

1. Các bệnh trẻ em thường gặp ở hệ hô hấp

Cảm lạnh thông thường

Cảm lạnh thông thường là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp trên do virus gây ra (phổ biến nhất là rhinovirus). Bệnh thường ảnh hưởng đến mũi và cổ họng. Cảm lạnh thông thường không quá nguy hiểm nhưng có thể làm cho trẻ bị khó chịu và gây gián đoạn một số hoạt động sinh hoạt hàng ngày. Đây là một trong những **bệnh thường gặp ở trẻ em**. (1)

Triệu chứng của cảm lạnh thường bao gồm sổ mũi, nghẹt mũi, hắt hơi, ho, đau họng, sốt nhẹ, mệt mỏi và đôi khi đau nhức cơ thể nhẹ. Khi nhận thấy con có những triệu chứng này, ba mẹ hãy đảm bảo cho trẻ nghỉ ngơi nhiều, uống nhiều nước và giữ vệ sinh cá nhân tốt để ngăn ngừa lây lan virus sang người khác.

Cách điều trị cảm lạnh hướng đến mục tiêu giảm triệu chứng và chăm sóc hỗ trợ để nâng cao phản ứng miễn dịch của cơ thể. Bác sĩ có thể chỉ định các loại thuốc không kê đơn để giảm triệu chứng (ví dụ như thuốc giảm đau, thuốc hạ sốt), hướng dẫn sử dụng nước muối sinh lý hoặc thuốc xịt để trị nghẹt mũi, cho dùng viên ngậm hoặc súc miệng bằng nước muối ám để trị đau họng.

Cúm

Cúm là bệnh nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính do virus Influenza gây ra, bệnh lây lan nhanh và mạnh trong môi trường tiếp xúc đông người hoặc trong điều kiện thời tiết lạnh, ẩm thấp. Cúm có thể gây biến chứng nghiêm trọng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ như viêm phổi, viêm tai, viêm phế quản, viêm não,... Một số trường hợp bị tử vong nếu không điều trị kịp thời. Đây là một **bệnh ở trẻ em** cần được lưu tâm.

Triệu chứng của bệnh cúm thường xuất hiện đột ngột bao gồm sốt vừa đến cao, cảm giác ớn lạnh, đau đầu, chóng mặt, đau nhức cơ bắp, mệt mỏi toàn thân, cảm giác yếu ớt, bị ho nặng và kéo dài, trẻ em bị cúm thường kèm theo các triệu chứng đường tiêu hóa (buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy). Khi ba mẹ nhận thấy triệu chứng trẻ bị cúm, hãy cho con nghỉ học ở nhà để tránh lây lan virus, cho bé nghỉ ngơi và uống nhiều nước để ngăn ngừa mất nước.

Cách điều trị cúm tập trung vào việc làm giảm triệu chứng và ngăn ngừa các biến chứng. Bác sĩ có thể kê toa thuốc kháng virus cho trẻ, đặc biệt là bé nhỏ dưới 5 tuổi, trẻ sinh non hoặc có hệ miễn dịch bị suy giảm. Thuốc không kê đơn cũng có thể được chỉ định để hạ sốt, giảm đau và trị nghẹt mũi.

Các chuyên gia y tế khẳng định phòng ngừa là chìa khóa quan trọng để quản lý bệnh cúm. Trẻ từ 6 tháng tuổi đã có thể tiêm ngừa cúm, cả gia đình nên tiêm phòng cúm hàng năm để giảm thiểu tối đa nguy cơ mắc bệnh. Ngoài ra, ba mẹ cần làm gương và dạy cho trẻ về thói quen vệ sinh cá nhân như rửa tay thường xuyên, tránh tiếp xúc gần với người bệnh, dọn dẹp phòng ốc để ngăn ngừa nguy cơ phơi nhiễm với mầm bệnh.

Viêm họng

Viêm họng là triệu chứng phổ biến ở trẻ em gây cảm giác đau, ngứa và kích ứng ở cổ họng. Trẻ bị viêm họng có thể do nhiễm virus, vi khuẩn, bị dị ứng, tiếp xúc với khói thuốc hoặc do thời tiết hanh khô. Viêm họng có thể cản trở khả năng ăn, uống hoặc nói chuyện của bé, một số trường hợp viêm họng kéo dài sẽ bị sốt, ho, sổ mũi hoặc sưng hạch. Đây là một trong những **bệnh thường gặp ở trẻ em**.

Để giảm triệu chứng viêm họng, ba mẹ hãy cho bé nghỉ ngơi, uống nhiều nước ấm, đảm bảo không khí trong phòng đủ độ ẩm, tránh cho bé tiếp xúc khói thuốc. Nếu bé bị đau họng kèm theo sốt, ho dai dẳng, khó nuốt hoặc sưng hạch, ba mẹ cho con đi thăm khám với bác sĩ. Tùy thuộc vào nguyên nhân gây đau họng, bác sĩ có thể cho bé thuốc giảm đau không kê đơn, viên ngậm trị đau họng hoặc thuốc kháng sinh nếu đau họng do vi khuẩn gây ra.

Viêm phế quản

Viêm phế quản là tình trạng viêm đường dẫn không khí trong phổi (ống phế quản), bé có thể bị viêm phế quản cấp tính do nhiễm virus hoặc mạn tính do tiếp xúc với khói thuốc trong lâu dài. Đây là một trong các **bệnh trẻ em thường gặp**.

Triệu chứng bệnh viêm phế quản thường bao gồm ho (có thể có đờm), thở khò khè, tức ngực, sốt nhẹ và một số bé bị khó thở. Mặc dù viêm phế quản cấp tính thường không nghiêm trọng và có thể khỏi trong vòng vài tuần nếu được chăm sóc đúng cách, nhưng tình trạng này gây khó chịu cho trẻ, đặc biệt nếu bé mắc các bệnh lý hô hấp như hen suyễn.

Khi nhận thấy các triệu chứng viêm phế quản ở trẻ, ba mẹ hãy đảm bảo trẻ được nghỉ ngơi nhiều, uống đủ nước, sử dụng máy tạo độ ẩm phun sương mát để giúp làm ẩm không khí và làm dịu đường hô hấp. Nếu các triệu chứng dai dẳng hoặc trở nên trầm trọng hơn, trẻ cảm thấy khó thở, ba mẹ hãy đưa bé đi thăm khám bác sĩ kịp thời.

Cách điều trị viêm phế quản có thể bao gồm dùng thuốc để giảm triệu chứng, chẳng hạn như thuốc giãn phế quản hoặc corticosteroid, kết hợp với các biện pháp chăm sóc thích hợp.

Viêm phổi

Viêm phổi là tình trạng phổi bị nhiễm trùng do vi khuẩn, virus, nấm hoặc ký sinh trùng gây ra. Trong trường hợp nặng, viêm phổi có thể dẫn đến các biến chứng như suy hô hấp hoặc nhiễm trùng huyết. Đây là một trong những **bệnh thường gặp ở trẻ em**.

Triệu chứng viêm phổi tùy thuộc vào nguyên nhân và mức độ nghiêm trọng, thông thường trẻ bị viêm phổi có biểu hiện ho, sốt, hơi thở ngắn, gấp gáp, đau ngực, khó thở, mệt mỏi. Một số trường hợp bé bị nôn mửa hoặc tiêu chảy. Nếu ba mẹ thấy con có triệu chứng ho dai dẳng, khó thở, hơi thở gấp gáp hoặc bị sốt, hãy cho bé đi

khám bác sĩ ngay. Bác sĩ có thể kiểm tra thể chất, yêu cầu chụp X-quang ngực hoặc xét nghiệm máu để chẩn đoán chính xác.

Cách điều trị viêm phổi ở trẻ em tùy thuộc vào nguyên nhân gây bệnh. Nếu viêm phổi do vi khuẩn, bé thường cần sử dụng kháng sinh. Ngoài ra, bé cũng cần được chăm sóc hỗ trợ để giảm triệu chứng như nghỉ ngơi, bù nước, dùng thuốc hạ sốt và trong một số trường hợp nặng, bé có thể cần nhập viện thở oxy.

Bệnh viêm phổi có thể phòng ngừa được bằng vắc xin! Các bệnh viêm phổi ở trẻ nhỏ chủ yếu là do vi khuẩn Hib, phế cầu khuẩn hoặc do biến chứng từ một số bệnh truyền nhiễm (như cúm, ho gà, sởi,...) có thể dễ dàng ngăn ngừa bằng vắc xin.

Do đó, ba mẹ lưu ý tiêm chủng đầy đủ cho con, đặc biệt là vắc xin phế cầu khuẩn, vắc xin cúm, vắc xin phòng bệnh do Hib,... Ngoài ra, xây dựng thói quen vệ sinh cá nhân tốt, tránh tiếp xúc với khói thuốc lá, khuyến khích bé tập thể dục thường xuyên và xây dựng chế độ ăn uống cân bằng giúp giảm nguy cơ bị viêm phổi.

Viêm xoang

Viêm xoang là tình trạng viêm hoặc sưng mô lót xoang. Xoang là những khoang rỗng nằm trong hộp sọ, ở vị trí xung quanh mắt và mũi, có chức năng tiết ra chất nhầy giúp làm ẩm không khí trẻ hít thở. Khi xoang bị tắc nghẽn và chứa đầy dịch, vi khuẩn, virus hoặc nấm có thể phát triển và dẫn đến nhiễm trùng. Ở trẻ em, viêm xoang có thể do nhiều nguyên nhân bao gồm virus, vi khuẩn, dị ứng, các vấn đề về cấu trúc như lệch vách ngăn hoặc polyp mũi. Đây là một trong các *bệnh hay gặp ở trẻ em*.

Triệu chứng của viêm xoang ở trẻ có thể bao gồm nghẹt mũi, chảy nước mũi đặc màu vàng hoặc xanh, đau hoặc tức mặt, ho, đau họng, nhức đầu và đói khi sốt. Nếu trẻ có các triệu chứng giống bệnh viêm xoang, đặc biệt nếu triệu chứng kéo dài hơn 10 ngày hoặc nặng hơn theo thời gian, ba mẹ nên tham khảo ý kiến của bác sĩ.

Cách điều trị viêm xoang cho trẻ tùy thuộc vào nguyên nhân gây bệnh và mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng. Các biện pháp thường được sử dụng nhất là thúc đẩy dẫn lưu xoang bằng cách rửa mũi bằng nước muối, sử dụng thuốc thông mũi, thuốc xịt mũi và thuốc giảm đau. Nếu viêm xoang là do nhiễm vi khuẩn, bác sĩ có thể chỉ định thuốc kháng sinh cho bé.

Ho gà

Ho gà là một bệnh nhiễm trùng đường hô hấp rất dễ lây lan do vi khuẩn Bordetella pertussis gây ra. Ho gà ảnh hưởng nghiêm trọng đến đường hô hấp của trẻ, gây ra những cơn ho dữ dội và kéo dài. Bệnh ho gà rất nguy hiểm đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, đặc biệt là những bé chưa được tiêm phòng hoặc tiêm phòng không đầy đủ. Đây là một trong những *bệnh thường gặp ở trẻ em*.

Triệu chứng của bệnh ho gà thường tiến triển qua các giai đoạn. Ban đầu, triệu chứng có thể bao gồm sổ mũi, ho nhẹ, hắt hơi và sốt nhẹ. Cơn ho ngày càng nặng và trở thành kịch phát trong 1-2 tuần, kéo dài 1-2 tháng hoặc lâu hơn.

Đặc trưng của cơn ho gà là các cơn ho dữ dội, rũ rượi từng cơn liên tục, sau đó thở rít nghe như tiếng gà gáy, cuối cơn ho thường chảy nhiều đờm dãi trong suốt và sau đó là nôn. Nếu trẻ có các triệu chứng giống với bệnh ho gà, đặc biệt nếu bé chưa được tiêm phòng hoặc có nguy cơ cao do tuổi còn nhỏ hoặc mắc bệnh lý nào đó, ba mẹ cần đưa bé đi bác sĩ ngay lập tức để được can thiệp kịp thời.

Cách điều trị bệnh ho gà ở trẻ em bao gồm sử dụng thuốc kháng sinh để giảm mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng và ngăn ngừa bệnh lây lan cho người khác. Ngoài ra, các biện pháp chăm sóc hỗ trợ có thể được khuyến nghị để giảm ho và đảm bảo trẻ luôn được cung cấp nước và nghỉ ngơi đầy đủ.

Phòng ngừa bệnh ho gà là rất cần thiết. Tiêm chủng không chỉ bảo vệ cá nhân cho trẻ mà còn giúp ngăn ngừa sự lây lan của bệnh ho gà trong cộng đồng. Ba mẹ có thể tiêm các loại vắc xin kết hợp phòng bệnh ho gà cho bé bao gồm: vắc xin 6 trong 1 Hexaxim hoặc Infanrix Hexa, vắc xin 5 trong 1 Pentaxim hoặc SII hoặc Infanrix IPV+Hib, vắc xin 4 trong 1 Tetraxim từ 2 tháng tuổi, vắc xin 3 trong 1 Adacel hoặc **Boostrix** tiêm cho trẻ từ 4 tuổi.

Ngoài ra, xây dựng thói quen vệ sinh cá nhân tốt và tránh tiếp xúc gần với những người bị nhiễm bệnh có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh.

Virus hợp bào hô hấp (RSV)

Virus hợp bào hô hấp (RSV) là loại virus đường hô hấp phổ biến, chủ yếu ảnh hưởng đến trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. RSV rất dễ lây lan qua các giọt nước từ đường hô hấp hoặc do chạm vào các bề mặt bị nhiễm virus. Đây là một trong những **bệnh thường gặp ở trẻ em**.

Triệu chứng khi bị nhiễm RSV có thể ở mức độ từ nhẹ đến nặng, bao gồm nghẹt mũi, sổ mũi, ho, hắt hơi, sốt, thở khò khè, khó thở và chán ăn. Trẻ sơ sinh đặc biệt có nguy cơ cao bị các biến chứng nghiêm trọng như viêm tiểu phế quản hoặc viêm phổi. Nếu trẻ biểu hiện các triệu chứng giống với RSV, đặc biệt là bị khó thở hoặc các triệu chứng trở nên nghiêm trọng hơn nhanh chóng, ba mẹ hãy đưa bé đi bác sĩ.

Cách điều trị nhiễm RSV ở trẻ em thường tập trung vào việc làm giảm các triệu chứng và chăm sóc bằng cách đảm bảo trẻ được nghỉ ngơi nhiều, bù đủ dịch cho bé, sử dụng máy tạo độ ẩm phun sương mát để giúp giảm nghẹt mũi và sử dụng thuốc hạ sốt theo chỉ định của bác sĩ.

Các biện pháp phòng ngừa nhiễm RSV ở trẻ em bao gồm thực hành vệ sinh tay tốt, tránh tiếp xúc gần với những người có triệu chứng hô hấp và giảm thiểu tiếp xúc với môi trường đông đúc hoặc thông gió kém, đặc biệt là trong mùa RSV cao điểm là mùa thu và đông.

2. Những bệnh hệ tiêu hóa trẻ em thường mắc

Tiêu chảy

Tiêu chảy là tình trạng phô biến ở trẻ khiến bé đi tiêu phân lỏng và thường xuyên. Bé bị tiêu chảy có thể do nhiều nguyên nhân như nhiễm virus (như rotavirus hoặc norovirus), nhiễm vi khuẩn (như Salmonella hoặc Escherichia coli), nhiễm ký sinh trùng, bị dị ứng, không dung nạp thực phẩm, ăn phải thực phẩm hoặc nước bị ô nhiễm. Đây là một trong những **bệnh thường gặp ở trẻ em**.

Các triệu chứng tiêu chảy ở trẻ thường bao gồm đi phân lỏng, đau bụng nhiều lần, đầy hơi, buồn nôn, nôn mửa, sốt và mất nước. Mất nước là tình trạng rất đáng lo ngại, đặc biệt là ở trẻ nhỏ, ba mẹ nên lưu ý nếu bé bị khô miệng, đi tiểu ít, thở ồ và trũng mắt.

Để chăm sóc cho trẻ bị tiêu chảy, ba mẹ hãy đảm bảo bé uống nhiều nước, có thể cho bé uống nước ép trái cây pha loãng hoặc nước canh, nước súp. Tránh cho trẻ uống đồ uống có đường hoặc chứa caffeine. Ngoài việc duy trì lượng nước cho trẻ, ba mẹ hãy tiếp tục cho trẻ ăn chế độ ăn bình thường giúp hấp thụ lại các chất dinh dưỡng bị mất do tiêu chảy và thúc đẩy quá trình phục hồi.

Tuy nhiên, tránh cho trẻ ăn các thực phẩm béo, nhiều dầu mỡ, cay hoặc nhiều chất xơ. Trẻ sơ sinh vẫn nên tiếp tục bú mẹ như bình thường vì sữa mẹ cung cấp các chất dinh dưỡng và kháng thể cần thiết giúp chống lại nhiễm trùng.

Nếu tiêu chảy kéo dài, trở nên nặng hơn hoặc bé có dấu hiệu mất nước nghiêm trọng như lượng nước tiểu giảm hoặc hôn mê, ba mẹ hãy cho bé đi gặp bác sĩ ngay. Các bác sĩ có thể chỉ định xét nghiệm để xác định nguyên nhân gây tiêu chảy và kê đơn các loại thuốc kháng sinh hoặc thuốc chống ký sinh trùng nếu cần thiết. Tuy nhiên, trong hầu hết các trường hợp, tiêu chảy sẽ tự khỏi bằng các biện pháp chăm sóc thích hợp.

Tiêu chảy cấp do Virus Rota

Tiêu chảy do Rotavirus là bệnh rất dễ lây lan, chủ yếu ảnh hưởng đến trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Rotavirus là một trong những nguyên nhân phô biến nhất gây tiêu chảy nặng ở trẻ em trên toàn thế giới, đặc biệt là ở trẻ dưới 5 tuổi. Đây là một trong các **bệnh trẻ em thường gặp**.

Triệu chứng của nhiễm Rotavirus thường bao gồm tiêu chảy, nôn mửa, sốt, đau bụng hoặc chuột rút và một số trường hợp bị mất nước. Khi nhận thấy triệu chứng nhiễm Rotavirus của trẻ, ba mẹ cần đảm bảo trẻ uống đủ nước, tránh cho trẻ uống đồ uống có đường hoặc đồ uống chứa caffeine. Ngoài việc duy trì lượng nước cho trẻ, hãy tiếp tục cho trẻ ăn như bình thường để bổ sung các chất dinh dưỡng bị mất do tiêu chảy. Tuy nhiên, ba mẹ tránh cho bé ăn các thực phẩm béo, nhiều dầu mỡ, cay hoặc nhiều chất xơ.

Nếu tiêu chảy kéo dài, trở nên nặng hơn hoặc bé có dấu hiệu mất nước nghiêm trọng như lượng nước tiểu giảm hoặc hôn mê, ba mẹ hãy cho bé đi gặp bác sĩ ngay. Bác sĩ có thể chỉ định xét nghiệm để xác nhận chẩn đoán nhiễm Rotavirus và có thể kê đơn thuốc để giúp kiểm soát các triệu chứng hoặc ngăn ngừa biến chứng.

Tiêu chảy xin phòng bệnh tiêu chảy do Rotavirus rất quan trọng vì Rotavirus là nguyên nhân hàng đầu gây tiêu chảy nặng và mất nước ở trẻ sơ sinh trên toàn thế giới, dẫn đến nhập viện và tử vong. Tiêm chủng làm giảm đáng kể những rủi ro này, không chỉ bảo vệ trẻ em mà còn tăng cường sức khỏe cộng đồng bằng cách hạn chế sự lây lan của virus trong cộng đồng. Vắc xin ngừa Rotavirus được sử dụng khi trẻ được 6 tuần tuổi và cần hoàn tất liệu trình uống trước 8 tháng, ba mẹ lưu ý mốc thời gian để con được phòng ngừa tốt nhất.

Táo bón

Táo bón là bệnh về đường tiêu hóa thường gặp ở trẻ em do nhiều nguyên nhân khác nhau như chế độ ăn uống, bị thiếu hoặc mất nước, ít hoạt động thể chất, do sử dụng một số loại thuốc, mắc bệnh lý hoặc các yếu tố tinh thần như sự căng thẳng hoặc lo lắng quá mức. Đây là một trong những **bệnh thường gặp ở trẻ em**.

Triệu chứng táo bón ở trẻ em thường bao gồm đi tiêu không thường xuyên (ít hơn 3 lần/tuần), phân cứng hoặc khô, khó rặn phân hoặc đau đớn khi đi đại tiện, đau bụng hoặc khó chịu, đầy hơi và đôi khi có máu dính trên bề mặt phân. Để giảm thiểu tình trạng táo bón, ba mẹ hãy khuyến khích trẻ uống nhiều nước, tăng cường ăn chất xơ, bổ sung nhiều trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt và các loại đậu cũng như động viên con tham gia hoạt động thể chất để giúp làm mềm phân và thúc đẩy nhu động ruột.

Nếu tình trạng táo bón vẫn kéo dài ngay cả khi ba mẹ đã có biện pháp can thiệp hoặc trẻ có các triệu chứng nghiêm trọng như đau bụng liên tục, nôn mửa hoặc có máu trong phân, ba mẹ hãy cho con đi khám bác sĩ. Bác sĩ có thể đề nghị đánh giá thêm để xác định nguyên nhân gây táo bón, kê đơn thuốc hoặc các phương pháp điều trị khác để giúp giảm triệu chứng, thúc đẩy nhu động ruột.

Viêm dạ dày

Viêm dạ dày là tình trạng viêm hoặc kích ứng niêm mạc dạ dày, có thể cấp tính, xảy ra đột ngột và trong thời gian ngắn, hoặc mạn tính, dai dẳng trong thời gian dài. Viêm dạ dày có thể do nhiều nguyên nhân như nhiễm vi khuẩn Helicobacter pylori (HP), sử dụng thuốc chống viêm không steroid (NSAID) kéo dài, do căng thẳng, trào ngược dịch mật hoặc do mắc các bệnh tự miễn. Đây là một trong **các bệnh hay gặp ở trẻ em**.

Triệu chứng của viêm dạ dày thường bao gồm đau bụng hoặc khó chịu, buồn nôn, nôn, đầy hơi, chán ăn, khó tiêu và đôi khi có máu trong bãi nôn hoặc phân. Trong một số trường hợp, viêm dạ dày có thể không có triệu chứng.

Cách điều trị viêm dạ dày ở trẻ em thường hướng đến việc giải quyết nguyên nhân gây bệnh và quản lý các triệu chứng. Nếu viêm dạ dày là do nhiễm vi khuẩn HP, bác sĩ có thể chỉ định thuốc kháng sinh, cùng với các thuốc ức chế axit để giúp giảm sản xuất axit dạ dày và thúc đẩy quá trình lành vết thương. Nếu viêm dạ dày do các yếu tố khác gây ra như sử dụng NSAID, bác sĩ sẽ cân nhắc để điều chỉnh liều lượng hoặc sử dụng loại thuốc thay thế.

Nếu trẻ được bác sĩ chỉ định chăm sóc tại nhà, ba mẹ hãy tuân thủ phác đồ điều trị, tránh cho bé ăn thức ăn cay hoặc chua, giảm căng thẳng cho con và áp dụng chế độ ăn uống lành mạnh. Hãy đảm bảo rằng bé luôn đủ nước và được nghỉ ngơi nhiều để hỗ trợ quá trình phục hồi sau viêm dạ dày.

Viêm ruột

Viêm ruột là tình trạng viêm ở ruột non do nhiều yếu tố khác nhau bao gồm nhiễm trùng do vi khuẩn, virus, ký sinh trùng hoặc nấm, hoặc do mắc các bệnh tự miễn, dị ứng, không dung nạp thực phẩm, sử dụng một số loại thuốc, hoặc đang trong quá trình xạ trị. Đây là một trong những **bệnh thường gặp ở trẻ em**.

Triệu chứng viêm ruột ở trẻ em thường bao gồm đau bụng, bị chuột rút, tiêu chảy, buồn nôn, nôn mửa, sốt, chán ăn và một số trường hợp bị mất nước. Trong trường hợp nặng, viêm ruột có thể dẫn đến các biến chứng như mất cân bằng điện giải hoặc suy dinh dưỡng do kém hấp thu chất dinh dưỡng. Nếu trẻ có các triệu chứng liên quan đến viêm ruột, đặc biệt là bị tiêu chảy kéo dài, sốt hoặc có dấu hiệu mất nước, ba mẹ hãy đưa trẻ đi thăm khám bác sĩ nhi khoa.

Cách điều trị viêm ruột hướng đến giải quyết nguyên nhân và chăm sóc hỗ trợ để giảm bớt các triệu chứng, thúc đẩy quá trình phục hồi. Bác sĩ có thể chỉ định dùng thuốc kháng sinh nếu viêm ruột do vi khuẩn hoặc thuốc kháng virus nếu viêm ruột do virus, cùng với các biện pháp duy trì cân bằng nước và điện giải.

Ngoài việc tuân thủ sử dụng thuốc, việc điều chỉnh chế độ ăn uống rất cần thiết để kiểm soát các triệu chứng viêm ruột và thúc đẩy quá trình lành vết thương. Ba mẹ hãy tránh cho bé ăn thức ăn cay hoặc béo và ưu tiên các thực phẩm dễ tiêu hóa như cơm, chuối, sôt táo, bánh mì nướng và sữa chua. Trẻ cũng cần được nghỉ ngơi nhiều và uống đủ nước.

Trào ngược dạ dày, thực quản

Trào ngược dạ dày, thực quản là hiện tượng trào ngược dịch vị từ dạ dày lên thực quản. Trào ngược dạ dày, thực quản xảy ra khi cơ vòng thực quản dưới giãn ra bất thường hoặc yếu đi.

Triệu chứng trào ngược dạ dày, thực quản thường bao gồm nôn mửa thường xuyên hoặc dai dẳng (đặc biệt ở trẻ sơ sinh), ợ nóng, đau ngực, khó nuốt, khóc nhiều hoặc cáu kỉnh (đặc biệt là trong hoặc sau khi bú), tăng cân kém hoặc chậm phát triển (ở trẻ sơ sinh), ho, thở khò khè hoặc nhiễm trùng đường hô hấp tái phát và đôi khi bỏ ăn, bỏ bú. Nếu bé bị các triệu chứng nghiêm trọng như khó thở, nôn mửa dai dẳng

hoặc có dấu hiệu mất nước, ba mẹ hãy đưa bé đi thăm khám bác sĩ nhi khoa kịp thời.

Cách điều trị trào ngược dạ dày, thực quản ở trẻ em thường bao gồm điều chỉnh lối sống, chế độ ăn uống và dùng thuốc để giảm triệu chứng và ngăn ngừa biến chứng. Bé có thể cần nâng cao đầu giường khi ngủ, tránh mặc quần áo chật hoặc gây áp lực lên bụng, cho ăn nhiều bữa nhỏ, thường xuyên hơn và tránh cho ăn ngay trước khi đi ngủ.

Chế độ ăn uống của bé cần tránh các thực phẩm có tính axit hoặc cay, caffeine, đồ uống có ga, sô cô la và thực phẩm béo hoặc chiên. Đối với trẻ sơ sinh, bổ sung sữa công thức đặc hoặc sữa mẹ có thể giúp giảm trào ngược dạ dày, thực quản.

Bé bị nhiễm giun

Trẻ bị nhiễm giun thường do nhiễm ký sinh trùng như giun đũa, giun kim, giun móc hoặc sán dây. Các triệu chứng của nhiễm giun có thể khác nhau tùy thuộc vào loại giun bé bị nhiễm, một số dấu hiệu phổ biến có thể bao gồm:

- Nhìn thấy giun trong phân hoặc ở xung quanh hậu môn, đây là triệu chứng điển hình của nhiễm giun kim.
- Khó chịu ở bụng hoặc chuột rút, đặc biệt nếu nhiễm giun với số lượng lớn hoặc giun gây tắc nghẽn đường ruột.
- Thay đổi trong thói quen đại tiện, chẳng hạn như tiêu chảy hoặc táo bón, có thể xảy ra với một số loại nhiễm giun.
- Ngứa hoặc kích ứng dai dẳng quanh hậu môn, đặc biệt là vào ban đêm.
- Mệt mỏi hoặc suy nhược, đặc biệt nếu chúng gây thiếu hụt chất dinh dưỡng hoặc cản trở quá trình tiêu hóa và hấp thu bình thường.

Nếu ba mẹ nghi ngờ con bị nhiễm giun, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ để được chẩn đoán và điều trị thích hợp.

Cách điều trị nhiễm giun tùy thuộc vào loại giun, bác sĩ có thể chỉ định một liều thuốc duy nhất hoặc sử dụng một đợt thuốc, cùng với các biện pháp ngăn ngừa tái nhiễm và đảm bảo vệ sinh đúng cách.

Ngoài ra, ba mẹ cần dạy bé thói quen vệ sinh như rửa tay thường xuyên, cắt móng tay, vệ sinh móng sạch sẽ, rửa kỹ trái cây, rau qua trước khi ăn và tránh tiếp xúc với đất, bè mặt bẩn để ngăn ngừa sự lây lan của giun và giảm nguy cơ tái nhiễm.

3. Các bệnh nhiễm trùng trẻ có thể mắc phải

Thủy đậu

Thủy đậu hay còn gọi là trái rạ là bệnh nhiễm siêu vi rất dễ lây lan do vi rút varicella-zoster (VZV) gây ra. Bệnh chủ yếu ảnh hưởng đến trẻ em, nhưng có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi, đặc biệt với người chưa tiêm phòng. Trong một số trường hợp, đặc biệt là trẻ nhỏ, người cao tuổi hoặc người có hệ miễn dịch yếu, thủy đậu có

thể dẫn đến các biến chứng như nhiễm trùng da do vi khuẩn, viêm phổi hoặc viêm não. Đây là một trong những **bệnh thường gặp ở trẻ em**.

Triệu chứng của bệnh thủy đậu thường bao gồm:

- Phát ban đỏ, ngứa xuất hiện ở mặt, ngực và lưng trước khi lan sang các bộ phận khác của cơ thể. Lúc ban đầu, phát ban trông giống những đốm đỏ nhỏ rồi sau đó nhanh chóng phát triển thành mụn nước chứa đầy dịch.
- Sốt nhẹ đến trung bình, thường dao động từ 38°C - 39°C.
- Trẻ bị thủy đậu có thể cảm thấy mệt mỏi, chán ăn hoặc khó chịu nói chung.
- Có thể bị nhức đầu và đau nhức cơ thể, đặc biệt ở trẻ tiền học đường và người cao tuổi.

Khi thấy trẻ có các triệu chứng của bệnh thủy đậu, ba mẹ cần cho trẻ cách ly ở nhà, tránh tiếp xúc với người khác để ngăn ngừa lây lan virus. Sau đó, ba mẹ hãy liên hệ với bác sĩ để được hướng dẫn cách quản lý các triệu chứng và xác định xem có cần đánh giá hoặc điều trị y tế thêm hay không.

Cách điều trị bệnh thủy đậu có thể bao gồm sử dụng thuốc không kê đơn để hạ sốt và giảm bớt sự khó chịu, thuốc kháng histamin hoặc kem dưỡng da calamine để giảm ngứa do phát ban.

Tiêm vắc xin thủy đậu là rất quan trọng, trẻ được tiêm ngừa thủy đậu sẽ có miễn dịch với bệnh mà không có nguy cơ bị biến chứng nghiêm trọng của bệnh như viêm phổi và viêm não. Trẻ cần tiêm 2 mũi vắc xin thủy đậu và thời điểm tiêm sớm nhất có thể bắt đầu từ 9 tháng. Các vắc xin thủy đậu mẹ có thể tiêm cho bé bao gồm: vắc xin Varivax (Mỹ), vắc xin Varicella (Hàn Quốc), vắc xin Varilrix (Bỉ) và vắc xin ProQuad (Mỹ).

Tay chân miệng

Bệnh tay chân miệng là bệnh truyền nhiễm do nhiều loại enterovirus khác nhau gây ra, phổ biến nhất là Coxsackievirus A16 và Enterovirus 71. Bệnh chủ yếu ảnh hưởng đến trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 5 tuổi. Trong hầu hết các trường hợp, bệnh tay chân miệng sẽ tự khỏi trong vòng 7-10 ngày mà không có biến chứng. Tuy nhiên, trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ có hệ miễn dịch yếu có thể gặp các biến chứng nặng như mất nước hoặc viêm màng não do virus.

Triệu chứng của bệnh tay chân miệng bao gồm:

- Thường bắt đầu bằng sốt nhẹ, kéo dài từ 1-2 ngày.
- Bị đau họng hoặc khó chịu khi nuốt.
- Chán ăn hoặc biếng ăn do bị khó chịu, đau họng hoặc nổi mụn nước.
- Phát ban các đốm hoặc mụn nước nhỏ màu đỏ ở lòng bàn tay, lòng bàn chân và đôi khi ở mông. Phát ban cũng có thể xuất hiện ở các bộ phận khác như đầu gối, khuỷu tay và vùng sinh dục.

- Các mụn nước có thể gây cảm giác đau, đặc biệt là khi đi lại hoặc chạm vào đồ vật. Trong một số trường hợp, mụn nước có thể vỡ ra và hình thành vết loét.

Cách điều trị bệnh tay chân miệng bao gồm sử dụng các loại thuốc không kê đơn để hạ sốt và giảm bớt sự khó chịu, cũng như các phương pháp điều trị tại chỗ và dùng nước súc miệng để giảm đau do vết loét miệng. Ba mẹ cần khuyến khích trẻ uống nhiều nước để không bị mất nước vì đau họng.

Sởi

Sởi là bệnh truyền nhiễm rất dễ lây lan do vi rút sởi Morbillivirus gây ra. Sởi chủ yếu ảnh hưởng đến những người chưa được tiêm chủng, đặc biệt là trẻ em. Ở trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ hoặc những người có hệ miễn dịch yếu, bệnh sởi có thể dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng như viêm phổi, viêm não hoặc nhiễm trùng tai. Đây là một trong những **bệnh thường gặp ở trẻ em**.

Các triệu chứng của bệnh sởi thường bao gồm:

- Sự xuất hiện của những đốm nhỏ màu trắng với tâm màu trắng xanh, được gọi là đốm Koplik, bên trong miệng, thường xuất hiện trước khi phát ban vài ngày.
- Sốt cao, dao động từ 38,3°C đến 40°C.
- Bị ho dai dẳng, có thể ho khan hoặc kèm theo đờm.
- Sỗ mũi hoặc nghẹt mũi, tương tự như triệu chứng cảm lạnh.
- Đỏ mắt, kích ứng và chảy nước mắt do viêm kết mạc.
- Phát ban của bệnh sởi thường xuất hiện từ 3-5 ngày sau khi xuất hiện triệu chứng. Phát ban sởi trông giống các đốm đỏ, phẳng dần hợp nhất với nhau để tạo thành các mảng lớn hơn. Phát ban thường xuất hiện ở mặt và chân tót, sau đó lan xuống thân, cánh tay, cẳng chân và bàn chân.

Nếu trẻ có các triệu chứng giống với bệnh sởi, ba mẹ cần cho bé cách ly ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác để ngăn ngừa lây lan virus. Liên hệ với bác sĩ để được hướng dẫn cách quản lý các triệu chứng và xác định xem có cần đánh giá hoặc điều trị y tế thêm hay không.

Cách điều trị bệnh sởi bao gồm việc sử dụng các loại thuốc không kê đơn để hạ sốt và giảm bớt sự khó chịu, đảm bảo bé được nghỉ ngơi nhiều và uống đủ nước. Đồng thời tránh tiếp xúc với khói thuốc lá hoặc các chất kích thích có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng. Để phòng nguy cơ mắc bệnh sởi, trẻ em và người lớn chưa có miễn dịch đều cần tiêm vắc xin. Vắc xin sởi có thể tiêm cho bé từ 9 tháng tuổi và cần tiêm đầy đủ 2 mũi. Hiệu quả bảo vệ của vắc xin lên tới 98%.

Sốt xuất huyết

Sốt xuất huyết là bệnh truyền nhiễm do muỗi mang virus sốt xuất huyết đốt (thường là do muỗi Aedes aegypti). Sốt xuất huyết có thể gây ra các triệu chứng từ nhẹ đến nặng và trong một số trường hợp có thể đe dọa tính mạng.

Triệu chứng của bệnh sốt xuất huyết thường xuất hiện từ 4-10 ngày sau khi bị muỗi đốt:

- Thường bắt đầu bằng cơn sốt cao đột ngột, kéo dài từ 2-7 ngày.
- Đau đầu dữ dội và có thể kèm theo đau sau mắt, đặc biệt là khi cử động mắt.
- Đau cơ và khớp nghiêm trọng, thường được mô tả là "sốt gãy xương" do cơn đau dữ dội.
- Một số trẻ bị sốt xuất huyết có thể bị buồn nôn, nôn mửa hoặc chán ăn.
- Phát ban có thể xuất hiện khoảng 3-4 ngày sau khi bắt đầu sốt, thường là phát ban dát sần, xuất hiện theo các mảng hoặc vết sưng đỏ trên da.
- Trong một số trường hợp, sốt xuất huyết có thể gây chảy máu nhẹ, chẳng hạn như chảy máu cam, chảy máu nướu hoặc dễ bị bầm tím.

Trong trường hợp nghiêm trọng, sốt xuất huyết có thể tiến triển thành tình trạng đe dọa tính mạng được gọi là sốt xuất huyết nặng. Trẻ có triệu chứng chảy máu nghiêm trọng, đau bụng dữ dội, nôn mửa dai dẳng, thở gấp, da lạnh hoặc dính, suy nội tạng và rò rỉ huyết tương và có dấu hiệu sốc.

Không có phương pháp điều trị đặc hiệu cho bệnh sốt xuất huyết. Các biện pháp chăm sóc hỗ trợ sẽ được áp dụng để kiểm soát các triệu chứng bao gồm nghỉ ngơi, bù nước, dùng thuốc giảm đau và theo dõi chặt chẽ các dấu hiệu của bệnh sốt xuất huyết nặng. Hiện thế giới đã có vắc xin phòng bệnh sốt xuất huyết nhưng chưa có được cấp phép ở Việt Nam. Vì vậy, bố mẹ nên lưu ý cách phòng muỗi đốt như mặc màn khi ngủ, thường xuyên dọn dẹp sạch sẽ, phát quang bụi rậm, lật úp các vật dụng chứa nước... để hạn chế muỗi sinh sản.

Bệnh bạch hầu

Bạch hầu là bệnh nhiễm khuẩn cấp tính có giả mạc ở tuyến hạnh nhân, hầu họng, thanh quản, mũi. Đây là bệnh vừa nhiễm trùng vừa nhiễm độc và các tổn thương nghiêm trọng của bệnh chủ yếu là do ngoại độc tố của vi khuẩn bạch hầu *Corynebacterium diphtheriae* gây ra. Đây là một trong những **bệnh thường gặp ở trẻ em**.

Triệu chứng của bệnh bạch hầu bao gồm viêm họng, mũi, thanh quản; họng đỏ, nuốt đau; da xanh, mệt mỏi, nổi hạch ở dưới hàm làm sưng đau vùng cổ, có lớp phủ dày màu xám ở cổ họng và amidan được gọi là giả mạc bạch hầu.

Cách điều trị bệnh bạch hầu bao gồm dùng kháng sinh để tiêu diệt vi khuẩn và kháng độc tố để trung hòa độc tố. Trong những trường hợp nặng, trẻ có thể cần liệu pháp oxy và truyền dịch để kiểm soát các biến chứng. Ngoài ra, việc cách ly những trẻ bị nhiễm bệnh là điều cần thiết để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh.

Phòng ngừa bệnh bạch hầu là điều cần thiết để bảo vệ sức khỏe của bé và gia đình. Bé từ 2 tháng tuổi đã có thể tiêm phòng ngừa bạch hầu với các loại vắc xin kết hợp như vắc xin 6 trong 1 (phòng bạch hầu, ho gà, uốn ván, bại liệt, viêm gan B, Hib), vắc xin 5 trong 1 (phòng bạch hầu, ho gà, uốn ván, bại liệt, Hib), vắc xin 4 trong 1 (phòng bạch hầu, ho gà, uốn ván, bại liệt).

Viêm tai giữa

Viêm tai giữa là tình trạng viêm và tích tụ dịch trong tai giữa xảy ra phổi biến ở trẻ em. Mặc dù viêm tai giữa thường không nguy hiểm đến tính mạng nhưng nó có thể gây khó chịu và biến chứng nếu không được điều trị.

Triệu chứng của viêm tai giữa bao gồm đau tai, khó nghe, sốt, khó chịu và đôi khi chảy dịch từ tai. Khi nhận ra triệu chứng này ở trẻ, việc chăm sóc y tế kịp thời là rất quan trọng.

Cách điều trị nhiễm trùng tai giữa thường bao gồm sử dụng thuốc kháng sinh để loại bỏ nhiễm trùng do vi khuẩn, thuốc giảm đau để giảm bớt sự khó chịu và thuốc nhỏ tai để giảm viêm. Trong trường hợp nhẹ, bác sĩ có thể khuyến nghị theo dõi mà không dùng kháng sinh.

Nhiễm trùng đường tiết niệu

Nhiễm trùng đường tiết niệu (UTI) là bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn ảnh hưởng đến hệ tiết niệu. Mặc dù thường không nguy hiểm đến tính mạng nhưng UTI có thể gây khó chịu. Nếu không được điều trị kịp thời có thể gây các biến chứng như tần thương thận, nhiễm trùng máu. Đây là một trong những **bệnh thường gặp ở trẻ em.** (2)

Triệu chứng của nhiễm trùng đường tiết niệu bao gồm: đi tiểu thường xuyên, cảm giác đau hoặc nóng rát khi đi tiểu, tiểu gấp không kiểm soát, đau hoặc khó chịu bụng dưới, nước tiểu có mùi hôi hoặc đục, có máu trong nước tiểu, sốt, khó chịu hoặc quấy khóc ở trẻ sơ sinh.

Cách điều trị nhiễm trùng đường tiết niệu thường bao gồm một đợt kháng sinh để loại bỏ nhiễm trùng do vi khuẩn. Ba mẹ cần hoàn thành đủ đợt dùng thuốc kháng sinh của bác sĩ, kể cả khi ba mẹ thấy triệu chứng đã cải thiện trước khi dùng hết thuốc. Ngoài kháng sinh, các biện pháp hỗ trợ như bù đủ dịch cho bé, dùng thuốc kiểm soát cơn đau có thể được chỉ định thêm.

Nhiễm trùng da

Nhiễm trùng da bao gồm các bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn, virus, nấm hoặc ký sinh trùng ảnh hưởng đến da của trẻ. Mặc dù nhiều bệnh nhiễm trùng da thường nhẹ và có thể điều trị bằng bôi thuốc tại nhà, nhưng một số có thể nghiêm trọng hơn, đặc biệt nếu chúng lây lan hoặc xảy ra ở những bé có hệ miễn dịch yếu.

Triệu chứng của nhiễm trùng da bao gồm: đỏ, nóng rát ở vùng bị ảnh hưởng, sưng hoặc viêm, đau hoặc nhức, ngứa hoặc kích ứng, phát ban hoặc mụn nước, có mủ hoặc dịch tiết ra từ vị trí nhiễm trùng, sốt hoặc ớn lạnh trong những trường hợp nặng.

Cách điều trị nhiễm trùng da tùy thuộc vào nguyên nhân và mức độ nghiêm trọng có thể bao gồm:

- Thuốc kháng sinh: đối với nhiễm trùng da do vi khuẩn, bác sĩ có thể chỉ định thuốc uống hoặc bôi tại chỗ vào vùng da bị ảnh hưởng.
- Thuốc kháng nấm: đối với các trường hợp nhiễm nấm da như nấm ngoài da hoặc nấm bàn chân. Bác sĩ có thể chỉ định dùng kem chống nấm, thuốc bôi hoặc thuốc uống.
- Thuốc kháng virus: đối với các bệnh nhiễm trùng da do virus như herpes simplex hoặc bệnh zona, thuốc kháng virus giúp giảm triệu chứng và ngăn ngừa tái phát.
- Thuốc chống ký sinh trùng: đối với các bệnh nhiễm trùng da do ký sinh trùng như ghẻ hoặc cháy rận, có thể cần dùng thuốc diệt ký sinh trùng.
- Chăm sóc hỗ trợ: đảm bảo vùng da bị ảnh hưởng sạch sẽ và khô ráo, được chườm ấm, sử dụng thuốc giảm đau không kê đơn hoặc thuốc chống ngứa nếu cần.

Ngoài việc điều trị, các biện pháp phòng ngừa như thực hành vệ sinh tốt, tránh dùng chung vật dụng cá nhân như khăn tắm hoặc dao cạo râu, giữ vết thương sạch sẽ và băng kín có thể giúp giảm nguy cơ nhiễm trùng da.