

PHÒNG NGỪA BỆNH THỦY ĐẬU

Thủy đậu là bệnh truyền nhiễm cấp tính gây ra tình trạng nhiễm trùng ngoài da với triệu chứng điển hình là các phát ban, mụn nước, phỏng rộp chứa đầy dịch mủ gây ngứa ngáy, vô cùng khó chịu. Bệnh có thể xảy ra ở cả trẻ em và người lớn, bất kỳ đối tượng nào chưa có miễn dịch với thủy đậu do chưa từng mắc bệnh thủy đậu trước đây hoặc chưa tiêm đầy đủ vắc xin ngừa bệnh thủy đậu đều có khả năng lây nhiễm và mắc bệnh.

Theo Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế, bệnh thủy đậu có khả năng lây lan và phát triển vô cùng mạnh mẽ, chúng có thể xuất hiện ở mọi nơi trên toàn thế giới. Ở những quốc gia thuộc vùng khí hậu ôn đới, có ít nhất 90% trẻ dưới 15 tuổi bị mắc thủy đậu và tỷ lệ này ở người lớn thậm chí có thể lên đến 95%.

Theo bác sĩ Hoa Tuấn Ngọc – Quản lý Y khoa vùng miền Đông Nam Bộ, Hệ thống tiêm chủng VNVC cho biết: *“Việt Nam là quốc gia có khí hậu nhiệt đới gió mùa nóng ẩm, là môi trường “ưa thích” cho virus thủy đậu phát triển và lây lan mạnh mẽ, nhất là vào giai đoạn cuối mùa mưa – đầu mùa khô từ tháng 1 đến tháng 5 hàng năm. Do đó, cần chủ động tiêm ngừa vắc xin thủy đậu và hoàn thành lịch tiêm trước mùa thủy đậu càng sớm càng tốt để ngăn ngừa lây nhiễm virus, giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh thủy đậu, chặn đứng các biến chứng, di chứng nghiêm trọng, bảo vệ sức khỏe người tiêm”*

Mùa thủy đậu thường bắt đầu từ giữa tháng 3 và tháng 5 hàng năm, là giai đoạn thời tiết nóng ẩm, tạo điều kiện cho các tác nhân gây bệnh ngoài môi trường phát triển, lây lan và bùng phát mạnh mẽ trong cộng đồng. Bệnh này còn có các tên gọi khác như trái rạ, phỏng dạ...

Để chủ động triển khai các biện pháp phòng chống dịch, không để dịch bệnh nói chung và bệnh thủy đậu nói riêng lan rộng, hạn chế tối đa số ca mắc ở trẻ. Trường THSP MN Hoa Hồng tuyên truyền tới toàn thể cán bộ, giáo viên và nhân viên và phụ huynh trẻ về bệnh thủy đậu cũng như cách phòng ngừa bệnh, chăm sóc trẻ bị bệnh tại nhà như sau:

1. Triệu chứng và dấu hiệu của bệnh

- Triệu chứng thường xuất hiện từ 14-17 ngày sau lần tiếp xúc đầu tiên với người bệnh.
- Biểu hiện của bệnh:
 - + Sốt nhẹ từ 1-2 ngày.
 - + Cảm giác mệt mỏi, chán ăn, đau mỏi người và toàn thân phát ban.
 - + Ban thủy đậu thường dưới dạng những chấm đỏ lúc đầu sau đó phát triển thành các mụn nước.
 - + Đầu tiên ban mọc ở đầu, mặt, cổ, thân người và các chi.
 - + Ban thủy đậu thường rất ngứa làm người bệnh rất khó chịu



Bệnh thủy đậu diễn biến nặng nề hơn và nguy cơ cao hơn biến chứng nghiêm trọng đối với thai nhi, trẻ sơ sinh, phụ nữ mang thai, người có hệ miễn dịch suy yếu.

2. Phòng bệnh

- Tránh tiếp xúc gần với những người đang mắc bệnh thủy đậu để ngăn chặn sự lây nhiễm mầm bệnh từ người bệnh sang người lành.

- Những người mắc bệnh thủy đậu cần nghỉ học hoặc nghỉ làm, chú ý cách ly với cộng đồng, không tiếp xúc với người khác từ 7 – 10 ngày .

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch, nhất là trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và tiếp xúc với những vật thể nghi ngờ có chứa mầm bệnh và tuyệt đối không sử dụng chung đồ dùng cá nhân với người khác, đặc biệt là khi không biết rõ ràng về tình trạng sức khỏe của người đó.

- Duy trì thói quen vệ sinh môi trường sống và sinh hoạt cùng các vật dụng thường xuyên tiếp xúc đồ dùng đồ chơi của trẻ nhỏ.

- Tiêm vắc xin phòng bệnh thủy đậu cho trẻ em từ 9 tháng tuổi.

- Tất cả giáo viên, nhân viên Trường THSP MN Hoa Hồng thường xuyên dọn dẹp, vệ sinh sạch sẽ đồ dùng, đồ chơi của trẻ; khuôn viên lớp học, phòng làm việc.

- Giáo viên các lớp duy trì cho trẻ thói quen rửa tay bằng xà phòng, sát khuẩn.

3. Cách chăm sóc tại nhà

- Cách ly trẻ: Nếu trẻ mắc bệnh thủy đậu cần cách ly trẻ với những người khác. Tất cả đồ dùng cá nhân của trẻ như bát đĩa, khăn mặt, bàn chải đánh răng ... phải dùng riêng.

- Uống nhiều nước từ nước lọc, nước ép trái cây, ăn nhiều canh rau, cháo và súp, đặc biệt khi bệnh nhân mắc thủy đậu có hiện tượng sốt, cơ thể suy nhược, mệt mỏi, khó chịu. Không thức ăn nhiều dầu mỡ, chế biến sẵn và thức ăn nhanh. Hạn chế tiêu thụ thức ăn chứa nhiều axit cùng các loại thực phẩm ngâm giấm, muối chua để ngăn chặn tình trạng viêm nhiễm trở nên nghiêm trọng hơn, hạn chế gây ra cảm giác khó chịu cho những vết thương trong niêm mạc miệng cho thủy đậu gây ra.

- Giữ móng tay ngắn gọn và sạch sẽ, đối với trẻ em nên đeo bao tay hoặc tất (vớ chân) khi ngủ để hạn chế tối đa trường hợp cào/gãi/cấu/chà xát lên da khi cảm thấy ngứa ngáy - Điều này có thể khiến tình trạng vết thương trở nên nghiêm trọng hơn, nhiễm trùng khó phục hồi.

- Mặc quần áo mỏng nhẹ, thoáng mát, thấm hút mồ hôi tốt và thường xuyên tắm rửa cơ thể sạch sẽ, nhẹ nhàng với nước mát để cơ thể luôn sạch sẽ, hạn chế tích tụ mồ hôi và bụi bẩn gây viêm nhiễm tổn thương.

- Khử khuẩn sạch sẽ và cẩn thận những vật dụng cá nhân có tiếp xúc với vết thương ngoài da của người bệnh như chăn, ga giường, gối, nệm, dụng cụ ăn uống, quần áo, không gian sinh sống và tỉnh dưỡng,... để ngăn ngừa lây nhiễm cho người khác và hạn chế tình trạng nhiễm trùng phụ lên vết thương khi những vật kém vệ sinh tiếp xúc với thương tổn ngoài da của người bệnh.

- Đối với khẩu phần ăn hàng ngày cần cho trẻ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, ăn thức ăn mềm, dễ tiêu hóa như cháo, súp, uống nhiều nước như nước lọc, nước canh và ăn thêm hoa quả bổ sung vitamin như cam, chuối...



Chăm sóc trẻ đúng cách và thực hiện các phương pháp điều trị theo đúng chỉ định của các bác sĩ có thể giúp vết thương mau lành, thời gian phục hồi được cải thiện.