

BÀI TUYÊN TRUYỀN

MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP MÙA ĐÔNG XUÂN Ở TRẺ EM

Mùa đông xuân khí hậu lạnh ẩm là điều kiện thuận lợi để vi khuẩn, virus gây bệnh phát triển, tăng nguy cơ mắc bệnh và dễ lây lan thành dịch bệnh, đặc biệt là các bệnh lây truyền qua đường hô hấp và đường tiêu hóa. Trẻ nhỏ với hệ miễn dịch chưa hoàn thiện là đối tượng rất dễ mắc bệnh. Do đó các bậc cha mẹ cần có những biện pháp thích hợp để phòng tránh cho trẻ.

Hàng năm vào dịp mùa đông xuân số lượng trẻ mắc bệnh, khám và điều trị các bệnh lý thường gặp về mùa đông xuân tăng lên đáng kể. Vì vậy các bậc cha mẹ học sinh cần đặc biệt quan tâm phòng chống bệnh mùa đông xuân cho trẻ.

1. Một số bệnh thường gặp mùa đông xuân

1.1. Nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính

Nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính là bệnh thường gặp ở trẻ em, đặc biệt là ở trẻ nhỏ dưới 5 tuổi, là một trong những nguyên nhân gây ra tỷ lệ mắc bệnh và tử vong cao ở trẻ em trên toàn cầu, đặc biệt tại các nước đang phát triển như nước ta. Triệu chứng của nhiễm khuẩn hô hấp cấp là đau họng, sốt, khàn tiếng, chảy mũi, ho, khó thở... Đa số các trường hợp nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính ở trẻ em là do virus (60-70%) trong đó thường gặp nhất là virus hợp bào hô hấp (RSV), các loại vi khuẩn như phế cầu, H.influenzae và M. catarrhalis...

1.2 Bệnh sởi (Measeles)

Bệnh sởi căn bệnh truyền nhiễm cấp tính, gây dịch do virus sởi lây trực tiếp khi bệnh nhân ho, hắt hơi, nói chuyện... Khoảng 90% người chưa có miễn dịch sẽ bị mắc bệnh nếu tiếp xúc gần với bệnh nhân sởi và trung bình 01 người mắc có thể lây cho 12-18 người. Dấu hiệu báo hiệu của bệnh thường là sốt, phát ban và viêm đường hô hấp, viêm kết mạc mắt. Nếu không được thăm khám và điều trị kịp thời có thể để lại các biến chứng như viêm tai giữa, viêm phổi, tiêu chảy, viêm não...



1.3. Bệnh cúm

Bệnh cúm do virus Influenza gồm 3 typ A, B và C gây ra, có nguy cơ bùng phát mạnh. Đặc biệt với những đối tượng có sức đề kháng kém, không tiêm chủng đầy đủ vắc xin thì bệnh có thể để lại nhiều biến chứng nguy hiểm. Người mắc bệnh cúm có biểu hiện như đau đầu, ngạt mũi, sốt, đau họng, mệt mỏi.

1.4. Thủy đậu

Bệnh thủy đậu là bệnh truyền nhiễm, gây dịch, bệnh lây theo đường hô hấp. Người bệnh có biểu hiện sốt, phát ban dạng nốt phỏng trên ở da và niêm mạc. Bệnh thường diễn biến lành tính, tuy nhiên có thể có 1 số biến chứng như viêm não, viêm phổi... Sau khi mắc bệnh, người bệnh có miễn dịch bền vững.



1.5. Quai bị

Quai bị bệnh thường gặp ở lứa tuổi trẻ em và thanh niên. Bệnh thường lành tính và có khoảng 30% trường hợp nhiễm vius nhưng không có biểu hiện bệnh. Sau khi mắc bệnh tạo được miễn dịch bền vững suốt đời. Bệnh biểu hiện sốt cơn, sưng đau tuyến nước bọt mang tai, có biến chứng như viêm tinh hoàn, viêm buồng trứng, viêm tụy...



1.6. Bệnh tiêu chảy cấp

Bệnh tiêu chảy cấp là một trong những căn bệnh dễ bùng phát thành đại dịch bệnh. Đối tượng thường mắc bệnh là trẻ em có sức đề kháng kém. Nguyên nhân tiêu chảy cấp là do các loại virus điển hình là Rotavirus, các loại vi khuẩn như E.coli, tả... xâm nhập vào cơ thể bằng đường miệng. Người mắc bệnh tiêu chảy cấp thường có các triệu chứng như: nôn ra thức ăn, có thể sốt con, đi ngoài nhiều lần, mất nước... các triệu chứng này có thể dẫn đến trụy mạch, thậm chí là tử vong nếu không kịp thời bù nước điện giải cho cơ thể.

2. Các biện pháp phòng chống dịch bệnh mùa đông xuân

2.1. Giữ ấm cho trẻ:

Mặc đủ quần áo cho trẻ, đặc biệt chú trọng giữ ấm vùng đầu, cổ, tay, chân. Tránh mặc quá nhiều áo để gây toát mồ hôi, ngấm ngược vào cơ thể gây cảm lạnh. Đảm bảo nhà cửa thông thoáng nhưng vẫn giữ ấm, tránh gió lùa.

2.2. Tiêm phòng đầy đủ:

Cho trẻ tiêm vắc xin phòng bệnh đầy đủ và đúng lịch theo lịch tiêm chủng. Ngoài các vắc xin trong chương trình tiêm chủng mở rộng, có thể cho trẻ tiêm phòng dịch vụ một số loại vắc xin phế cầu, thủy đậu...

2.3. Dinh dưỡng:

Cho trẻ ăn uống theo ô vuông thức ăn, phù hợp với lứa tuổi, tăng cường các thực phẩm giàu vitamin C (trái cây họ cam quýt, dâu tây), vitamin D (cá, trứng), kẽm (hạt, thịt, đậu) và các vitamin nhóm B.

2.4. Vận động:

Cho trẻ vận động hợp lý.

2.5. Vệ sinh cá nhân và môi trường:

Rửa tay: Thường xuyên rửa tay cho trẻ bằng xà phòng.

Vệ sinh mũi, họng hàng ngày cho trẻ.

Giữ gìn nhà cửa sạch sẽ và thông thoáng.

2.6. Hạn chế tiếp xúc mầm bệnh:

Hạn chế đưa trẻ đến những nơi đông người để tránh lây nhiễm bệnh.

Tránh tiếp xúc với người bệnh.

Đeo khẩu trang cho trẻ khi đi ra ngoài trời hoặc ở nơi công cộng.

2.7. Khi trẻ có dấu hiệu bệnh:

Khi trẻ có dấu hiệu bệnh cần đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế khám và điều trị.

Tuyệt đối không tự ý mua thuốc và sử dụng cho trẻ, đặc biệt các loại thuốc kháng virus và kháng sinh.

Xin cảm ơn các cô và các bậc cha mẹ học sinh đã đọc và nhớ áp dụng cho trẻ thật tốt để bé yêu khỏe hơn mỗi ngày nhé./.

Phú Xuyên, ngày 20 tháng 01 năm 2026

NGƯỜI VIẾT BÀI

HIỆU TRƯỞNG