

4 CÁCH CHỮA CÚM A Ở TRẺ EM AN TOÀN CHA MẸ NÊN BIẾT RÕ

Cúm A là một căn bệnh khá phổ biến ở trẻ em, có khả năng lây lan nhanh chóng. Tuy vậy, hiện nay vẫn có nhiều bố mẹ chưa biết cách chữa cúm A ở trẻ em đúng cách khiến tình trạng bệnh ngày càng trở nên tồi tệ, khó kiểm soát và gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của trẻ.

Bài viết được tư vấn chuyên môn bởi ThS.BS Nguyễn Anh Duy Tùng – Trung tâm Thông tin Y khoa, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM.



CÁCH CHỮA CÚM A Ở TRẺ EM?

Cúm A ở trẻ là gì?

Cúm A là một bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính thường xảy ra vào các thời điểm giao mùa. Các triệu chứng của bệnh gồm sốt cao (phổ biến ở trẻ dưới 2 tuổi), nhức đầu, mỏi cơ, đau họng, ho, mệt mỏi, sổ mũi, hắt hơi nhiều, nôn trớ,... Với những triệu chứng này, bệnh dễ bị nhầm lẫn với cảm thông thường nhưng chuyển biến của bệnh cúm A thường diễn ra rất nhanh với các triệu chứng nghiêm trọng như bỏ ăn, thờnhanh, ngủ li bì, mất nhận thức, chân lạnh, sốt cao co giật,... Khi không phát hiện và xử lý đúng cách, bệnh có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm, thậm chí gây tử vong. Đặc biệt ở trẻ nhỏ, hệ miễn dịch của trẻ còn non yếu, bố mẹ cần chủ động thực hiện tốt các biện pháp phòng ngừa cúm A cho trẻ. (1)

Tác nhân gây bệnh cúm A ở trẻ là các chủng virus cúm A như H1N1, H5N7, G7N9,... Đây là chủng virus có khả năng biến đổi gen cao, tuy không tạo thành một chủng cúm mới nhưng có độc lực ở thể khác, khiến bệnh khó điều trị và có nguy cơ tái nhiễm cao. Con đường lây truyền bệnh chủ yếu là do tiếp xúc với giọt bắn có chứa virus được phát tán trong không khí do người bệnh ho, hắt hơi, giao tiếp. Hơn nữa, virus gây bệnh cúm A có thể cư trú ở nhiều vật chủ khác nhau như người, gà, lợn,... hay cư trú ở những môi trường có điều kiện lưu thông không khí kém, nhiệt độ thấp như máy lạnh, nơi đông người,... khiến nguy cơ mắc bệnh và lây lan bệnh tăng cao. (2)



Các triệu chứng ban đầu của trẻ khi bị cúm A dễ gây nhầm lẫn với cảm thông thường.

Cúm A ở trẻ có chữa khỏi được không?

Có. Cúm A ở trẻ em là một bệnh lý nguy hiểm, dễ gây biến chứng nhưng bệnh có thể được chữa khỏi được khi được phát hiện sớm và có phương pháp điều trị đúng cách. Tùy thuộc vào các yếu tố như độ tuổi, tình trạng sức khỏe, tiền sử bệnh, mức độ bệnh, khả năng đáp ứng của thuốc, bác sĩ sẽ lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp.

Điều trị cúm A cho trẻ nhỏ bao lâu thì khỏi?

Phần lớn các trường hợp bị cúm A ở trẻ nhỏ sẽ được chữa khỏi trong 7-10 ngày khi được phát hiện và điều trị kịp thời. Sau khoảng 5 ngày, các triệu chứng sốt, sổ mũi và đau đầu sẽ giảm hẳn. Riêng tình trạng ho và mệt mỏi ở trẻ có thể kéo dài thêm vài ngày sau đó, thậm chí trẻ có thể mất khoảng 1-2 tuần để tất cả các triệu chứng biến mất hoàn toàn.

Tuy nhiên, nếu quá trình điều trị của trẻ kéo dài hơn 7 ngày và không có bất kỳ chuyển biến tích cực nào, trẻ xuất hiện thêm các triệu chứng như: sốt cao kéo dài, dịch mũi đặc vàng, rỉ mắt ra nhiều,... bố mẹ cần đưa trẻ đến bệnh viện ngay lập tức để được bác sĩ chẩn đoán, theo dõi và hỗ trợ phù hợp.

Hướng dẫn cách chữa cúm A ở trẻ em

Cúm A ở trẻ em tuy là một căn bệnh thường gặp nhưng hiện nay vẫn nhiều phụ huynh vẫn chưa nắm rõ được cách điều trị và chăm sóc khi trẻ mắc bệnh. Việc tự ý dùng thuốc kháng sinh hay thực hiện các bài thuốc dân gian không có cơ sở khoa học, dự trữ thuốc,... là nguyên nhân thường gặp khiến bệnh trở nên tồi tệ hơn, trẻ đối mặt với các biến chứng và nhiều hệ lụy nguy hiểm. Vậy trẻ bị cúm A cần được chữa trị như thế nào? Dưới đây là những cách chữa cúm A hiệu quả bố mẹ nên biết:

1. Cách ly trẻ với người khác

Điều đầu tiên cần làm khi trẻ bị cúm A là cách ly trẻ với những người khỏe mạnh xung quanh. Điều này sẽ giúp ngăn ngừa bệnh lây lan cho người khác, quá trình điều trị cúm A trở nên nhanh chóng và hiệu quả hơn.

Ngoài ra, những người xung quanh khi đến thăm, bố mẹ khi chăm sóc trẻ cần chú ý thực hiện đầy đủ các biện pháp phòng ngừa, đảm bảo an toàn vệ sinh cá nhân, rửa tay bằng xà phòng và khử khuẩn thường xuyên, tập cho trẻ thói quen che mũi khi ho, hắt hơi để hạn chế nguy cơ mắc bệnh.



Bố mẹ nên thực hiện các biện pháp cách ly, giảm tiếp xúc khi trẻ bị cúm A.

2. Chăm sóc, điều trị cúm A cho trẻ tại nhà

Trong quá trình chăm sóc và điều trị cúm A tại nhà, bố mẹ nên chú ý:

- Thường xuyên kiểm tra nhiệt độ cơ thể của trẻ, từ đó, hạ sốt đúng cách và kịp thời khi trẻ có biểu hiện sốt cao nguy hiểm.
- Trẻ mắc bệnh thường có biểu hiện biếng ăn, lúc này, bố mẹ cần chú ý đến chế độ dinh dưỡng của trẻ, đảm bảo trẻ được cung cấp đủ dưỡng chất và năng lượng cho cơ thể mỗi ngày.
- Tình trạng sốt cao sẽ khiến trẻ mất nước, vì vậy, trẻ nên uống nhiều nước hơn bình thường. Đối với các trường hợp trẻ còn đang bú mẹ hoàn toàn, mẹ nên tăng tần suất và thời gian bú cho trẻ.
- Thường xuyên vệ sinh mũi, họng cho trẻ bằng nước muối sinh lý nhằm giúp làm sạch đường thở, giảm nghẹt mũi, trẻ thở dễ dàng hơn.
- Bố mẹ nên chú ý và theo dõi tần suất đi tiểu, lượng nước tiểu và màu sắc của nước tiểu,... nhằm phát hiện sớm và hỗ trợ kịp thời khi trẻ có biểu hiện mất nước.
- Vệ sinh cơ thể cho trẻ bằng nước ấm, mặc quần áo rộng rãi, có khả năng thấm hút tốt, phòng nghỉ ngơi thông thoáng, ít gió,... Điều này sẽ giúp trẻ cảm thấy thoải mái, dễ chịu hơn.

3. Điều trị cúm A cho trẻ bằng thuốc

Tùy thuộc vào tình trạng cụ thể của từng trẻ, bác sĩ có thể cân nhắc chỉ định một số loại thuốc trị cúm A cho trẻ với liều lượng phù hợp nhằm giúp rút ngắn quá trình điều trị bệnh, trẻ nhanh khỏi bệnh hơn, gồm:

- Thuốc kháng virus (Zanamivir, oseltamivir, peramivir, baloxavir maboxil): Đây là một loại thuốc chứa chất ức chế neuraminidase, có tác dụng giảm khả năng lây lan của virus cúm A từ tế bào này sang tế bào khác, đồng thời ngăn ngừa nhiễm trùng. Mặc dù thuốc không loại bỏ hoàn toàn virus cúm nhưng nó có tác dụng làm giảm

các triệu chứng, rút ngắn thời gian bệnh và ngăn ngừa biến chứng như viêm phổi. Thông thường, thuốc kháng virus sẽ được sử dụng trong vòng 2 ngày kể từ khi các triệu chứng cúm A bắt đầu xuất hiện. Lưu ý, thuốc có thể gây ra một số tác dụng phụ như buồn nôn, nôn,... Vì vậy, bố mẹ chỉ nên cho trẻ uống khi có chỉ định của bác sĩ.

- Thuốc hạ sốt, giảm đau: Acetaminophen và ibuprofen là hai loại thuốc hạ sốt, giảm đau thường được sử dụng cho trẻ. Lưu ý không dùng aspirin để hạ sốt cho trẻ khi bị cúm A vì thuốc có thể gây hội chứng Reye, đe dọa tính mạng của trẻ.
- Thuốc trị ho: Nếu trẻ ho nhiều, ho dữ dội, bác sĩ có thể cân nhắc cho trẻ dùng một số thuốc trị ho hoặc siro trị ho cho trẻ.
- Thuốc kháng sinh: Cúm A là một bệnh lý do virus gây ra, vì vậy thuốc kháng sinh thường sẽ không được sử dụng trong điều trị bệnh này.



Trẻ sốt cao do cúm A cần được hạ sốt đúng cách và kịp thời.

4. Bổ sung dinh dưỡng cho trẻ

Thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý là một trong những yếu tố quan trọng mà bố mẹ nên lưu ý khi chăm sóc trẻ bị cúm A, giúp trẻ nhanh khỏi bệnh và hồi phục sức khỏe. Vì vậy, các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo về chế độ dinh dưỡng cho trẻ bị cúm A như sau:

- Cho trẻ ăn thức ăn dạng mềm, dễ tiêu hóa như các món cháo, súp,...
- Thức ăn cho trẻ cần được nấu chín kỹ, đảm bảo các yếu tố an toàn vệ sinh thực phẩm.
- Cho trẻ ăn ngay khi thức ăn còn ấm.
- Trẻ bị cúm A thường sẽ ăn kém hơn bình thường nên hãy chia nhỏ bữa ăn của trẻ thành nhiều bữa nhỏ trong ngày để trẻ không cảm thấy sợ hãi, ớn khi ăn nhưng vẫn đảm bảo trẻ ăn đủ.
- Đảm bảo cung cấp đủ các dưỡng chất cần thiết trong bữa ăn hàng ngày, bao gồm tinh bột, chất đạm, chất xơ, vitamin và khoáng chất.

- Cho trẻ ăn nhiều rau xanh và trái cây nhằm nâng cao sức đề kháng.

>>> Tham khảo: Trẻ bị cúm A thường sốt mấy ngày?

Khi nào trẻ bị cúm A cần đưa đến cơ sở y tế?

Cúm A ở trẻ em tuy lành tính và có thể hồi phục hoàn toàn khi được chăm sóc đúng cách. Tuy nhiên trong một số trường hợp, bệnh có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm như suy hô hấp, viêm phổi, thiếu oxy, viêm tai giữa, viêm thanh khí phế quản, viêm màng não, viêm cơ tim, nhiễm khuẩn thứ phát,... thậm chí tử vong. Đặc biệt ở một số đối tượng cụ thể, bệnh sẽ có diễn biến nghiêm trọng hơn và nguy cơ xuất hiện biến chứng cao hơn như: trẻ dưới 2 tuổi, có bệnh nền, mắc các bệnh mạn tính về tim phổi, thận, rối loạn chuyển hóa, thiếu máu hay suy giảm miễn dịch.

Vì vậy, khi chăm sóc trẻ tại nhà, bố mẹ cần chú ý theo dõi các triệu chứng một cách chặt chẽ và đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất ngay khi trẻ có các biểu hiện bất thường như:

- Sốt cao trên 39 độ C và không có dấu hiệu hạ thân nhiệt sau khi đã dùng thuốc hạ sốt;
- Sốt cao kéo dài hơn 3 ngày;
- Co giật;
- Mệt mỏi, li bì, mất nhận thức;
- Bỏ ăn, bỏ bú;
- Nôn trớ nhiều;
- Có dấu hiệu mất nước;
- Ho dữ dội, ho kéo dài;
- Chân, tay lạnh;
- Khó thở, thở nhanh;
- Lòng ngực rút lõm.

Phòng tránh cúm A cho trẻ

Cách tốt nhất để bảo vệ sức khỏe của trẻ là chủ động thực hiện các biện pháp phòng tránh cúm A cho trẻ thông qua các biện pháp như:

- Cho trẻ tiêm đầy đủ các mũi vắc xin cúm theo khuyến cáo của Bộ Y tế. Đây là biện pháp phòng ngừa hiệu quả nhất. Hiện nay, vắc xin cúm ở trẻ phổ biến gồm có 3 loại: Vaxigrip Tetra (Pháp), Influvac Tetra (Hà Lan), GC Flu Quadrivalent (Hàn Quốc).
- Thường xuyên rửa tay với xà phòng khử khuẩn và vệ sinh mũi họng với nước muối sinh lý theo hướng dẫn của bác sĩ.
- Hạn chế cho trẻ đưa tay lên mũi, miệng.
- Vệ sinh nơi ở, môi trường sống và đồ chơi, đồ dùng cá nhân của trẻ kỹ lưỡng;
- Thực hiện chế độ dinh dưỡng khoa học, đủ chất;
- Xây dựng lối sống lành mạnh, thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.
- Đưa trẻ đến bệnh viện để được kiểm tra và hỗ trợ điều trị khi trẻ bắt đầu xuất hiện các triệu chứng của bệnh như ho, sốt, sổ mũi.

>>> Xem ngay: 7 cách chăm sóc trẻ bị cúm A tại nhà an toàn hiệu quả

