

## Nên nhớ

- Các dấu hiệu của bệnh gồm:
  - Sốt;
  - Giảm sự thèm ăn;
  - Không thích chơi đùa;
  - Bé không tươi tỉnh;
  - Giảm năng lượng;
  - Buồn ngủ;
  - Cơ thể mềm nhũn;
  - Khó thở;
  - Màu da thay đổi; và
  - Ít đi tiểu hoặc phân đổi khác.
- Nếu bé bị sốt:
  - Đề bé nghỉ ngơi;
  - Cho bé mặc quần áo mỏng; và
  - Thường xuyên cho bé uống một ít nước trong.
- Có thể dùng paracetamol nếu bé sốt trên 38,5°C.
- Nếu bạn lo lắng, hãy đưa bé đi bác sĩ.

Con nhỏ bị bệnh là mối lo lắng hàng đầu đối với các bậc cha mẹ.

Điều đặc biệt quan trọng là phân biệt giữa bệnh nặng và bệnh sơ sài.

Các bậc cha mẹ cũng cần phải học cách sớm nhận ra các dấu hiệu của bệnh để có thể bắt đầu việc điều trị và chăm sóc cho bé càng sớm càng tốt. Điều này đặc biệt quan trọng đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, vì tình trạng sức khỏe của chúng có thể suy giảm nhanh hơn các trẻ lớn.

## Các dấu hiệu của bệnh

Hầu hết, nhưng không phải là tất cả, các bệnh ở trẻ nhỏ sẽ kèm theo sốt, và không phải tất cả trẻ bị sốt đều bị bệnh.

Bạn sẽ cần quan sát bé và tự hỏi:

- Bé có bỏ ăn không? hoặc
- Bé có tươi tỉnh, ăn uống và chơi đùa không? hoặc
- Bé chỉ nằm dài, không quan tâm đến những việc chung quanh?

## Các dấu hiệu khác cần lưu ý khi bé không được khỏe

Điều quan trọng, đặc biệt đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, là nhận ra các dấu hiệu quan trọng khác khi bé không được khỏe.

Một số của những dấu hiệu này gồm:

- Bé buồn ngủ và không thích chơi đùa và giao tiếp với bạn. Bé có thể ít lanh lợi hơn bình thường và không quan tâm đến những gì diễn ra chung quanh. Bé có thể chỉ muốn được vuốt ve và có thể bị 'mềm nhũn';
- Khó thở: hơi thở của bé có thể ồn, nhanh và/hoặc ngắn, hoặc bé có thể ngừng lâu giữa các lần thở. Bé có thể phát ra âm thanh lù lù, xướng sùnn hoặc xướng úc có thể bị lép vào mỗi khi thở;
- Bú ít hoặc không thêm bú: bé có thể bú yếu hơn với thời gian bú ngắn đi hoặc không chịu bú. Điều này cần được xem là nghiêm trọng ở trẻ sơ sinh. Cần lưu ý nếu bé bú ít hơn phân nửa lượng sữa bình thường trong vòng 24 tiếng đồng hồ;
- Đi tiểu ít: cần lưu ý nếu bé đi tiểu ướt ít hơn bốn tã tã trong vòng 24 tiếng đồng hồ. Điều này có thể khó nhận ra nếu trẻ bị tiêu chảy. Đối với trẻ lớn hơn, lượng nước tiểu của bé sẽ giảm đi và có thể đặc (có màu từ nâu đến cam);
- Màu da thay đổi: bé có thể rất nhợt nhạt, da nổi mẩn hoặc lạnh tay chân;
- Phân đổi khác, rất lỏng, bé có thể không đi tiêu hoặc phân bị đổi màu.

## Sốt

Sốt là khi có sự gia tăng nhiệt độ trong cơ thể.

Sốt là phản ứng tự nhiên của cơ thể chống lại sự nhiễm bệnh. Nguyên nhân gây sốt có thể là do siêu vi khuẩn hoặc vi khuẩn. Đôi khi cũng khó phân biệt được đâu là nguyên nhân.

Điều quan trọng là làm theo những hướng dẫn sau đây nếu bé bị sốt:

- Đề bé nghỉ ngơi thoải mái;
- Không nên đắp quá nhiều chăn và mặc nhiều đồ cho bé, cho bé mặc quần áo mỏng;
- Đừng để bé run vì điều này sẽ giúp gia tăng nhiệt độ cơ thể. Nếu bé run, đắp chăn mỏng cho đến khi bé hết run và cho bé dùng paracetamol để trị sốt. Các cơn run xuất hiện bởi vì làn da bị phơi bày với không khí trong phòng khiến bé có cảm giác lạnh tiếp cận với phần da nóng;
- Thường xuyên cho bé uống một ít nước trong (kể cả nước lã hoặc

nước trái cây pha loãng gồm một phần nước trái cây và bốn phần nước lã). Trẻ em bị sốt sẽ rất khát nước và, nếu bé không nôn mửa, bé có thể uống nhiều nước theo nhu cầu. Nếu bé dưới sáu tháng, hãy cho bé uống thêm nước đun sôi để nguội, bú sữa mẹ hoặc sữa bình;

- Thường xuyên kiểm tra nhiệt độ của bé bằng nhiệt kế. Nhiệt kế thủy ngân và nhiệt kế điện tử là chính xác nhất. Nhiệt kế dây nhựa đặt trên trán không chính xác.

## Cho bé uống paracetamol

Nếu nhìn chung bé có vẻ khỏe mạnh và tươi tỉnh thì không cần thiết phải chữa sốt bằng paracetamol.

Tuy nhiên, paracetamol có thể được dùng với liều lượng thích hợp mỗi bốn giờ để trị sốt trên 38,5°C hoặc nếu bé quạu quọ hay đau đớn.

Liều paracetamol chính xác là 15mg cho mỗi cân nặng của cơ thể dùng cho mỗi bốn tiếng đồng hồ nhưng không vượt quá 90mg cho mỗi cân nặng của cơ thể hoặc dùng nhiều hơn sáu liều trong vòng 24 tiếng đồng hồ.

Không dùng paracetamol quá 48 tiếng đồng hồ mà không hỏi ý kiến bác sĩ.

Không nên cho bé dùng aspirin trước khi hỏi ý kiến của bác sĩ.

## Khi nào đi khám bác sĩ

Đi khám bệnh - như tại bệnh viện hoặc trung tâm y tế địa phương - càng sớm nếu được:

- Bạn nhận thấy có bất cứ dấu hiệu bệnh nào được đề cập ở trang này, đặc biệt nếu nhiều dấu hiệu xuất hiện cùng lúc;
- Bé còn quá nhỏ và bạn nghi ngờ bé không được khỏe;
- Bạn lo lắng cho bé.
- Điều quan trọng không kém là tìm sự giúp đỡ nếu bé:
- Bị nổi mề đay, đặc biệt là loại mề đay không biến mất khi dùng ly ын xuống;
- Bị co giật hoặc động kinh;
- Sốt cao hơn 39°C;
- Nôn mửa liên tục trong nhiều giờ hoặc nôn ra dịch màu xanh hoặc máu;
- Đau không giảm khi dùng paracetamol;
- Nổi hạch hoặc sưng tấy, đặc biệt là ở họng;
- Ngừng thở hơn 15 giây;
- Nhức đầu dữ dội, đờ cứng cổ hoặc ánh sáng làm nhức mắt.

## Chăm sóc bé

Nên nhớ: Bé cần sự quan tâm và chăm sóc đặc biệt khi bị bệnh.

Để bé nghỉ ngơi ở nhà rất quan trọng cho việc phục hồi sức khỏe và sẽ giảm thiểu nguy cơ truyền bệnh cho các trẻ em khác.

Trẻ không hiểu tại sao chúng có cảm giác như vậy khi bị bệnh và sẽ trở nên quạu quọ, khó chịu.

Sự có mặt và trấn an của bạn là rất quan trọng cho sự phục hồi của bé.

Để truy cập toàn bộ tập tài liệu, hãy vào <http://www.health.qld.gov.au/child&youth/factsheets>.

## Cảm tạ

Tài liệu này là kết quả của việc nhập liệu và sự nỗ lực của nhiều chuyên gia y tế ở Queensland. Sự giúp đỡ của họ cho nội dung của tài liệu thật đáng được tri ân.

Tài liệu này được dùng những thông tin từ

The Centre for Community Child Health, 1996, Fever: A Guide for Parents and Carers, Royal Children's Hospital, Melbourne.  
[www.cyh.com/cyh/parentopics](http://www.cyh.com/cyh/parentopics), Using Paracetamol.  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au), Children who are Sick – When to See the Doctor.

The Royal Children's Hospital and Health Service District, Paediatric Fever Management.  
 The Mater Misericordiae Children's Hospital, Department of Paediatric Emergency Medicine, Parent Information About Children with High Temperatures.

