Giữ ấm cho trẻ khi thời tiết trở lạnh, nhất là khi đưa trẻ đi chơi ngoài trời vào buổi tối hoặc sáng sớm, và các vị trí quan trọng như bàn chân, bàn tay, ngực, cổ, đầu. Hạn chế cho trẻ tiếp xúc với người có biểu hiện bệnh cúm, viêm đường hô hấp. Cho trẻ uống nước ấm, tránh ăn những thức ăn lý trí tiếp xúc lạnh như, kem, đá.

Bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất cho trẻ. Đây là những dưỡng chất quan trọng và giúp trẻ phát triển hoàn thiện cơ thể khỏe mạnh tinh thần cũng như miễn dịch cho trẻ. Nâng cao sức đề kháng cơ thể cho bản thân và cho người thân trong gia đình là yếu tố then chốt ngăn ngừa bệnh.

**Theo SK&ĐS**