

**TƯ LIỆU GIÁO DỤC VÀ RÈN LUYỆN  
KỸ NĂNG THỰC HÀNH XÃ HỘI**  
“Chào mừng 10 năm ngày thành lập Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu  
HOA 10 MÙA TỎA SÁNG

**PHÒNG TRÁNH TAI NẠN & CHẤN THƯƠNG TÂM LÝ PHÒNG NGỪA  
TAI NẠN THƯƠNG TÍCH TRONG GIA ĐÌNH**

*Huỳnh Toàn*  
*Tổng trưởng – Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu*  
*Trưởng khoa Huấn luyện kỹ năng*

**CHỦ ĐỀ : PHÒNG VÀ TRỊ CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG  
SỐT**

Khi thân nhiệt cao hơn mức bình thường ( $37^{\circ}\text{C}$ ) thì gọi là sốt. Sốt thường là do bị nhiễm trùng (nhưng không phải lúc nào cũng vậy). Một số bệnh có kèm theo sốt cao như: cảm cúm, đau mùa, sốt, viêm màng não, nhiễm khuẩn...

Sốt là triệu chứng thông thường của nhiều bệnh như:

- Các bệnh truyền nhiễm như cúm hay sốt rét
- Các loại viêm khác nhau như: mụn nhọt, mụn trứng cá hoặc áp xe.
- Ung thư
- Các bệnh rối loạn tiêu hóa như gút

Sốt là do phản ứng của cơ thể, thường không gây hại gì, nhưng khi thân nhiệt lên quá  $40^{\circ}\text{C}$  thì có thể gây nguy hiểm.

***Làm gì khi trẻ bị sốt?***

Để điều trị sốt đúng cách cần phải biết nguyên nhân gây ra sốt. Trước tiên, giúp bệnh nhân cảm thấy dễ chịu trong môi trường tương đối ẩm áp. Tốt hơn hết là cho bệnh nhân nằm nghỉ trên giường.

Có thể cho uống 2 viên paracetamol (nếu là người lớn) hay xirô paracetamol (nếu là trẻ em). Nên dùng khăn thấm nước nóng đắp lên trán để hạ nhiệt cho bệnh nhân.

Trong hầu hết các nguyên nhân gây sốt ở trẻ là do nhiễm virus, vì vậy trẻ sẽ tự hết sốt sau một vài ngày. Tuy nhiên cha mẹ hoặc người chăm sóc trẻ thường cố gắng tìm mọi cách để hạ sốt cho trẻ để tránh tình trạng co giật do sốt cao. Điều này

không sai về mặt lý thuyết, nhưng nhiều chuyên gia cho rằng, chính bản thân cơn sốt cũng có nhiều tác dụng tốt với tình trạng của đứa trẻ, cho nên nhiều khi cũng nên để cho cơn sốt làm nhiệm vụ của nó.

Mặc dù vậy, đôi khi cũng cần phải hạ sốt cho trẻ khi trẻ sốt cao trên 38,5°C. Thuốc hạ sốt thường được sử dụng là paracetamol với liều dùng theo chỉ dẫn và không quá 6 lần/24 giờ. Có thể dùng nước ấm để lau cho trẻ ở một vài nơi như nách, trán...

Khi trẻ bị sốt thường mất nhiều nước (qua đường mồ hôi, hô hấp...) vì vậy cần phải cố gắng khuyến khích trẻ uống đủ nước. Không cho trẻ ăn kiêng khi ốm. Điều quan trọng hơn cả là việc phải theo dõi chặt chẽ tình trạng sốt, cho trẻ nghỉ ngơi và cấp nhiệt độ thường xuyên.

### ***Khi nào thì đưa trẻ đi bác sĩ?***

Trẻ cần được đưa ngay đến cơ sở y tế khi có ít nhất một trong số các dấu hiệu dưới đây:

- Không uống được hoặc bỏ bú
- Nôn tất cả mọi thứ
- Co giật
- Buồn ngủ một cách khác thường hoặc ngủ li bì
- Trẻ khó thở
- Nổi ban bất thường
- Nhức đầu nhiều
- Trẻ bị sốt sau khi đến vùng có sốt rét, sốt xuất huyết.

Điều này có ý nghĩa trong việc sớm có chẩn đoán tìm căn nguyên gây sốt, đồng thời có các can thiệp điều trị kịp thời.

## SỐT XUẤT HUYẾT

Sốt dengue và sốt xuất huyết dengue (gọi chung là sốt xuất huyết) có 4 chủng huyết thanh khác nhau DEN-1, DEN-2, DEN-3 và DEN-4. Bệnh nhân nhiễm với chủng virus nào thì chỉ có khả năng miễn dịch với chủng virus đó mà thôi. Chính vì vậy mà những người sống trong vùng lưu hành dịch sốt xuất huyết có thể mắc bệnh sốt xuất huyết nhiều hơn một lần trong đời. Nhiễm virus dengue gây nên triệu chứng lâm sàng khác nhau tùy từng cá thể. Bệnh có thể chỉ biểu hiện như một hội chứng nhiễm virus không đặc hiệu hoặc bệnh lý xuất huyết trầm trọng và đưa đến tử vong.

Có thể nói sốt huyết lây truyền do muỗi thường gặp nhất – muỗi vằn. Trong những năm gần đây bệnh đã trở thành mối quan ngại lớn đối với sức khỏe cộng đồng trên thế giới.

### *Triệu chứng*

- Đau đầu
- Sốt cao
- Đau mình
- Viêm kết mạc

Sau đó xuất hiện dấu hiệu xuất huyết từ nhẹ đến nặng và có thể gây tử vong.

- ❖ **Sốt:** Sốt cao đột ngột, nhiệt độ 39-40°C, sốt kéo dài 2-7 ngày, sốt kèm các triệu chứng: mệt mỏi chán ăn, đau bụng ở thượng vị hoặc hạ sườn phải, đôi khi nôn, gan to: ở trẻ em hay gặp hơn là người lớn, đôi khi da xung huyết hoặc có phát ban.
- ❖ **Hiện tượng xuất huyết:** Thường xuất hiện vào ngày thứ 2 của bệnh: Xuất huyết tự nhiên hoặc xuất huyết khi tiêm chích sẽ thấy bầm tím quanh nơi tiêm.
- ❖ **Xuất huyết ngoài da:** Biểu hiện như các chấm xuất huyết, vết bầm tím, rõ nhất là xuất huyết ở gan bàn tay, lòng bàn chân.
- ❖ **Xuất huyết ở niêm mạc:** Chảy máu cam, chảy máu chân răng, đi tiểu ra máu, kinh nguyệt kéo dài hoặc xuất hiện kinh nguyệt sớm hơn kì hạn.

- ❖ **Xuất huyết tiêu hóa:** Nôn ra máu, đi đại tiện ra máu. Khi có xuất huyết tiêu hóa kéo theo nhiều hội chứng thân kinh: đau người, đau cơ, đau khớp, nhức đầu, đau quanh hố mắt; trẻ em nhỏ sốt cao, đôi khi co giật, hoảng hốt.
- ❖ **“Sốc”:** Là dấu hiệu nặng, thường xuất hiện từ ngày thứ 3-6 của bệnh, đặc biệt lúc người bệnh đang sốt cao chuyển sang hết sốt và có thể xảy ra kể cả khi không thấy rõ dấu hiệu xuất huyết. Dấu hiệu của sốc gồm: Trẻ mặt li bì hoặc vật vờ, chân tay lạnh, tiểu ít, có thể kèm theo ói hoặc đi cầu ra máu. Thời gian diễn ra sốc thường ngắn từ 12 đến 24 giờ. Phải đưa đi bệnh viện ngay.

### ***Cách phòng chống***

Cần diệt ấu trùng muỗi (lăng quăng) hoặc không tạo điều kiện để muỗi đẻ trứng như thả cá vàng hoặc các loại cá ăn lăng quăng vào trong lu, giắt, chum, vại,...; đổ các nước trong các vật đựng nước không cần thiết; tránh để đồ đạc lộn xộn hoặc để nhiều đồ vào chỗ tối tạo cho muỗi sinh sản; đặt bát nước muỗi ở các khe trong nhà; sử dụng nhang muỗi, thuốc xịt.

### ***Điều trị***

Hiện nay vaccin chống bệnh sốt xuất huyết, đang ở giai đoạn nghiên cứu. Chẩn đoán dựa trên lâm sàng và xét nghiệm. Điều trị thường là làm giảm các triệu chứng (giảm đau và hạ sốt). Đa số các ca thường nhẹ và khỏi bệnh trong vòng vài ngày. Trường hợp nặng cần nhập viện và sẵn sàng tích cực các biến chứng huyết áp thấp và chảy máu.

## **NHÚC ĐẦU**

Nhức đầu có thể do từ một bệnh khác như: cảm cúm, viêm màng não, đột quỵ,... Người khỏe mạnh cũng có thể bị nhức đầu do không khí ngột ngạt, do uống rượu, do phản ứng một số thuốc, do mất ngủ, do căng thẳng thần kinh...

### ***Cách chữa trị:***

1. Giúp bệnh nhân nằm hay ngồi một cách thoải mái ở nơi yên tĩnh.
2. Nếu có thể, hãy loại bỏ những nguyên nhân gây ra nhức đầu như tiếng ồn, ánh sáng chói, thiếu không khí trong lành...
3. Người lớn có thể uống 2 viên paracetamol, aspirin hay thuốc giảm đau.

***Các bạn cần gọi bác sĩ nếu:***

- Nhức đầu xảy đến quá đột ngột.
- Trong 2 giờ mà cơn đau không giảm.
- Bệnh trầm trọng và bệnh nhân mất khả năng làm việc.
- Tái đi tái lại hay đau hoài không hết.
- Kèm theo tinh thần suy giảm, mất khả năng cảm giác.
- Xuất hiện sau khi bị chấn thương ở đầu.

## **ĐAU BỤNG**

Đau bụng có thể là bệnh thông thường (như khó tiêu), nhưng cũng có thể là triệu chứng của một bệnh nặng. Ở mỗi vị trí đau bụng đều có nguyên nhân, tính chất đau khác nhau. Những cơn đau có thể diễn ra âm ỉ hoặc dữ dội tùy thuộc vào nguyên nhân gây bệnh.

### ***Đau ở bụng trên (vùng sát mũi xương ức)***

Đau bụng ở vị trí này thường là đau do hội chứng dạ dày, có thể là viêm loét dạ dày hay viêm loét tá tràng. Cũng có thể là triệu chứng của viêm tụy cấp mạn tính.

Vị trí đau lệch sang phải là vùng gan, đường dẫn mật và túi mật. Đau dịch xuống phía dưới là đau ở thận hoặc niệu quản.

Để chẩn đoán chính xác hơn cần phải có kết quả xét nghiệm, siêu âm, chụp X-quang. Đó là kết quả cận lâm sàng giúp chẩn đoán tốt hơn.

### ***Đau ở vùng bụng dưới (vùng dưới rốn)***

Trường hợp đáng lo nhất khi bị đau ở vùng bụng dưới là viêm ruột thừa. Cơn đau thường âm ỉ hoặc kéo thành từng cơn kèm theo sốt nhẹ, buồn nôn... Đau bụng dưới do viêm đại tràng cũng thường gặp, đặc biệt là viêm đại tràng mạn tính, căn nguyên do kí sinh trùng amip. Viêm bàng quang cấp tính nhiều khi cũng gây đau bụng dưới kèm theo đái buốt, đái gắt, đái ra máu mà hay thường gặp ở nữ giới.

Các trường hợp gây đau bụng dưới thường gặp ở nữ giới thường là viêm tử cung, buồng trứng, vòi trứng... Để chẩn đoán chính xác bệnh cần có sự hỗ trợ cận lâm sàng và trang thiết bị y tế hiện đại.

### ***Xử trí khi bị đau bụng***

Khi bị đau bụng, bạn nên chú ý những điều dưới đây:

- Cần đi khám ngay nếu bị đau bụng, đặc biệt là khi bị đau dữ dội, liên tục, có tiền sử bệnh dạ dày, bệnh gan, mật.
- Khi đau hố chậu phải cần hết sức thận trọng, đôi khi chỉ đau âm ỉ nhưng lại là viêm ruột thừa. Đối với nữ giới khi đau hố chậu ngoài việc cảnh giác với bệnh ruột thừa cũng cần lưu ý thêm có thể là dấu hiệu của u nang buồng trứng.
- Trẻ em đau bụng nên thận trọng vì có thể là biểu hiện của đau ruột thừa ở trẻ, rất khó chẩn đoán nếu không phải là chuyên khoa.
- Người mắc bệnh thuộc về ổ bụng mới lần đầu nên điều trị dứt điểm, triệt để và nên đi khám bệnh định kì

## NGẠT MŨI- SỔ MŨI

Ngạt mũi hay sổ mũi có thể do cảm lạnh hoặc do dị ứng. Chất nhầy trong mũi nhiều có thể gây viêm tai ở trẻ em hoặc viêm xoang ở người lớn

### ***Những điều cần làm để chữa nghẹt mũi:***

1. Trẻ em: Dùng quả bơm nhỏ hoặc ống tiêm không kim hút chất nhầy trong mũi
2. Người lớn: Cho một ít nước muối vào lòng bàn tay và hít vào mũi cho chất nhầy loãng ra.
3. Xông hít hơi nước nóng hay nước tinh dầu sả, bạc hà... cũng sẽ giúp làm thông mũi

Để phòng viêm tai và viêm xoang: lau mũi, đừng xì mũi.

## HO

Ho không phải là một bệnh nhưng ho là dấu hiệu của nhiều căn bệnh khác nhau liên quan đến họng, phổi hoặc phế quản, như: *nghe thở, không khí ô nhiễm, hút thuốc lá, hen suyễn, viêm phế quản mạn tính, lao phổi, ung thư phổi, suy tim...* Ho có nhiều loại, theo cách gọi dân gian là: ho khan, ho gió, ho đàm, ho gà... Thường trong mùa đông hay gặp hai loại ho: ho khan và ho đàm (đờm).

**Ho cấp:** Là tình trạng ho xảy ra đột ngột, thông thường nhất là do hít phải bụi hoặc chất kích thích. Ho cấp cũng có thể do các nguyên nhân: Do nhiễm khuẩn, viêm họng, viêm thanh quản, viêm tai, viêm xoang, viêm phế quản, viêm phổi, tràn dịch màng phổi. Cũng có khi triệu chứng ho xuất hiện trong các bệnh dị ứng tại mũi họng

và hen. Triệu chứng ho cấp cũng có thể do bệnh gây ứ máu ở phổi như: bệnh phù phổi, tim và thường gặp ở người có tiền sử mắc các bệnh tim mạch, tăng huyết áp...

**Ho khan:** thường gây ngứa họng và không có đờm, loại ho này có thể gây khàn giọng hoặc mất giọng. Ho khan thường là do hít phải các loại khói bụi gây kích thích, như: khói thuốc, khói than, mùi hóa chất, hoặc có thể phản ứng của cơ thể khi thời tiết thay đổi đột ngột. Ho khan cũng có thể là do tình trạng mới nhiễm vi-rút, do cảm cúm hay cảm lạnh, hoặc là triệu chứng của hen phế quản, trào ngược dạ dày, suy tim... Bệnh nhân ho khan thường vẫn cảm thấy khỏe mạnh, không có cảm giác nặng ngực và khó thở.

**Ho đàm:** có biểu hiện đặc trưng là nặng ngực và cơn ho thường khạc ra chất nhầy và đờm. Bệnh nhân có cảm giác nghẹt thở và khó thở, thường mệt mỏi. Các triệu chứng thường tăng lên khi đi bộ và nói chuyện. Ho đàm có thể là triệu chứng còn lại sau khi viêm họng, viêm mũi và viêm xoang...

**Ho thành cơn:** Ho nhiều lần kế tiếp nhau trong một thời gian ngắn, điển hình là cơn ho gà; người bệnh ho liên một cơn, sau đó hít một hơi dài và tiếp tục ho nữa. Cơn ho kéo dài thường gây tăng áp lực trong lồng ngực, gây ứ huyết tĩnh mạch chủ trên làm cho người bệnh đỏ mặt, tĩnh mạch cổ phồng, cơn ho có thể làm chảy nước mắt, đôi khi còn gây ra phản xạ nôn nữa. Người bệnh có thể đau ê ẩm ngực, lưng và bụng do các cơ hô hấp co bóp quá mức.

## ĐIỀU TRỊ

Đối tượng các bạn Thanh thiếu nhi là lứa tuổi hay dễ dàng mắc các triệu chứng ho trên. Cùng là bệnh ho nhưng với hai triệu chứng khác nhau như trên, cho nên có hai cách điều trị khác nhau, sau đây là hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi cách làm giảm bệnh ho tại nhà, nhưng sau khi

### Để làm loãng đờm:

- Xông nước sôi với lá bạc hà hay khuynh diệp, hít mạnh.
- Uống potassium iodide (*cali oidea*).
- Uống nhiều nước.

### *Ho khan và các loại ho khác*

Pha hỗn hợp xirô theo cách: 1 phần mật ong + 1 phần nước chanh + 1 phần rượu. Cứ 2-3 giờ uống một muỗng cà phê. Đối với trẻ em hoặc người khó thở thì không cho rượu.

Uống xirô với codeine hoặc aspirin với codeine ( nếu có nhiều đờm hoặc thở rít, không dùng codeine).

Tìm xem bệnh gì gây ra ho như: cảm lạnh, viêm phế quản, suyễn, sởi, viêm phổi, bạch hầu, ho gà, lao... thì chữa bệnh đó. Nếu ho kéo dài, ho ra máu, có đờm thối, sút cân, khó thở... cần khám bác sĩ.

## PHÒNG TRÁNH BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ

Thời tiết chuyển mùa là điều kiện thuận lợi cho nhiều loại dịch bệnh bùng phát ở nhiều địa phương đặc biệt là trong trường học. Trong đó, đau mắt đỏ là bệnh lành tính nhưng dễ dàng lây lan đặc biệt là trong trường học, nếu không điều trị kịp thời, đúng cách sẽ dẫn đến những biến chứng nguy hiểm như viêm, loét giác mạc và có thể dẫn đến mù lòa.

Đau mắt đỏ (*hay còn gọi là viêm kết mạc*) là tình trạng nhiễm trùng mắt, bệnh do virus Adenovirus hoặc do vi khuẩn như liên cầu, tụ cầu, phế cầu gây ra.

Đau mắt đỏ (*hay còn gọi là viêm kết mạc*) là tình trạng nhiễm trùng mắt, thường gặp do vi khuẩn hoặc virus gây ra hoặc do dị ứng, với triệu chứng đặc trưng là đỏ mắt.

Bệnh thường khởi phát đột ngột, lúc đầu ở một mắt sau lan sang mắt bên kia. Bệnh đau mắt đỏ rất dễ mắc, dễ lây lan trong cộng đồng và gây thành dịch.

### Triệu chứng đau mắt đỏ:

Bệnh đau mắt đỏ thường gây khó chịu và đi kèm với các triệu chứng, với những dấu chứng dưới đây, giúp các em có thể nhận biết và cách đề phòng bệnh từ bạn bè xung quanh.

- Mắt đau rầm rộ, cộm, cảm giác như cát trong mắt.
- Chảy nước mắt và có nhiều rỉ, có khi sáng ngủ dậy rỉ làm mi mắt dính chặt.
- Mi mắt sưng nhẹ, hơi đau, kết mạc sung phù, đỏ. Bệnh thường bắt đầu từ một mắt, sau vài ba ngày đến mắt thứ hai...
- Kèm theo có thể ho, sốt nhẹ, nổi hạch trước tai (*hay gặp ở trẻ em*).

Thông thường người bệnh vẫn nhìn thấy bình thường, thị lực không bị suy giảm nhưng nếu để bệnh nặng, mắt người bệnh có thể bị phù đỏ, có màng trong mắt, xuất huyết dưới kết mạc... thì hậu quả sẽ lớn hơn.



## **Đường lây bệnh:**

Trong môi trường học đường, việc các em học sinh thường xuyên tiếp xúc với nhau, sử dụng chung các đồ dùng cá nhân hoặc công cộng dễ dẫn đến việc lây lan viêm nhiễm rộng rãi...

- Tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh qua đường hô hấp, nước mắt, nước bọt, đặc biệt nước mắt người bệnh là nơi chứa rất nhiều virus.

- Cầm, nắm, chạm vào những vật dụng nhiễm nguồn bệnh như tay nắm cửa, nút bấm cầu thang, điện thoại; đồ vật, đồ dùng cá nhân của người bệnh như khăn mặt, chậu rửa mặt... Dùng chung đồ dùng sinh hoạt như khăn mặt, gối.

- Sử dụng nguồn nước bị nhiễm mầm bệnh như ao, hồ, bể bơi.

- Thói quen hay dụi mắt, sờ vào mũi, vào miệng.

- Lây qua vật trung gian là ruồi/nhặng.

- Bệnh viện, công sở, lớp học, nơi làm việc, nơi công cộng, trên xe buýt, tàu hỏa, máy bay..., những nơi có mật độ người đông, cự ly gần rất dễ lây bệnh.

## **Đề phòng**

Hiện nay trong y học vẫn chưa có thuốc điều trị đặc trưng và các em bị bệnh đau mắt đỏ rồi vẫn có thể bị nhiễm lại chỉ sau vài tháng khỏi bệnh.

Để giúp các em học sinh phòng tránh bệnh đau mắt đỏ hiệu quả, các chuyên gia y tế khuyến cáo, khi không có dịch, người dân thường xuyên đảm bảo vệ sinh: cá nhân, rửa tay bằng xà phòng và nước sạch; dùng riêng khăn, gối, chậu rửa mặt; giặt khăn mặt bằng xà phòng và nước sạch, phơi khăn ngoài nắng hằng ngày; đặc biệt không dùng tay dụi mắt (trẻ em thường hay dụi mắt khi gặp các bệnh lý về mắt, điều này dẫn đến rất dễ lây lan)

Khi có dịch, các em học sinh cần thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, sử dụng nước sạch; không đưa tay lên dụi mắt, mũi, miệng; không dùng vật dụng cá nhân chung như : lọ thuốc nhỏ mắt, khăn mặt, kính mát, khẩu trang...

Các em cần chủ động hoặc nhờ thầy cô, phụ huynh vệ sinh mắt, mũi, họng hằng ngày bằng các thuốc nhỏ mắt, nhỏ mũi, nước súc họng thông thường.

Sử dụng xà phòng hoặc các chất sát khuẩn thông thường sát trùng các đồ dùng vật dụng của người bệnh.

Các bạn Thanh thiếu nhi cần hạn chế tiếp xúc với người bệnh hoặc người bị đau mắt đỏ (*Khi phát hiện các bạn bệnh đau mắt đỏ, các bạn Thanh thiếu nhi cần báo cho nhân viên y tế học đường và giáo viên để có biện pháp đề phòng, nên cho các bạn có triệu chứng bệnh ở nhà để tránh lây lan cho các bạn khác*)

Các bạn Thanh thiếu nhi bị bệnh hoặc người nghi bị đau mắt đỏ cần hạn chế tiếp xúc với người khác, cần được nghỉ học để tránh lây nhiễm người xung quanh và lây lan trong cộng đồng, trong trường học.

Nên dùng thuốc theo toa của bác sĩ; không tự ý mua thuốc nhỏ mắt; không dùng thuốc nhỏ mắt của người khác. Đặc biệt, không đắp các loại lá vào mắt, như lá trầu, lá dâu...

Trước và sau khi vệ sinh mắt, các bạn Thanh thiếu nhi cần nhỏ mắt cần rửa tay thật sạch bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn, sau khi thực hiện các biện pháp vệ sinh, các bạn Thanh thiếu nhi thấy bệnh không thuyên giảm sau vài ngày phải đến ngay cơ sở y tế để được khám, điều trị đúng cách...

## SỐT RÉT

Sốt rét là một bệnh do ký sinh trùng sốt rét gây nên, bệnh này thường khá phổ biến ở khu vực vùng biên giới, vùng rừng núi, đặc biệt đối tượng nhiễm bệnh là các bạn Thanh thiếu nhi, và cũng do địa lý nên công tác chữa trị cũng không được chú trọng, đa phần là chữa theo dân gian nên dễ dàng gây nguy hiểm đến tính mạng.

Bệnh do muỗi Anophen truyền từ người bệnh sang người lành. Biểu hiện của bệnh sốt rét có thể thay đổi từ nhẹ đến nặng tùy thuộc vào nhiều yếu tố như là: *loại ký sinh trùng mắc phải, tình trạng miễn nhiễm của ký chủ, cơ địa ký chủ*

### **Triệu chứng:**

Cơn sốt cứ hai hay ba ngày lại xuất hiện (*tùy theo lại sốt rét*) và kéo dài hàng mấy giờ đồng hồ

Cơn sốt có 3 giai đoạn:

1. Bắt đầu là rét run ( thường có nhưc đầu). Bệnh nhân ớn lạnh hoặc rét run từ 15 phút đến 1 giờ.
2. Sau rét là sốt cao, thường từ 40°C hoặc hơn. Bệnh nhân mệt, da đỏ có lúc mê sảng kéo dài nhiều giờ.

3. Cuối cùng bệnh nhân ra mồ hôi, hạ sốt, cơ thể mệt mỏi, yếu ớt nhưng cảm thấy dễ chịu.

### **Xét nghiệm và chữa bệnh:**

Vì có nhiều loại ký sinh gây ra những loại sốt khác nhau, cho nên nếu nghi là bị sốt rét hoặc bị sốt đi sốt lại nhiều lần, cần phải đến bệnh viện để thử máu. Không nên tự đi mua thuốc điều trị.

### **Phòng chống sốt rét**

Để phòng chống tốt bệnh sốt rét, các bạn Thanh thiếu nhi cần lưu ý:

- Mặc quần áo kín – ngủ màn để tránh muỗi.
- Diệt muỗi và diệt lăng quăng bằng cách dọn sạch ao hồ (*thả cá*), các vật dụng chứa nước quanh nhà.
- Uống thuốc ngừa sốt rét trước và sau khi đi trại, đi du lịch ( chloroquine, fansidar...)

## **ĐỘT QUY**

Đột quy còn gọi là tai biến mạch máu não. Là một bệnh xảy ra khi máu đột nhiên ngừng cung cấp cho não. Tai biến mạch máu não có 2 loại: nhồi máu ( do tắc mạch) hoặc chảy máu não ( do vỡ mạch). Các tế bào não cần máu, ôxy và đường chất để làm việc. Khi dòng máu bị tắc, có thể do đột quy hoặc bị cơn thiếu máu não thoáng qua.

Các hậu quả của đột quy phụ thuộc vào mức độ não bị tổn thương và tổn thương như thế nào. Nó có thể gây ra nên yếu liệt, mất cảm giác, hoặc khó nói, giảm thị lực hoặc mất thăng bằng, bán thân bất toại.

Ngày nay, đột quy là nguyên nhân gây tử vong lớn trên toàn cầu và cũng là nguyên nhân chính gây tàn tật nghiêm trọng lâu dài. Những người càng lớn tuổi thì nguy cơ đột quy càng cao, nhưng những năm gần đây tỉ lệ đột quy xuất hiện nhiều ở độ tuổi trẻ. Nam giới và những người bị tiểu đường hay bệnh tim mạch là những người có nguy cơ bị đột quy nhiều nhất.

Để bảo vệ bản thân và những người chung quanh khỏi ảnh hưởng nặng nề của đột quy, các bạn Thanh thiếu nhi chúng ta nên:

- Tìm hiểu các yếu tố có nguy cơ gây đột quy.

- Phòng tránh các nguy cơ đó.
- Tìm hiểu những dấu hiệu cảnh báo đột quỵ.
- Biết phải làm gì khi thấy có những dấu hiệu cảnh báo.

### **Yếu tố nguy cơ:**

Tăng huyết áp, hút thuốc lá, đái tháo đường, bệnh tim mạch, tiền căn thiếu máu cục bộ thoáng qua, tăng thể tích hồng cầu, phụ nữ vừa hút thuốc lá vừa dùng thuốc tránh thai nội tiết tố, tăng chất béo trong máu, lạm dụng thức uống có cồn (rượu, bia) rối loạn chức năng đông máu.

### **Dấu hiệu đột quỵ**

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý bệnh nhân có thể có một số hay tất cả các dấu hiệu sau, việc để ý và phát hiện thấy được các dấu hiệu đó các bạn Thanh thiếu nhi sẽ giúp được và cảnh báo cho người thân của mình:

- Đột ngột thấy tê cứng ở mặt, tay hoặc chân – đặc biệt là tê cứng nửa người.
- Đột ngột nhìn không rõ (thị lực giảm sút).
- Đột ngột không cử động được chân tay ( mất phối hợp điều khiển chân tay).
- Đột ngột không nói được hoặc không hiểu được người khác nói.
- Đau đầu dữ dội.

Phụ nữ có thể có các biểu hiện đặc trưng sau:

- Đột ngột đau ở mặt hoặc chân.
- Đột ngột bị nấc.
- Đột ngột cảm thấy buồn nôn.
- Đột ngột cảm thấy mệt.
- Đột ngột tức ngực.
- Đột ngột khó thở.
- Tim đập nhanh bất thường.

Ghi chú: Chúng tôi nhấn mạnh chữ đột ngột để chỉ các triệu chứng xảy ra bất ngờ nhưng không do các yếu tố bên ngoài.

## **Xử Lý Cấp Cứu Đột Quy**

Các bạn Thanh thiếu nhi cần biết các phương pháp cấp cứu và xử lý khi gặp người đột quy, điều này giúp các bạn bình tĩnh hơn khi gặp sự việc, điều này cũng giúp khả năng cứu sống người bệnh rất cao.

Với bệnh nhân bị tai biến mạch máu não, không nên cấp cứu tại nhà mà cần phải được đưa đi cấp cứu kịp thời, giảm thiểu di chứng là vô cùng quan trọng. khi bị tai biến, người bệnh cần có sự can của y học hiện đại.

Việc cấp cứu tùy thuộc vào tình trạng từng bệnh nhân. Sơ cứu chủ yếu là đảm bảo hô hấp tốt: thông thoáng, không có dị vật trong đường thở, không bị sặc...kiểm soát huyết áp. Đồng thời nhanh chóng di chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế, hạn chế di dời vùng đầu bệnh nhân.

Khi chờ xe cấp cứu, những việc mà các bạn Thanh thiếu nhi có thể thực hiện nhằm giúp người bệnh gặp nạn:

- Quan sát và hỏi bệnh nhân để biết bệnh nhân còn tỉnh táo (ý thức bình thường) hay lẫn lộn, lơ mơ hoặc hôn mê (rối loạn ý thức). nếu bệnh nhân đại tiểu tiện không tự chủ chứng tỏ bệnh nhân đã mất ý thức.
- Nếu bệnh nhân còn tỉnh: cần để bệnh nhân nằm yên tĩnh và gọi cấp cứu đến để đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế chuyên môn.
- Nếu bệnh nhân hôn mê: cần xem bệnh nhân đang còn thở bình thường, thở nhanh, thở chậm, hay đã ngừng thở..., nếu ngưng thở thì phải làm thủ thuật hồi sinh tim phổi (CPR).
- Kiểm tra nhịp tim và huyết áp ngay nếu có thể.

## **Phòng Ngừa Đột Quy**

Có thể cứu mạng sống của mình hay thậm chí cho người thân trong gia đình không bị tàn tật vì đột quy, nếu các bạn Thanh thiếu nhi thực hiện những điều sau:

- Dừng hút thuốc và tránh hít phải khói thốc thụ động.
- Điều trị bệnh cao huyết áp nếu có.
- Theo một chế độ ăn lành mạnh, ít chất béo bị bão hòa, ít chất béo chuyển dạng, ít cholesterol và muối.
- Tập thể dục, siêng năng vận động cơ thể.

- Giữ trọng lượng cơ thể trong tầm kiểm soát.
- Tuân theo các yêu cầu của bác sĩ về việc dùng thuốc.
- Kiểm soát đường huyết nếu bị tiểu đường.
- Thường xuyên đi kiểm tra sức khỏe.