

Lê Chân, ngày 17 tháng 07 năm 2025

PHÒNG CHỐNG CÁC DỊCH BỆNH MÙA HÈ CHO TRẺ

Hiện nay, đã bắt đầu vào mùa hè với thời tiết nóng ẩm, mưa nhiều kết hợp mưa lũ và ngập lụt là điều kiện thuận lợi để các tác nhân gây bệnh truyền nhiễm, trung gian truyền bệnh phát triển và gây bệnh cho con người như: sốt xuất huyết, tay chân miệng,... Trẻ em là nhóm đối tượng dễ bị ảnh hưởng bởi các tác nhân môi trường do hệ miễn dịch còn non nớt. Vì vậy trong thời gian qua, ngành giáo dục và ngành y tế đã tích cực phối hợp triển khai công tác phòng, chống dịch bệnh trong các cơ sở giáo dục nhằm nâng cao sức khỏe của trẻ ở các cơ sở mầm non, mẫu giáo và học sinh, sinh viên.

I. Một số bệnh mùa hè, triệu chứng, cách phòng chống

1. Bệnh tiêu chảy cấp

* **Nguyên nhân:** Có nhiều nguyên nhân gây ra bệnh tiêu chảy cấp, nhưng chủ yếu là những nguyên nhân sau:

- Vi rút: Rotavirus là nguyên nhân hàng đầu gây tiêu chảy cấp ở trẻ em.

- Vi khuẩn: hay gặp như khuẩn tả, trực khuẩn lỵ, thương hàn, E.coli,... trong đó tả là nguyên nhân gây tiêu chảy cấp nguy hiểm có thể dẫn đến tử vong nếu không điều trị kịp thời.

- Ký sinh trùng: Những người có thói quen ăn uống không hợp vệ sinh, hay ăn rau sống, thủy hải sản chưa nấu chín kỹ cũng có nguy cơ mắc bệnh do kí sinh trùng như sán, lỵ a míp, ấu trùng giun tròn,...

* **Triệu chứng:**

Đau bụng: Con đau nhói hay đau âm ỉ và đau tăng lên khi đi đại tiện.

Nôn: Nôn ra thức ăn, nước và thậm chí là dịch mật.

Đi ngoài phân lỏng trên 3 lần

* **Phòng bệnh Tiêu chảy cấp:**

- Thực hiện tốt vệ sinh an toàn thực phẩm nói chung: ăn chín, uống chín, không ăn rau sống, không uống nước lã, không ăn thực phẩm không rõ nguồn gốc, thức ăn để tủ lạnh quá 24 giờ.

- Đảm bảo một số nguyên tắc khi chế biến thức ăn cho trẻ như rửa tay thật sạch bằng xà phòng trước khi bắt đầu nấu ăn; để thịt đông lạnh tan giá từ tủ đá xuống tủ dưới hoặc để lò vi sóng trước khi nấu, không nên để ngoài nhiệt độ bình thường ngay; nấu thịt ở nhiệt độ ít nhất khoảng 70 độ C và nấu chín thịt cho đến khi không nhìn thấy màu đỏ ở thịt nữa; không để đồ thịt chín vào đĩa hoặc thớt trước đó đựng thịt sống; không để chung thức ăn nóng và thức ăn lạnh chung một chỗ.

- Tăng cường vệ sinh thân thể, vệ sinh tay: Rửa tay sạch trước khi ăn, chế biến thực phẩm và sau khi đi vệ sinh, sau khi tiếp xúc với dụng cụ bẩn.

- Sàn nhà, vật dụng, đồ chơi cần được lau, rửa sạch bằng dung dịch sát khuẩn thông thường.

2. Bệnh Tay - Chân - Miệng

Tay chân miệng là bệnh thường bùng phát vào dịp hè, bệnh rất dễ lây lan từ người này sang người khác và có thể phát triển thành dịch.

*** Triệu chứng:**

Bệnh thường bắt đầu bằng sốt, giảm cảm giác ngon miệng, đau họng, và mệt mỏi. Một hoặc hai ngày sau khi bắt đầu sốt, những vết lở loét có thể xuất hiện trong miệng. Những vết đốm đỏ mọng nước bắt đầu nổi dạng ban trên da ở tay và chân, có thể cả trên đầu gối, khuỷu tay và mông trẻ. Bệnh nếu không can thiệp kịp thời có thể sẽ diễn tiến rất nhanh và gây tử vong chỉ trong 24h.

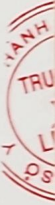
*** Phòng bệnh Tay - Chân - Miệng**

Hiện nay, Tay-chân-miệng vẫn chưa có vắc xin phòng bệnh, đề chủ động phòng chống, Bộ Y tế khuyến cáo người dân và cộng đồng cần thực hiện:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng nhiều lần trong ngày, đặc biệt trước khi chế biến thức ăn, trước các bữa ăn, sau khi đi vệ sinh.

- Thực hiện tốt vệ sinh ăn uống, ăn chín, uống chín.

- Thường xuyên lau sạch các bề mặt, dụng cụ tiếp xúc hàng ngày như đồ chơi, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, mặt bàn/ghế, sàn nhà.



- Không cho trẻ tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh.
- Khi phát hiện trẻ có dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh cần đưa trẻ đi khám hoặc thông báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất.

3. Sốt xuất huyết

Sốt xuất huyết là bệnh nhiễm virus Sốt xuất huyết Dengue cấp tính do muỗi vằn truyền. Muỗi vằn thường đẻ trứng và nở thành lăng quăng/bọ gậy ở các dụng cụ chứa nước sạch quanh nhà, nơi chứa nước tự nhiên như hốc cây, kẽ lá, gốc tre nứa, các vật dụng chứa nước sinh hoạt để lâu ngày như chum, vại, bể nước mưa, lọ hoa,... hoặc các đồ phế thải chứa nước như lốp xe, chai lọ vỡ, vỏ đồ hộp, gáo dừa,...

Muỗi vằn hoạt động ban ngày, đặc biệt chỉ có muỗi cái mới có thể đốt người và truyền bệnh. Virus Dengue sẽ ủ bệnh trong cơ thể muỗi vằn khoảng 8-11 ngày. Sau đó, nếu bạn bị muỗi vằn đốt thì virus sẽ được lây truyền.

*** Triệu chứng, biểu hiện của bệnh:** Bệnh Sốt xuất huyết thể hiện qua triệu chứng điển hình là sốt cao (40°C), và thường kèm theo ít nhất 2 triệu chứng sau:

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| - Đau đầu | - Nổi hạch |
| - Đau hốc mắt | - Đau cơ, xương hoặc khớp. |
| - Buồn nôn và/hoặc nôn mửa | - Phát ban |

Những dấu hiệu cảnh báo Sốt xuất huyết Dengue nặng:

Khi tiến triển thành sốt xuất huyết Dengue nặng, giai đoạn nguy kịch diễn ra trong khoảng 3-7 ngày sau khi xuất hiện dấu hiệu đầu tiên của bệnh. Thân nhiệt sẽ giảm, điều này không có nghĩa là người bệnh đang hồi phục. Ngoài ra, cần đặc biệt chú ý tới các dấu hiệu cảnh báo dưới đây, bởi vì đó có thể là dấu hiệu của sốt xuất huyết Dengue nặng:

- | | |
|------------------------------------|--------------------|
| - Đau bụng dữ dội | - Nôn ra máu |
| - Nôn liên tục | - Thở nhanh |
| - Chảy máu lợi, chảy máu chân răng | - Mệt mỏi/bồn chồn |

Lập tức đến ngay cơ sở y tế nếu có dấu hiệu bệnh SXH Dengue nặng.

Lưu ý: Không được uống thuốc Aspirin và Ibuprofen. Vì 02 loại thuốc này sẽ làm cho tình trạng chảy máu ở người bệnh có thể trầm trọng hơn, nguy hiểm đến tính mạng.

*** Phòng bệnh Sốt xuất huyết:**

- Tiêm phòng vắc xin phòng Sốt xuất huyết.

- Diệt lăng quăng, bọ gậy, muỗi: thường xuyên thu gom, tiêu hủy dụng cụ phế thải chứa nước như lốp xe, chai lọ vỡ, vỏ đồ hộp, gạo dứa,... Thường xuyên thau rửa chum vại, bể nước mưa, lọ hoa, úp ngược các vật dụng chứa nước không dùng đến như xô, chậu, máng nước uống của gia súc, gia cầm. Nuôi thả cá nhỏ (cá rô, cá cò), thả mesocyclops (một loài giáp xác) vào bể nước để diệt bọ gậy. Tổ chức phun hóa chất diệt muỗi quy mô cộng đồng hoặc phun diệt muỗi trong nhà bằng các bình xịt muỗi cầm tay.

- Phòng muỗi đốt: ngủ màn kể cả ban ngày; mặc quần áo dài và nhạt màu khi ra ngoài, bôi dầu tràm hoặc kem chống muỗi; đóng kín các cửa trong nhà; người bị SXH cần ngủ màn thường xuyên để phòng tránh muỗi đốt và lây truyền cho những thành viên khác trong nhà.

4. Viêm não Nhật Bản

*** Nguyên nhân:**

Viêm não Nhật Bản là bệnh nhiễm trùng của não do virus viêm não Nhật Bản gây ra, gây tổn thương hệ thần kinh trung ương. Bệnh có thể diễn ra quanh năm nhưng cao điểm nhất là vào mùa hè.

*** Triệu chứng:**

Bệnh Viêm não Nhật Bản thường khởi phát đột ngột, sốt cao trên 39 độ, buồn nôn, nôn khan, đau đầu, phản ứng lơ đãng, chậm chạp... Những di chứng sớm có thể gặp là bại hoặc liệt nửa người, mất ngôn ngữ, múa may, giảm trí nhớ, rối loạn tâm thần, vận động. Khi biến chứng nặng, viêm não Nhật Bản sẽ gây động kinh, giảm hoặc mất khả năng lao động, trở thành gánh nặng cho gia đình và xã hội.

*** Cách phòng bệnh viêm não Nhật Bản:**

Viêm não Nhật Bản hiện chưa có thuốc điều trị đặc hiệu, chủ yếu là điều trị triệu chứng. Bố mẹ cần cảnh giác và theo dõi cẩn thận, nếu thấy trẻ sốt cao cần đưa trẻ đến các cơ sở y tế kịp thời.

HỒ
TÂM
TẾ
CHÂN
★

Theo khuyến cáo của Bộ Y tế, tiêm phòng là biện pháp đơn giản và hiệu quả nhất để phòng bệnh viêm não Nhật Bản. Tại Việt Nam, hiện đang có 2 loại vắc xin ngừa Viêm não Nhật Bản. Một loại do Việt Nam sản xuất là vắc xin Jevax, tiêm cho trẻ từ 12 tháng tuổi, mũi 2 tiêm cách mũi 1 từ 1 - 2 tuần, mũi 3 tiêm nhắc lại sau 1 năm. Sau đó cứ 3 năm tiêm nhắc lại một lần để duy trì miễn dịch. Ngoài ra còn có vắc xin phòng Viêm não Nhật Bản thế hệ mới - Imojev do Sanofi Pasteur (Pháp) sản xuất tại Thái Lan. Vắc xin Imojev được tiêm cho trẻ từ 9 tháng tuổi và nhắc lại duy nhất 1 mũi sau 1 - 2 năm. Người lớn trên 18 tuổi tiêm 1 mũi duy nhất vắc xin Imojev.

5. Thủy đậu

*** Nguyên nhân:**

Thủy đậu là bệnh truyền nhiễm gây ra do virus Varicella Zoster (VZV). Bệnh lây truyền trực tiếp qua đường hô hấp khi tiếp xúc với dịch tiết mũi họng của người mang bệnh qua con đường nói chuyện, ho, hắt hơi. Thủy đậu cũng có thể lây nhiễm gián tiếp qua các đồ dùng sinh hoạt hằng ngày của người bệnh. Đặc biệt, phụ nữ mang thai trong 3 tháng đầu bị thủy đậu sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến quá trình hình thành, phát triển và sức khỏe của thai nhi.

*** Triệu chứng:**

Thủy đậu có biểu hiện ban đầu là nổi các mụn nước trên da và niêm mạc, sốt cao, suy nhược, mệt mỏi. Thủy đậu có tốc độ lây lan nhanh, truyền nhiễm trực tiếp từ người sang người và có thể bùng phát thành dịch nếu không được kiểm soát kịp thời.

Bệnh thủy đậu có thể khỏi hoàn toàn sau 1 - 2 tuần nếu được điều trị và chăm sóc kịp thời và đúng cách nếu không bệnh có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm như viêm màng não, viêm não, viêm phổi...

*** Cách phòng bệnh Thủy đậu:**

Hiện nay, thủy đậu chưa có thuốc đặc trị nhưng có thể phòng ngừa dễ dàng được bằng cách tiêm phòng. Vắc xin ngừa thủy đậu được chỉ định tiêm cho trẻ từ 12 tháng tuổi và người lớn chưa từng mắc bệnh. Trẻ từ 12 tháng tuổi đến 12 tuổi, lịch tiêm gồm 2 mũi, mỗi mũi cách nhau ít nhất 3 tháng. Trẻ trên 13 tuổi và người lớn, lịch tiêm gồm 2 mũi, mỗi mũi cách nhau ít nhất 1,5 tháng.

Đối với phụ nữ trước khi mang thai, bộ Y tế khuyến cáo, nên tiêm vắc xin phòng thủy đậu trước khi mang thai tối thiểu là 1 tháng.

Ngoài ra, người bị thủy đậu cần phải được cách ly cho đến khi các mụn nước khô hoàn toàn. Người bệnh nên ở trong một phòng riêng, có cửa sổ, thoáng mát, có đủ ánh nắng mặt trời và nên dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ.

II. Những biện pháp chung để phòng các bệnh mùa hè

1. Nâng cao sức đề kháng của cơ thể:

- Tiêm vắc xin phòng bệnh đầy đủ và đúng lịch.
- Giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ, nhất là thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước sạch, nhất là trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh để loại trừ mầm bệnh. Súc miệng, họng bằng nước muối loãng hoặc các dung dịch sát khuẩn. Che miệng, mũi bằng khăn giấy, khăn tay khi ho hắt hơi.
- Hạn chế đi ra ngoài trời và khi cần ra ngoài thì phải mặc áo quần che kín da và đội nón rộng vành che phủ kín vùng cổ gáy phòng say nắng.
- Đeo khẩu trang khi ra ngoài: đeo khẩu trang để phòng bệnh là một việc đơn giản nhưng hiệu quả để ngăn ngừa vi rút, vi khuẩn lây qua đường hô hấp.
- Ăn uống đủ chất, đảm bảo dinh dưỡng, ăn nhiều hoa quả để giúp cơ thể tăng cường vitamin, nâng cao sức đề kháng. Ăn cân đối các nhóm dưỡng chất: tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất. Uống nước ấm, tránh ăn, uống những thức ăn, nước uống lấy trực tiếp từ tủ lạnh. Các loại trái cây thuộc họ cam quýt như cam, bưởi là nguồn cung cấp vitamin C dồi dào. Một số loại thực phẩm có tác dụng tăng sức đề kháng như rau xanh (súp lơ xanh, nấm...) hoặc các loại thực phẩm như cá, thịt bò, tỏi cũng sẽ giúp cơ thể chống chọi với các nguy cơ gây bệnh tốt hơn.
- Không ăn những thức ăn chưa nấu chín như tiết canh, nem chua, thịt các loại nấu tái, trứng sống, gỏi cá; không ăn uống ở những hàng quán không có đủ nước sạch và không hợp vệ sinh.
- Uống đủ nước, người lớn uống ít nhất 2 lít/ ngày, trẻ em thường cho uống nước, thêm nước cam vắt hoặc nước chanh. Hạn chế sử dụng các loại nước đóng chai, nhất là loại nước có ga.
- Luyện tập nhiều hơn: để tăng sức đề kháng của cơ thể, cần luyện tập nhiều hơn vào những ngày giao mùa. Đừng quên khởi động kỹ các khớp, cơ và bắp trước

khi tập thể đốt nóng cơ và phòng tránh nguy cơ bị chuột rút. Sự thay đổi nhiệt độ giữa hai mùa sẽ khiến dễ có nguy cơ bị cảm lạnh vào những buổi sáng và buổi tối. Chính vì thế, khi luyện tập, nên chú ý việc lựa chọn trang phục phù hợp với nhiệt độ của môi trường.

2. Vệ sinh môi trường:

- Nhà ở gọn gàng, sạch sẽ thông thoáng để làm giảm độ nóng và thanh thải mầm bệnh trong không khí, thường xuyên lau sạch các bề mặt, vật dụng tiếp xúc hằng ngày như đồ chơi của trẻ em, dụng cụ học tập, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, mặt bàn, ghế, sàn nhà bằng xà phòng hoặc các chất tẩy rửa thông thường.

- Không để thức ăn, rác, nước thải vương vãi làm thu hút ruồi, côn trùng vào nhà

- Không thải bỏ bất cứ vật gì xuống nguồn nước vì sẽ làm ô nhiễm nguồn nước và vi khuẩn, vi rút có điều kiện phát triển mạnh gây nguy cơ dịch bệnh cho cộng đồng

- Cá nhân, gia đình và cộng đồng tích cực khuyến cáo mọi người không vứt rác bừa bãi ra môi trường, rác cần được thu gom và xử lý đúng theo quy định.

- Tiêu diệt, ngăn chặn, loại bỏ các điều kiện để côn trùng truyền bệnh như ruồi, muỗi, chuột, gián sinh sôi, nảy nở.

Việc chủ động phòng bệnh, không chỉ đem lại những lợi ích về sức khỏe cho bản thân mà nó còn có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với cộng đồng. Khi có người bị bệnh hoặc nghi bị bệnh cần đến ngay cơ sở y tế để khám, điều trị và xử lý kịp thời, không để bệnh lây lan sang người thân và cộng đồng.



Phạm Văn Trọng