



Sốt ở trẻ em

Sốt là gì?

Sốt là sự gia tăng nhiệt độ cơ thể cao hơn mức bình thường. Nhiệt độ cơ thể bình thường của một người thay đổi trong ngày, thấp nhất vào buổi sáng và cao nhất vào buổi chiều muộn. Nhiệt độ bình thường cũng phụ thuộc vào nơi đo. Vui lòng xem tờ thông tin “**Đo nhiệt độ cho trẻ**” để biết thêm thông tin về cách đo nhiệt độ cho trẻ.

Nguyên nhân gây sốt?

Nên nhớ rằng, ngoại trừ trường hợp cảm nhiễm, sốt không phải là một chứng bệnh mà chỉ là một triệu chứng của bệnh. Sốt giúp cơ thể bạn chống lại nhiễm trùng. Sốt có thể được coi là một dấu hiệu tốt cho thấy hệ thống miễn dịch của cơ thể đang làm việc và đang cố gắng chống nhiễm trùng. Bị sốt không có nghĩa là bạn cần tới kháng sinh.

Sốt có gây hại không?

Sốt thường không có hại; tuy nhiên, nếu con bạn dưới 3 tháng tuổi và có nhiệt độ trực tràng cao hơn 100,3 °F bạn cần gọi cho bác sĩ ngay lập tức. Ngay cả sốt nhẹ cũng có thể là dấu hiệu của một căn bệnh nghiêm trọng ở trẻ dưới 3 tháng tuổi. Khi sốt cao, một số trẻ (thường là những trẻ dưới 5 tuổi) có thể bị các cơn co giật, nhưng hiếm khi gây hại.

Làm thế nào để biết con tôi có bị sốt không?

Cách tốt nhất để biết con bạn có bị sốt hay không là sử dụng nhiệt kế. Thử bằng cách chạm tay và môi vào trán trẻ là không chính xác. Nếu sờ thấy trẻ nóng, hãy đo nhiệt độ bằng nhiệt kế cứ 4-6 giờ một lần lúc thức. Để biết thông tin về cách đo nhiệt độ, vui lòng xem tờ thông tin “**Đo nhiệt độ**”.

Con bạn bị sốt khi nhiệt độ trên:

- 100,4 °F đo ở trực tràng (dưới mông)
- 99,6 °F đo ở miệng
- 99,2 °F đo ở nách (dưới cánh tay)
- 100,5 °F đo ở tai

Tôi có thể giúp con tôi thoải mái hơn bằng cách nào?

Có một số cách để giúp trẻ cảm thấy khỏe hơn và giảm sốt.

- Mặc quần áo nhẹ và rộng cho trẻ. Không bọc trẻ hoặc quấn trẻ lại.
- Khi trẻ đang nghỉ ngơi hoặc ngủ, không đắp chăn nặng lên mình trẻ.
- Giữ trẻ trong phòng mát.
- Nhớ cho trẻ uống nhiều nước. Xem tờ thông tin “**Mất nước**”.
- Cho trẻ ngủ đầy đủ và điềm tĩnh khi thức dậy.
- Tắm trẻ bằng bông tắm và nước ấm để giúp trẻ cảm thấy thoải mái hơn. Chỉ dùng nước ấm, không được lạnh. Không xát rượu vì rượu có thể thấm vào da và gây ra các vấn đề về sức khỏe.

(Tiếp tục)

Tôi có thể cho con thuốc để hạ sốt không?

Điều quan trọng cần nhớ là không phải cơn sốt nào cũng cần điều trị. Không bao giờ cho trẻ hoặc trẻ sơ sinh uống aspirin. Thuốc này có liên quan đến hội chứng Reye, một chứng bệnh nghiêm trọng. Có thể cho trẻ uống thuốc giảm sốt như acetaminophen (như Tylenol®) hoặc ibuprofen (như Motrin® hoặc Advil®) để hạ nhiệt độ cơ thể, nhưng những thuốc này không điều trị được gốc rễ của sốt.

- **Tham khảo chuyên viên chăm sóc sức khỏe của trẻ trước khi cho trẻ dưới ba tháng tuổi uống thuốc hạ sốt.**
- **Không nên cho trẻ dưới 6 tháng tuổi uống ibuprofen.**
- **Gọi cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của trẻ ngay lập tức nếu trẻ dưới 3 tháng tuổi có nhiệt độ trực tràng trên 100,3 °F ngay cả khi trẻ trông vẫn bình thường.**
- **Gọi cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu trẻ hơn 3 tháng tuổi bị sốt trên 102 °F, nếu cơn sốt kéo dài hơn 3 ngày, hoặc nếu trẻ có phản ứng khác thường.**

Khi cho trẻ uống thuốc, hãy nhớ tuân theo các hướng dẫn trên bao bì để biết lượng thuốc cần cho trẻ uống. Nếu trẻ đang uống thuốc để hạ sốt, cần đo nhiệt độ ngay trước lúc uống liều tiếp theo. Liều thuốc nhỏ giọt cho trẻ sơ sinh uống có vẻ ít nhưng xin nhớ rằng thuốc này rất cô đặc, do đó không được cho trẻ uống liều cao hơn liều phù hợp với tuổi và cân nặng của trẻ ghi trên vỏ hộp. Tham khảo ý kiến bác sĩ nếu bạn không biết chắc cần cho trẻ nhỏ hoặc trẻ sơ sinh uống bao nhiêu thuốc. Đối với thuốc dạng lỏng, không sử dụng thìa cà phê dùng trong gia đình để định lượng, mà hãy dùng thìa, ly nhỏ hoặc ống nhỏ giọt đi kèm với chai thuốc. Tiếp tục cho uống thuốc theo chỉ dẫn, nhưng không đánh thức trẻ đang ngủ để cho uống thuốc, trừ khi được chuyên viên chăm sóc sức khỏe yêu cầu làm vậy.

Khi nào gọi bác sĩ?

Hầu hết các cơn sốt đều có thể dễ dàng điều trị tại nhà. Hỏi ý kiến chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu bạn thắc mắc về các triệu chứng của trẻ hoặc cách kiểm soát sốt. Bạn sẽ được cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế ngay lập tức nếu con của bạn:

- Không giữ được nước trong người
- Khó thở, ngay cả sau khi thông mũi
- Da trở nên tím tái
- Khó nuốt hoặc chảy dãi
- Co giật
- Cứng cổ hoặc đau cổ khi cúi đầu về phía trước
- Nhức đầu nặng
- Phát ban bất thường
- Mắt nhạy cảm với ánh sáng
- "Có vẻ bị bệnh" ngay cả sau khi cơn sốt đã giảm
- Lo âu hoặc các chứng bất thường khác