**Các bệnh thường gặp mùa đông ở trẻ em**

Bệnh tay chân miệng, viêm mũi, cảm cúm, viêm màng não, tiêu chảy, cước, viêm phế quản… là những bệnh thường gặp ở trẻ sơ sinh & trẻ nhỏ vào mùa lạnh, các mẹ nên quan tâm hơn đến trẻ & phòng bệnh ngay từ sớm.

**Một số bệnh thường gặp ở trẻ vào mùa đông& hướng điều trị**

**Bệnh quai bị**

Bệnh thường phát vào mùa đông xuân, khi thời tiết bắt đầu chuyển lạnh, đặc biệt là thời gian giáp Tết. Bệnh xuất hiện ở những nơi đông người như: nhà trẻ, trường học, ký túc xá, khu tập thể… Bệnh lây lan chủ yếu qua đường hô hấp do nước bọt bị nhiễm trùng khi người bệnh nói chuyện, ho hoặc hắt hơiBệnh thường gặp ở trẻ em lứa tuổi 5 -14.

Về triệu chứng, sau thời gian ủ bệnh từ 15 – 21 ngày, virút phát triển ở niêm mạc miệng, sau đó xâm nhập vào máu gây viêm các cơ quan. Viêm tuyến mang tai là thể điển hình nhất. Trẻ sốt 38 – 39oC, nhức đầu, mệt mỏi, ăn ngủ kém; viêm và sưng tuyến mang tai, da căng phồng lên, không đỏ, đau, miệng khô và khó nuốt.

Với những trường hợp quai bị do vi trùng, bé có biểu hiện sốt cao, ói mửa, nhức đầu hoặc bộ phận sinh dục sưng to thì cần phải đến bệnh viện điều trị càng sớm càng tốt. Nếu không được điều trị sớm, bé có thể xảy ra một số biến chứng như viêm não – màng não, viêm tinh hoàn, viêm buồng trứng. Tình trạng viêm tinh hoàn có thể dẫn đến teo tinh hoàn và một số ít trong đó có khả năng dẫn đến vô sinh.

**Cha mẹ cần lưu ý:**

Chế độ dinh dưỡng: thông thường các bé bị quai bị ăn uống rất khó khăn, cần phải chọn thức ăn mềm, dễ nuốt, nhiều chất dinh dưỡng để tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Nếu trẻ sốt hoặc quá đau, có thể cho trẻ uống thuốc giảm sốt.

Cho trẻ uống nhiều nước – Không cho trẻ ra ngoài để tránh gió, nên giữ trẻ trong nhà cho đến khi vùng sưng tấy có dấu hiệu giảm. Trẻ mắc bệnh không cho đến trường, các khu vực vui chơi công cộng vì có thể lây bệnh cho những bạn khác.

Vệ sinh cá nhân và tẩy uế sát trùng các chất dịch tiết ra, tránh tự ý bôi hoặc đắp, phun những loại thuốc dân gian ở tuyến mang tai đề phòng nhiễm độc.

**Bệnh tiêu chảy**

**Tiêu chảy** cũng là một trong các bệnh thường gặp vào mùa đông ở trẻ. Tiêu chảy vi vút là một trong những bệnh phổ biến của trẻ trong mùa đông. Bệnh do rotavirus gây ra và thường chỉ kéo dài trong ba đến bảy ngày. Bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ, nhất là trẻ ở lứa tuổi từ 3-24 tháng.

Trẻ bị tiêu chảy thông thường sẽ nôn trước, sau khoảng 1-2 ngày thì bắt đầu đi ngoài. Biến chứng nguy hiểm của bệnh là mất nước, mất muối quá nhiều dễ dẫn đến trụy mạch, thậm chí tử vong nếu không được bù nước kiph thời.

**Cha mẹ cần lưu ý:**

Bù nước: Trẻ bị tiêu chảy sẽ bị mất nước. Cơ thể thiếu nước sẽ dẫn đến rối loạn điện giải gây nhiều biến chứng nghiêm trọng. Do đó cần cho trẻ uống nhiều nước hơn thường ngày để phòng ngừa mất nước do tiêu chảy.

Trẻ bị tiêu chảy thường biếng ăn do cơ thể mệt mỏi, do đó cha mẹ cần chú ý chế biến các món ăn dưới dạng lỏng, mềm như súp, cháo như cháo thịt gà, thịt lợn nạc nấu với cà rốt,… và phải kiên nhẫn cho trẻ ăn chậm, ăn nhiều bữa nhỏ nếu trẻ buồn nôn, nôn, khoảng cách giữa các bữa ăn khoảng 2 giờ 1 lần.

Không cho trẻ uống thuốc “cầm” tiêu chảy, hoặc ăn lá ổi, hồng xiêm xanh,… các chất thải dễ ứ đọng lại đường tiêu hóa dẫn đến bệnh kéo dài và nặng thêm.

**Viêm tiểu phế quản**

Viêm tiểu phế quản là bệnh hô hấp cấp tính, rất hay gặp ở trẻ nhỏ do viêm tắc các đường hô hấp nhỏ (hay còn gọi là tiểu phế quản). Bệnh xuất hiện trong 2 năm đầu, với tần suất cao nhất vào 6 tháng tuổi và ở nhiều nơi bệnh là một trong những nguyên nhân thường xuyên làm trẻ phải nhập viện.

Bệnh xuất hiện quanh năm, cao nhất vào mùa đông và đầu mùa xuân. Nếu bệnh được phát hiện và điều trị sớm sẽ cho kết quả tốt, những trường hợp nặng gây suy hô hấp có thể bị tử vong.

Triệu chứng ban đầu thường thấy nhất là tình trạng trẻ ho, chảy nước mũi trong, sốt vừa hoặc cao. Trẻ có thể xuất hiện những cơn ho ngày một kéo dài, nhất là về nửa đêm hoặc gần sáng. Khi ấy, trẻ thường thở khò khè hoặc khó thở, thậm chí ngừng thở, bú kém, hay bị nôn trớ. Thông thường, trẻ sẽ khò khè kéo dài khoảng 7 ngày sau đó giảm dần rồi khỏi hẳn.

**Cha mẹ cần lưu ý:**

Cần cho trẻ uống nhiều nước để tránh thiếu nước và làm loãng đờm. Có thể nhỏ mũi 2-3 giọt nước muối sinh lý sau đó làm sạch mũi cho trẻ

Những trẻ có dấu hiệu nặng như khó thở, bú kém, tím tái… hoặc có các yếu tố nguy cơ như trẻ dưới 3 tháng tuổi, trẻ sinh non, có bệnh tim phổi bẩm sinh, trẻ suy giảm miễn dịch thì cần nhập viện.

Để phòng bệnh hiệu quả, các bà mẹ hãy cho trẻ bú sữa mẹ đến 2 tuổi, không để trẻ bị lạnh, giữ cho môi trường sống của trẻ được trong lành, không cho trẻ tiếp xúc với khói bếp than, khói thuốc lá, mầm bệnh.

Cha mẹ nên vệ sinh cơ thể, đặc biệt là khu vực tai, mũi, họng cho trẻ hằng ngày.

Để phòng tránh các bệnh thường gặp vào mùa đông ở trẻ, các bậc cha mẹ cần chăm sóc trẻ chu đáo hơn, tránh nhiễm lạnh, giữ ấm và đặc biệt là gió lạnh khi chiều về. Cần vệ sinh ăn uống và răng miệng cho trẻ thường xuyên để tránh nhiễm trùng.

**Phòng bệnh mùa đông cho trẻ như thế nào?**

Để bảo vệ**sức khỏe cho trẻ nhỏ** trong thời tiết lạnh hiện nay, quan trọng nhất là cha mẹ phải tìm cách giữ ấm cơ thể và bổ sung hợp lý các loại dinh dưỡng cần thiết cho trẻ. Với trẻ nhỏ, cần giữ ấm cơ thể và phải có việc cần thiết mới cho trẻ ra khỏi nhà.

Với trẻ đi học, buổi sáng buốt, sương lạnh phải giữ ấm toàn thân cho trẻ. Nhiều bố mẹ chủ quan, mặc ấm cho trẻ nhưng không đeo khẩu trang, mũ giữ ấm đầu, trẻ cũng có thể nhiễm lạnh và mắc bệnh. Tắm cho trẻ trong phòng tắm đóng kín, tránh gió lùa.

Nhà cửa phải giữ thông thoáng, sạch sẽ, giữ vệ sinh cá nhân cho trẻ. Cho trẻ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, nước uống nên pha thêm nước nóng để tan giá. Nhất là buổi sáng ngủ dậy, nhiều người vẫn chủ quan rót nước trong bình cho trẻ uống, trong khi nhiệt độ bên ngoài xuống thấp, nước không kém gì nước để trong tủ lạnh, khiến trẻ dễ có nguy cơ viêm họng.

Khi trẻ có dấu hiệu mắc **bệnh viêm đường hô hấp**, trẻ thường ho, sổ mũi, vì vậy việc vệ sinh mũi hàng ngày rất quan trọng nhưng phải đúng cách. Cần ngâm lọ nước muối trong nước ấm, tan giá, thử giọt lên mu bàn tay thấy hơi âm ấm là có thể nhỏ mũi cho trẻ.

Tuyệt đối không được tự ý sử dụng thuốc bừa bãi cho trẻ, nhất là các loại thuốc kháng sinh. Phải uống thuốc theo chủ dẫn của bác sĩ.

 **Sưu tầm trangwed Các bệnh thường gặp mùa đông ở trẻ em**