**Trẻ ho, ốm sốt mùa tựu trường, cha mẹ cần làm gì?**

**Thời tiết chuyển mùa rất thuận lợi cho sự phát triển nhanh chóng của virus, vi khuẩn. Đây cũng là thời gian trẻ đến trường, có sự thay đổi giờ về giấc sinh hoạt.Nhiều trẻ bỗng nhiên ốm sốt phải nghỉ học, mặc dù mới tới trường được vài buổi khiến cha mẹ lo lắng.**

**Trẻ ốm sốt do đâu?**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến trẻ ốm sốt, trong đó phần lớn là do virus. Bởi cơ thể của trẻ chưa thể thích nghi ngay với môi trường, nhất là khi nhiệt độ thay đổi một cách đột ngột.Trẻ đến trường nô đùa, mồ hôi nhiều nên dẫn đến tình trạng mất nước.Điều này sẽ khiến trẻ dễ bị sốt nếu không uống nước bù vào cơ thể, nếu sốt cao có thể dẫn đến tình trạng co giật, thậm chí nguy hiểm tới tính mạng.

Thời tiết là điều kiện thuận lợi cho các mầm bệnh phát triển và xâm nhập vào cơ thể của trẻ. Ở thời điểm hiện tại trẻ rất dễ mắc phải các bệnh truyền nhiễm như: Cảm cúm, ho, tiêu chảy, sốt xuất huyết... Nhưng dễ gặp nhất ở trẻ là bị viêm đường hô hấp trên.

Bệnh viêm đường hô hấp trên thường gặp ở trẻ gồm các bệnh như:

Viêm VA, viêm amidan, viêm mũi, họng, viêm xoang… Đây là những bệnh xảy ra cấp tính, nhưng cũng có thể là bệnh mạn tính, mỗi khi thời tiết chuyển mùa là bệnh sẽ xuất hiện.Nếu không chữa trị dứt điểm, có khả năng chuyển thành viêm đường hô hấp dưới như viêm phế quản, viêm phổi.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến trẻ ốm sốt, trong đó phần lớn là do virus.

Khi trẻ ho, ốm sốt là những biểu hiện của nhiều loại bệnh khác nhau.Nếu mắc viêm đường hô hấp thường bị sốt, ho, hắt xì hơi, chảy nước mũi. Trẻ có thể sốt vừa hoặc sốt cao 39 - 40C, sốt lúc tăng lúc giảm, nhưng hầu hết là sốt liên tục, một số trường hợp có thể bị co giật, đặc biệt là trẻ dưới 5 tuổi.

Cũng có trường hợp ngoại lệ, ở một số trẻ bị viêm đường hô hấp nặng nhưng không sốt hoặc sốt không cao, nhất là trẻ bị còi xương, suy dinh dưỡng... Kèm theo sốt trẻ thường bị ho, quấy khóc, ngủ kém.

Trẻ bị ho đôi khi chỉ từng tiếng, nhưng nhiều trường hợp trẻ ho sặc sụa cả ngày lẫn đêm. Nếu trẻ chỉ viêm đường hô hấp trên, biểu hiện chủ yếu khó thở do nghẹt mũi, nhưng viêm đường hô hấp dưới, khó thở là do phế quản bị phù nề hoặc do phế quản vừa bị phù nề vừa bị co thắt (viêm phế quản co thắt hay còn gọi là hen phế quản).

Biểu hiện của khó thở là tím môi, cánh mũi phập phồng, lõm xương ức hoặc lõm các khe của liên sườn, rối loạn nhịp thở và số lần thở. Nhưng cũng có trẻ viêm đường hô hấp kèm theo khó thở và đa phần trẻ bị viêm đường hô hấp trên thể nhẹ chỉ kéo dài vài ba ngày là tự khỏi, mặc dù không dùng kháng sinh, bởi vì hầu hết do virus gây ra.

Đối với trẻ nhiễm virus có sốt thường có dấu hiệu sốt ở nhiều mức độ khác nhau, có trẻ thì sốt thoáng qua, sốt nhẹ và cũng có những trẻ sốt cao liên tục. Nếu trẻ sốt cao có thể rét run toàn thân, một số trẻ có thể bị co giật do sốt. Trẻ có thể sốt đơn thuần hoặc kèm theo các dấu hiệu khác tùy từng loại virus và theo từng trẻ như: Ho, chảy mũi trong, tiêu chảy, phát ban, mụn nước trên da…

Có rất nhiều loại virus có thể gây bệnh cảnh rất nặng, đe dọa tính mạng của trẻ hoặc để lại di chứng nặng nề như virus gây viêm não Nhật Bản, virus gây bệnh tay - chân - miệng, virus Dengue gây sốt xuất huyết, virus Rota gây tiêu chảy mất nước…

Ảnh minh họa

**Cha mẹ cần làm gì ?**

Khi trẻ ho, ốm sốt cha mẹ cần theo dõi tình trạng sức khỏe của trẻ. Cần lưu ý tới các dấu hiệu bệnh để biết nên làm gì khi trẻ bị ốm sốt và có hướng điều trị kịp thời.

Trên thực tế các bệnh do virus gây ra hầu hết chưa có thuốc đặc hiệu, chủ yếu là điều trị triệu chứng. Với trẻ sốt virus đơn thuần, có thể điều trị tại nhà, theo hướng dẫn của bác sĩ: Mặc thoáng mát, uống nhiều nước, ăn thức ăn dễ tiêu, giàu dinh dưỡng, ăn thêm quả, uống nước ép trái cây… Cha mẹ nên dự phòng sẵn thuốc hạ sốt để dùng khi cần thiết.

Khi thân nhiệt trẻ cao trên 38,5 độ C đo ngoài da (nách, trán, lỗ tai) thì có thể dùng hạ sốt Paracetamol với liều 10 - 15mg/kg cân nặng mỗi 6 giờ, để tránh sốt quá cao có thể gây các phản ứng bất lợi như co giật, mất nước, mệt mỏi nhiều.

Do chưa loại trừ được trẻ có bị sốt xuất huyết hay không, cha mẹ không được dùng các thuốc chứa thành phần Ibuprofen cho trẻ, vì có thể gây xuất huyết nặng thêm.

Khi trẻ bị nhiễm virus, cha mẹ không nên quá lo lắng hoặc quá chủ quan. Cần chăm sóc trẻ chu đáo, phát hiện được các dấu hiệu nặng để đưa trẻ đến các cơ sở y tế thăm khám.

Một số dấu hiệu cần đưa trẻ tới cơ sở y tế là: Trẻ ốm sốt đơn thuần 2 - 3 ngày không thuyên giảm, sốt kèm theo các dấu hiệu toàn thân hoặc các cơ quan khác như mệt mỏi nhiều, ăn uống kém, phát ban, mụn nước trên da, giật mình, co giật, ho, khó thở, tiêu chảy…

Tóm lại: Hiện đang là thời tiết chuyển mùa, trẻ đến trường dễ nhiễm bệnh. Vì vậy, để phòng ngừa nhiễm virus, cha mẹ không cho trẻ tiếp xúc nguồn lây: Tránh tiếp xúc người đang nhiễm virus, tránh nơi đông người, nằm màn, phun thuốc diệt muỗi…

Điều cần lưu ý, cần nâng cao sức đề kháng cho trẻ bằng cách cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng, tăng cường rau xanh, quả chín, thường xuyên cho trẻ vận động tăng cường thể lực, tạo môi trường sống trong sạch, vui vẻ, lành mạnh; tiêm phòng đầy đủ vaccine tạo miễn dịch chủ động cho trẻ chống lại virus (cúm, sởi, quai bị, viêm não Nhật Bản, bại liệt, Rotavirus…).