

# TUYÊN TRUYỀN PHỤ HUYNH THÁNG 01/2020



## BỆNH TRẺ EM VÀO MÙA LẠNH

**Viêm phế quản, cảm mạo, viêm amidan, sốt xuất huyết... là những bệnh thường gặp ở trẻ khi thời tiết chuyển sang mùa mưa lạnh ẩm thấp. Cần giữ ấm và vệ sinh răng miệng cẩn thận cho các em để tránh nhiễm trùng.**

### **Các bệnh thường gặp:**

1. Cảm mạo thường biểu hiện dưới dạng dị ứng mũi. Người bệnh hắt xì thành cơn dài liên tục, kèm theo chảy nhiều nước mũi trong và lỏng, không sốt. Có thể dùng một số thuốc chống dị ứng thông thường như Phenergan, Chlopheniramin, Theralen... trong vài ngày là hết.

2. Viêm mũi: bệnh xuất hiện sau khi bị nhiễm lạnh, có triệu chứng ngứa lỗ mũi (trẻ hay dụi tay lên mũi) và chảy nước mũi nhiều, có thể sốt hoặc không. ở trẻ còn bú, khi bị viêm mũi thường gây khó chịu, ngủ không yên giấc, nghẹt mũi gây thở khò khè, thường phải thở bằng miệng và phải ngưng lại nhiều lần để thở khi bú. Hiện tượng viêm mũi tái đi tái lại nhiều lần có thể là dấu hiệu của bệnh V.A, Amidan.

3. V.A - sùi vòm: bệnh phổ biến ở trẻ em 3-7 tuổi. V.A là nơi sản xuất ra kháng thể chống lại vi trùng xâm nhập vào cơ thể, đồng thời cũng là nơi tập trung vi trùng nếu không còn khả năng tiêu diệt. Trẻ viêm V.A thường gây yếu, kém nhanh nhẹn, chảy nước mũi thường xuyên, ban đầu là nước mũi trong sau đục mủ vàng hoặc xanh, bị nóng sốt vặt kèm ho nhiều, trong tai có thể chảy mủ, ngáy to khi ngủ do mũi bị nghẹt và phải thở bằng miệng. Ngoài ra, viêm V.A khiến trẻ dễ bị suy dinh dưỡng.

4. Viêm amidan: Amidan cũng có công dụng như V.A Trẻ bị viêm amidan cấp sẽ sốt cao từ 39-40 độ C, đau họng, khó nuốt, chảy nước miếng nhiều, mệt mỏi, biếng ăn, biếng chơi. Viêm Amidan rất dễ gây biến chứng nếu không được điều trị đúng.

5. Viêm họng cấp: là bệnh thường xảy ra vào mùa đông, gặp cả ở người lớn và trẻ em. Triệu chứng đầu tiên là đau họng khi nuốt, kèm theo sốt, khàn tiếng. Nguyên nhân gây bệnh là loại vi khuẩn liên cầu tan máu beta nhóm A Bệnh có thể gây đau khớp, biến chứng dẫn đến bệnh thấp tim ở trẻ em.

6. Viêm xoang: thường xảy ra sau những bệnh về mũi như sổ mũi mùa, nghẹt mũi, viêm mũi. Nhức đầu là biểu hiện nổi bật trong viêm xoang. Ngoài ra người bệnh còn bị nghẹt mũi, nước mũi đặc, cần được chụp phim để xác định tình trạng xoang bị viêm.

7. Viêm phế quản: có thể xảy ra ở bất cứ lứa tuổi nào, thường sau khi thay đổi thời tiết, hoặc bị viêm họng, viêm mũi... Nhiều trường hợp trẻ chỉ sổ mũi trong, ho nhẹ vài cái, vẫn chơi, ăn uống bình thường. Nếu tình trạng này kéo dài, không điều trị đúng, trẻ dễ dẫn đến biến chứng bội nhiễm vi trùng gây viêm phế quản phổi rất nguy hiểm.

8. Bệnh suyễn (hen phế quản): thường gặp ở trẻ có cơ địa dị ứng như có bệnh chàm, nổi mề đay, ngứa... Khó thở là biểu hiện điển hình, khó thở khi thở kéo dài làm phập phồng cánh mũi, gây co kéo hõm ức, tiếng thở khò khè, môi tím, vẻ mặt sợ hãi. Nhiều trường hợp khó thở cấp tính cần xử trí cấp cứu kịp thời.

9. Sốt xuất huyết: bệnh do muỗi truyền, có thể xuất hiện quanh năm, nhưng phát triển mạnh vào mùa mưa, không khí ẩm thấp. Bệnh hay gặp ở trẻ em, đặc biệt là dưới 10 tuổi. Biểu hiện của bệnh là sốt cao đột ngột và liên tục (39-40 độ C) trong vòng 2-4 ngày, có thể xuất hiện dấu xuất huyết dưới da mọc thành từng đám rải rác, có thể xuất huyết ở niêm mạc miệng, đi tiêu phân máu...

Chú ý:

- Trẻ đang sốt cao liên tục, đột nhiên nhiệt độ hạ thấp, lơ òr, chân tay lạnh là biểu hiện của sốc cần được xử trí cấp cứu kịp thời.

- Nếu nghi ngờ trẻ bị sốt xuất huyết, tuyệt đối không cho trẻ dùng thuốc hạ sốt loại Aspirin vì dễ làm tăng nguy cơ chảy máu, nên cho uống thuốc giảm sốt loại Paracetamol.

Biện pháp phòng bệnh mùa đông:

- Cần chăm sóc trẻ chu đáo, tránh nhiễm lạnh do mưa, giữ ấm, tránh gió lạnh về chiều. Không nên nằm ngủ trong phòng máy lạnh kéo dài hay để quạt suốt đêm.

- Cần vệ sinh ăn uống, vệ sinh răng miệng thường xuyên cho trẻ để tránh nhiễm trùng.

- Rửa tay sạch sẽ, không cho trẻ mút tay, ngoáy mũi.

- Bố trí phòng ở thoáng mát, sạch sẽ, tiêu diệt muỗi, thông thoát nước tốt, tránh để nước đọng vũng tạo môi trường ẩm thấp.

- Cần chủng ngừa cho trẻ đầy đủ theo chương trình quy định.

- Theo dõi và đi khám bệnh sớm, tránh để bệnh tiến triển gây biến chứng nguy hiểm.

+ **Cách phòng bệnh :**

- Cần chăm sóc trẻ chu đáo, tránh nhiễm lạnh, giữ ấm, tránh gió lạnh về chiều. Không nên nằm ngủ trong phòng máy lạnh kéo dài hay để quạt suốt đêm.

- Cần vệ sinh ăn uống, vệ sinh răng miệng thường xuyên cho trẻ để tránh nhiễm trùng.

- Rửa tay sạch sẽ, không cho trẻ mút tay, ngoáy mũi

\*\*\*\*\*

## VỆ SINH RĂNG MIỆNG

### Chọn bàn chải

**Việc chọn bàn chải đánh răng** quá cứng sẽ khiến nướu của bạn bị tổn thương, chưa kể nó còn khiến men răng của bạn có nguy cơ bị rạn nứt. Do đó, để bảo vệ răng, hãy chọn loại bàn chải có lông chải mềm. Ngoài ra, kích thước răng mỗi người không giống nhau. Bàn chải có kích cỡ quá nhỏ hoặc quá lớn sẽ khiến răng miệng bạn bị tổn thương. Chưa kể đến việc, dùng bàn chải đúng kích cỡ sẽ khiến bạn thoải mái hơn khi đánh răng và giúp sử dụng nó đúng cách.



*Để bảo vệ răng hãy chọn loại bàn chải có lông chải mềm*

## Chọn đúng kem đánh răng

Việc lựa chọn kem đánh răng cũng quan trọng không kém gì việc chải răng đúng cách để răng miệng sạch sẽ và không làm hỏng men răng của bạn. Bạn nên chọn loại có chứa fluor vì nó sẽ giúp bù đắp chất khoáng cho những men răng bị hư hỏng và ức chế sự phát triển của mảng bám. Việc chọn và sử dụng sai kem đánh răng sẽ không chỉ làm mất tác dụng ngừa sâu răng mà còn có thể dẫn đến những tổn hại với hàm răng.

## Chải răng đúng cách

Đa số chúng ta thường có thói quen chải răng theo chiều ngang với suy nghĩ sẽ loại bỏ mảng bám một cách nhanh chóng nhất. Tuy nhiên, cách đánh răng như kéo cưa này chẳng khác gì hành động mài răng, nó không những loại bỏ những cặn dư thừa mà còn có thể gây ra những tổn thương cho răng như viêm nướu, viêm nha chu hay răng nhạy cảm.

**Chải răng đúng cách** là phải đặt bàn chải nghiêng 45 độ ngay dưới nướu răng. Chải nhẹ nhàng theo chiều thẳng đứng hoặc theo hình tròn giữa nướu và răng. Lặp lại động tác này đối với tất cả các răng. Chải mặt ngoài, mặt trong theo chiều thẳng đứng. Còn đối với mặt nhai thì chải theo chiều ngang. Mỗi mặt, bạn nên chải nên 30 giây để đảm bảo loại bỏ sạch các mảng bám trên răng.



## Đánh răng đúng cách ít nhất 2 lần mỗi ngày

### Vệ sinh bàn chải sạch sẽ sau khi đánh răng

Bàn chải có thể là chỗ ẩn chứa của hàng loạt loại vi khuẩn gây hại khác nhau, vi khuẩn có thể phát triển trên bàn chải đánh răng nếu bạn không rửa bàn chải kỹ càng sau khi đánh răng. Vì thế bạn nên rửa bàn chải kỹ lưỡng, giúp loại bỏ kem đánh răng còn sót lại. Đây là bước vô cùng quan trọng để đảm bảo loại bỏ vi khuẩn.

Bạn nên dựng đứng bàn chải để nhanh khô. Đặt bàn chải ở nơi thoáng mát, tránh tiếp xúc với bàn chải đánh răng của người khác. Trước khi lấy kem đánh răng, rửa sạch bàn chải với nước ít nhất trong 1-2 phút. Có thể nhúng bàn chải đánh răng vào nước sôi. Mặc dù cách này sẽ làm các lông bàn chải yếu đi, nhưng lại rất hiệu quả trong việc giết chết hàng triệu con vi khuẩn còn bám trụ trong bàn chải. Áp dụng phương pháp này 1 lần/tuần để hạn chế tối đa hư tổn cho bàn chải mà vẫn đảm bảo an toàn.

## Dùng chỉ nha khoa

**Sâu răng** hình thành thường xuyên nhất ở những vị trí giữa hai răng. Sau khi ăn, thậm chí cả sau khi đánh răng, vi khuẩn vẫn có thể bị mắc kẹt ở đó và sản xuất hóa chất ăn mòn men răng, lâu ngày dẫn đến sâu răng hoặc khiến hơi thở của bạn không được thơm tho. Việc làm sạch hoàn toàn những vị trí này không phải đơn giản. Do đó, nên dùng chỉ nha khoa để loại bỏ những thức ăn len lỏi trong kẽ răng – nơi bàn chải khó có thể tiếp cận.

## Súc miệng sạch sẽ sau mỗi bữa ăn

Đặc biệt sau khi đánh răng bạn nên cẩn thận súc miệng bằng nước muối pha loãng hoặc nước súc miệng có bán sẵn nhằm phòng tránh mảng bám hình thành trên răng, tiêu diệt vi khuẩn và mang lại hơi thở thơm tho cho người dùng. Tuy nhiên khi dùng nước súc miệng quá nhiều lần trong ngày sẽ gây khô miệng do nồng độ cồn trong nước súc miệng khá cao, lâu ngày có thể dẫn đến chứng hôi miệng do niêm mạc bị tổn thương gây các bệnh về răng miệng.

Một hàm răng khỏe mạnh, trắng sáng là niềm mơ ước của tất cả chúng ta. Việc **vệ sinh răng miệng đúng cách** sẽ mang lại một hàm răng khỏe mạnh, trắng bóng. Tuy nhiên, bạn không nên bỏ qua việc khám răng định kỳ 6 tháng một lần để kiểm tra toàn diện sức khỏe răng miệng nhé.

\*\*\*\*\*

## Phòng ngộ độc thực phẩm. Giới thiệu cách lựa chọn thực phẩm an toàn

### 1-Phòng ngộ độc thực phẩm

#### + Nguyên nhân gây ra ngộ độc thức ăn:

- Do nhiễm hoá chất: Hoá chất bảo vệ thực vật, các hoá chất phụ gia thực phẩm, phẩm màu, hàn the.
- Chất lượng thực phẩm kém: Bị ôi thiu, nhiễm vi sinh vật, độc tố vi sinh vật, nấm mốc... Thức ăn có chứa chất độc như sắn, măng, khoai tây mầm, lạc mốc, cóc, các nóc..., thức ăn chưa nấu chín.
- Do bị nhiễm bẩn trong quá trình chế biến thức ăn như tay bẩn, dụng cụ không sạch, để lẫn dụng cụ đựng thức ăn sống, chín.
- Do thiếu nước hoặc nước không sạch.
- Do bảo quản thức ăn không tốt, ruồi nhặng. . .

#### + Biện pháp phòng tránh:

- Nên ký hợp đồng mua bán thực phẩm sạch, vận động phụ huynh có thực phẩm sạch bán cho bếp ăn,
- Tổ chức làm VAC nếu có điều kiện.
- Chọn thực phẩm tươi ngon, không dập nát, không có mùi vị khác lạ.
- Trong chế biến thức ăn nên dùng phẩm màu có nguồn gốc tự nhiên như gấc, gừng, nghệ . . .
- Sử dụng nước sạch, rửa rau nhiều lần dưới vòi nước sạch.
- Nấu thức ăn chín kỹ, ăn thức ăn vừa nấu xong, bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín, không để ruồi nhặng gây ô nhiễm thức ăn.
- Bếp sạch sẽ, đảm bảo nguyên tắc một chiều, có dụng cụ chế biến thực phẩm sống, chín riêng, không để lẫn lộn thức ăn sống, chín, rửa sạch bát đĩa, nên tráng nước sôi trước khi dùng.

- Dùng nước sạch, rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi vệ sinh.
- Người thường xuyên chế biến thực phẩm phải được khám sức khoẻ không mang bệnh truyền nhiễm.
- Lưu mẫu thức ăn theo quy định.
- Bếp sạch sẽ, đảm bảo nguyên tắc một chiều, có dụng cụ chế biến thực phẩm sống, chín riêng, không để lẫn lộn thức ăn sống, chín, rửa sạch bát đĩa, nên tráng nước sôi trước khi dùng.
- Dùng nước sạch, rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi vệ sinh, được khám sức khoẻ, không mang bệnh truyền nhiễm.
- Lưu mẫu thức ăn theo quy định.

## 2 Cách lựa chọn thực phẩm an toàn

### **a) Chọn thịt:**

+ Thịt lợn :mặt cắt của thịt có màu hồng sáng, bì mỏng mềm mại, thớ thịt săn, độ đàn hồi tốt( lấy ngón tay ấn vào thịt khi buông ra không để lại vết lõm tay), thịt cầm chắc tay, ráo, mỡ màu sáng, có độ chắc, mùi vị bình thường, mặt khớp xương láng và trong, tủy bám chắc vào thành ống tủy ,đàn hồi.

+ Thịt bò: thịt tươi, ngon cầm chắc tay, ráo hơi dính, thớ thịt mịn, màu đỏ tươi,,gân trắng mỡ hơi vàng. Thịt bò cái ngon hơn thịt bò đực

+ Thịt bê: thớ thịt mịn, mỡ trắng , ăn mềm hơn thịt bò.

+ Thịt trâu: thớ thịt to, màu thịt đỏ tía, mỡ trắng hơn thịt bò

### **b) Chọn mua gia cầm**

+ Chọn gà: chọn con khỏe mạnh, màu đỏ tươi, chânthẳng, nhãn không đóng vẩy, ức dày, hậu môn không ướt, không nên chọn gà già quá, hoặc non quá( bấm nhẹ dưới ức thấy xương mềm là gà non, xương cứng nhọn là gà già), tốt nhất là chọn gà gần đẻ , da lông mềm mại, lỗ chân lông nhỏ, mào đỏ, hậu môn nhỏ, gà ta thịt vàng ăn thơm ngon hơn gà công nghiệp.

+ Chọn vịt: chọn con trưởng thành và béo, mọc đủ lông ( điểm mú của 2 cánh vuôa đủ chéo vào nhau). Không nên chọn vịt non vì ăn không ngon lại mất nhiều công nhổ lông tơ, vịt non mỡ mềm, vịt già mỡ nhỏ và cứng. Khác với gà, vịt đực ngon hơn vịt cái.

c) Chọn trứng : vỏ sáng màu , có một lớp màng mỏng nổi lên những hạt giống bụi phấn( vỏ không bóng). Cầm trứng soi vào đèn hoặc ánh sáng mặt trời thấy lòng trắng, lòng đỏ không phân biệt rõ, khối lòng đỏ hiện lên như một bóng mờ nằm ở chính giữa, nếu thả xuống chậu nước, trứng sẽ chìm, nằm ngang dưới đáy chậu.

### **d) Chọn thủy sản**

+ Chọn cá: cá tươi, mình cứng, vẩy sáng, óng ánh, mắt cá sáng, trong, đầy và sạch, mang cá màu đỏ tươi, không nhớt, tịt cá có tính đàn hồi tốt , tốt nhất là chọn cá bơi trong chậu

+ Chọn tôm: tôm tươi, vỏ có độ bóng sáng, trong xanh, trơn láng, cứng và dai, không nên mua tôm đầu dễ rời, chân và càng dễ rụng

+ Chọn cua: dùng tay ấn mạnh vào yếm cua, cua chắc nhiều thịt thì yếm cứng, không bị lún xuống, muốn ăn cua gạch chọn con cái, muốn ăn cua thịt thì chọn cua đực (yếm nhỏ)

+ Chọn ốc: dùng tay đụng nhẹ vào vẩy ốc, nếu ốc sống sẽ tự khép kín vẩy, ốc béo thì vẩy ở gần miệng ốc, ốc gầy vẩy lù vào trong, ốc chết có mùi hôi, vẩy thụt vào trong

e) Chọn rau quả tươi: rau, quả tươi, sáng màu, không dập nát. Nên chọn rau có màu xanh non hoặc xanh thẫm, củ quả có màu vàng, đỏ để chế biến cho trẻ ăn(vì có chứa nhiều vitamin C và caroten)