



**có cần phải dùng
thuốc kháng sinh**
trong tất cả các
bệnh lây nhiễm?

HƯỚNG DẪN DÀNH CHO CÁC BẠC CHA MẸ

**ĐỂ SỬ DỤNG THUỐC KHÁNG SINH ĐÚNG
CÁCH VÀ CÓ HIỆU BIẾT**

Mục Lục [Table of Contents]

Rửa Tay [Handwashing]	3
Không Phải Tất Cả Các Vi Sinh Vật Gây Bệnh Đều Giống Nhau [Not All Bugs Are Created Equal]	4
Đề Kháng Với Thuốc Kháng Sinh [Antibiotic Resistance]	4
Sốt [Fever]	6
Bảng Liều Lượng Thuốc Hạ Sốt [Pain Medication Chart]	7
Cảm / Sổ Mũi [Cold/Runny Nose]	8
Cúm [Flu, Influenza]	10
Viêm Họng [Sore Throat]	12
Viêm Tai [Ear Ache]	14
Ho [Cough]	16
Viêm Xoang [Sinus Infection]	18

Mục đích của cuốn sách nhỏ này [The purpose of this book]

- Để giúp các bậc cha mẹ đối phó với những bệnh viêm nhiễm thường xảy ra cho trẻ em như cảm, cúm, viêm họng, viêm tai và những bệnh viêm nhiễm đường hô hấp.

Nên nhớ rằng [Remember]

- Rửa tay là cách tốt nhất để chấm dứt sự lây lan của những bệnh viêm nhiễm đường hô hấp.
- Cả vi khuẩn lẫn virus đều gây viêm nhiễm đường hô hấp nhưng thuốc kháng sinh chỉ có tác dụng chống lại vi khuẩn. Thuốc kháng sinh không có tác dụng đối với virus.
- Sử dụng thuốc kháng sinh một cách có hiểu biết sẽ ngăn ngừa được tình trạng kháng thuốc ở vi khuẩn.



Rửa Tay [Handwashing]

Nên rửa tay vào lúc nào: [When to wash your hands]

- Trước những bữa ăn.
- Trước khi cho con bú.
- Sau khi đi vệ sinh hoặc giúp trẻ đi vệ sinh.
- Sau khi thay tã cho trẻ.
- Sau khi xì mũi hoặc lau mũi cho trẻ.
- Sau khi trẻ chơi chung đồ chơi với những trẻ khác.

Rửa tay là cách tốt nhất để ngăn chặn sự lây lan của những bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp, 80% những bệnh nhiễm khuẩn thông thường lây lan qua hai bàn tay.

Rửa tay thế nào cho đúng cách: [How to wash your hands]

- Dùng nước và xà phòng để rửa tay. *Nếu chỉ rửa bằng nước sẽ không rửa sạch được vi khuẩn.*
- Thấm ướt hai bàn tay.
- Xoa xà phòng vào 2 tay. *Không nên dùng những loại xà phòng diệt khuẩn (antibacterial soap).*
- Chà sát 2 tay vào nhau ít nhất khoảng 20 giây.
- Rửa tay lại bằng nước trong khoảng 10 giây.
- Dùng khăn sạch lau khô tay.



Những việc nên làm: [What you should do]

- Yêu cầu bác sĩ, nha sĩ, và y tá rửa tay trước khi thăm khám cho quý vị và cho trẻ.
- Cần lưu ý xà phòng rửa tay lúc nào cũng phải có sẵn trong nhà vệ sinh của các trường học và sở làm.
- Lưu ý các nhà trẻ phải có nơi rửa tay dành cho người lớn và trẻ em.
- Dùng loại xà phòng rửa tay bình thường. Không nên dùng những loại xà phòng diệt khuẩn (antibacterial soap) vì những loại xà phòng này làm cho vi khuẩn đề kháng với thuốc kháng sinh.
- Dạy trẻ rửa tay bằng cách làm mẫu cho trẻ.



Không phải tất cả các vi sinh vật gây bệnh đều giống nhau [Not all bugs are created equal]

Cả vi khuẩn và virus đều gây bệnh nhưng thuốc kháng sinh chỉ có tác dụng chống lại vi khuẩn.

Những bệnh lây nhiễm do virus: [Viral Infections]

- Bao gồm các bệnh cảm, cúm, bạch hầu, viêm thanh quản, viêm phế quản, và hầu hết các trường hợp viêm họng.
- Thường dễ lây hơn so với những bệnh lây nhiễm do vi khuẩn. (*Nếu nhiều người trong gia đình mắc bệnh cùng một lúc thì khả năng gây bệnh là do bị nhiễm virus*)
- Làm cho người bệnh mệt mỏi giống như khi bị những bệnh lây nhiễm do vi khuẩn.
- Thường bệnh đỡ hơn sau 4 – 5 ngày, nhưng có thể phải mất đến 3 tuần người bệnh mới được hoàn toàn bình phục.

Thuốc kháng sinh không có tác dụng chống lại virus

Những bệnh lây nhiễm do vi khuẩn: [Bacterial Infections]

- Thường ít phổ biến hơn so với những bệnh lây nhiễm do virus.
- Thường ít lây hơn so với những bệnh lây nhiễm do virus.
- Bao gồm các bệnh như viêm phổi, viêm họng do Streptococcus (strep throat).

Thuốc kháng sinh có tác dụng chống lại vi khuẩn

Đề kháng với thuốc kháng sinh [Antibiotic resistance]

Đề kháng với thuốc kháng sinh là gì? [What is Antibiotic Resistance?]

- Sử dụng thuốc kháng sinh không đúng lúc (ví dụ như khi bị cảm, cúm) sẽ đưa đến tình trạng kháng thuốc ở vi khuẩn.
- Những vi khuẩn kháng thuốc sẽ không bị tiêu diệt bởi thuốc kháng sinh.
- Nên nhớ rằng chính vi khuẩn chứ không phải cơ thể của quý vị đề kháng với thuốc kháng sinh. Cho dù những người hoàn toàn khỏe mạnh và chưa bao giờ dùng đến thuốc kháng sinh vẫn có thể bị lây nhiễm với những dòng vi khuẩn kháng thuốc từ những người khác.



Hãy sử dụng thuốc kháng sinh một cách có hiệu biết [Use antibiotics wisely]

Những việc nên làm: [What you should do]

- Đừng nên mong rằng bác sĩ sẽ cho toa thuốc kháng sinh mỗi khi quý vị bị viêm đường hô hấp. Hầu hết các bệnh này gây ra bởi virus và thuốc kháng sinh sẽ không có tác dụng trị những bệnh này.

(Thường thì bác sĩ sẽ mất nhiều thì giờ để giải thích cho quý vị về bệnh lây nhiễm do virus hơn là viết một toa thuốc – Hãy an tâm nếu như bác sĩ không kê toa thuốc kháng sinh cho quý vị)

- Để bác sĩ tự quyết định lúc nào phải cần đến thuốc kháng sinh và thuốc kháng sinh nào sẽ có hiệu quả nhất.

Tránh dùng để phải đối phó với những vi khuẩn đề kháng mạnh thuốc kháng sinh.

Hãy sử dụng thuốc kháng sinh đúng cách và có hiệu biết.



Sốt [Fever]



Sốt là gì? [What is fever?]

Thân nhiệt của trẻ tùy thuộc vào vị trí đo nhiệt độ trên cơ thể.

Vị trí đo nhiệt độ	Thân nhiệt <i>thấp nhất</i>
Nách	37.3
Miệng	37.5°
Tai	38.0°
Hậu môn	38.0°

Sốt: [Fever]

- Giúp cơ thể chống lại sự nhiễm khuẩn.
- Xảy ra trong hầu hết các trường hợp bị viêm đường hô hấp.
- Xảy ra trong cả 2 trường hợp nhiễm khuẩn do virus lẫn vi khuẩn.

Điều trị: [Treatment]

- Cho trẻ uống thuốc acetaminophen (Actimol®, Panadol®, Tempra®, Tylenol® ...)
- Không nên cho trẻ uống thuốc ASA (Aspirin®)
- Giữ cho trẻ được mát mẻ nhưng không được để trẻ bị lạnh.
- Mặc quần áo mỏng cho trẻ và giữ nhiệt độ trong phòng khoảng 20°C.
- Cho trẻ uống nước để lạnh hoặc kem đá (popsicles) thường xuyên khi trẻ còn thức.

Gợi ý: Ở trẻ em, với những bệnh gây ra do virus, khi hết sốt, trẻ thường cảm thấy khỏe lại. Còn đối với những bệnh gây ra do vi khuẩn, sau cơn sốt, trẻ vẫn cảm thấy rất mệt mỏi.

Đưa trẻ đi khám bác sĩ nếu trẻ bị sốt và: [See your doctor if your child has a fever and]

- Trẻ dưới 6 tháng tuổi.
- Sốt kéo dài hơn 48 tiếng và thân nhiệt vẫn không giảm dù đã uống thuốc acetaminophen.
- Sốt kéo dài quá 3 ngày.
- Nổi mẩn.
- Đi tiêu chảy và ói mửa.



Tất cả các thuốc đều phải được cất vào trong tủ thuốc và khóa lại

Độ mạnh của thuốc	Lượng thuốc uống dựa vào trọng lượng cơ thể của trẻ				
	3.0 – 3.9 kg (6 – 8.5 lbs)	4.0 – 5.4 kg (8.5 – 11.5 lbs)	5.5 – 7.9 kg (12 – 17 lbs)	8.0 – 10.9 kg (17.5 – 24 lbs)	11 – 15 kg (24 – 35 lbs)
Thuốc giọt dành cho trẻ sơ sinh (60 mg trong 1 ml)	0.5 ml	0.75 ml	1 ml	1.5 ml	2 ml
Thuốc nước loại Regular (80 mg trong 1 muỗng cà phê)	1/2 muỗng cà phê	3/4 muỗng cà phê	1 muỗng cà phê	1 1/2 muỗng cà phê	2 muỗng cà phê
Thuốc nước loại Extra Strength (160 mg trong 1 muỗng cà phê)	Không nên sử dụng	Không nên sử dụng	1/2 muỗng cà phê	3/4 muỗng cà phê	1 muỗng cà phê
Thuốc viên dành cho trẻ em (viên 80 mg)	Không nên sử dụng	Không nên sử dụng	1 viên	1 1/2 viên	2 viên
Thuốc viên dành cho trẻ em loại Extra Strength (viên 160 mg)	Không nên sử dụng	Không nên sử dụng	Không nên sử dụng	Không nên sử dụng	1 viên

Đối với trẻ em nặng trên 15.9 kg (35 lbs), lượng thuốc uống tùy thuộc vào lứa tuổi và được chỉ dẫn trên nhãn thuốc

Acetaminophen (Actimol®, Panadol®, Tempra®, Tylenol® ...) được chỉ định dùng để hạ sốt và giảm đau ở trẻ em. Không nên sử dụng nhóm thuốc aspirin (acetylsalicylic acid, ASA, Aspirin®) vì những thuốc này làm gia tăng nguy cơ mắc hội chứng Reye, một chứng bệnh nghiêm trọng gây tổn thương gan và não.

Những lúc cần phải lo lắng



Những cử chỉ của trẻ, chứ không phải những cơn sốt, mới là điều quan trọng báo động cho quý vị biết lúc nào cần phải lo lắng.

Đưa trẻ vào cấp cứu nếu trẻ bị sốt và có một trong những triệu chứng sau đây:

- Khó thở nhưng không phải vì bị nghẹt mũi.
- Môi bị tím.
- Bất động.
- Ngủ mê mệt, im lặng một cách khác thường và không có phản xạ.
- Cổ bị cứng.
- Rối loạn tâm thần.
- Động kinh (co giật).





Cảm/Sổ Mũi

[Cold/Runny Nose]

Bệnh cảm gây ra do virus. Có khoảng 200 loại virus gây bệnh cảm. Trẻ em có thể bị cảm 8 – 10 lần mỗi năm. Người lớn ít bệnh hơn vì cơ thể người lớn đã hình thành miễn dịch đối với một số virus. Thuốc kháng sinh không có tác dụng chống lại những virus gây bệnh cảm.

Cách phòng bệnh:

[Prevention]

- Rửa tay để ngăn chặn sự lây lan của virus.
- Dạy trẻ rửa tay.
- Rửa sạch những đồ chơi dùng chung với những trẻ khác.

Triệu chứng của

bệnh: [Symptoms]

- Sổ mũi, đau cổ họng, hắt hơi, ho, và lúc mới chớm bệnh thường bị đau đầu, sốt, chảy nước mắt.
- Lúc đầu nước mũi trong và không màu,

nhưng 2 – 3 ngày sau, nước mũi sẽ đặc lại và có màu vàng hoặc xanh.

Điều này không có nghĩa là bệnh do vi khuẩn gây ra.

- Trẻ em có thể ho và thường ho nhiều về đêm.
- Bệnh cảm thường kéo dài 4 – 7 ngày và có thể phải mất đến 3 tuần để được hoàn toàn bình phục.

Điều trị: [Treatment]

- Cho trẻ uống nhiều nước hoặc nước trái cây. Uống nước ấm hoặc ăn soup nóng có thể làm giảm nghẹt mũi.
- Cho uống acetaminophen để hạ sốt (xem trang 7).
- Cho trẻ nghỉ ngơi.
- Dùng nước muối (saline) nhỏ mũi để trị nghẹt mũi và ho, nhất là ở trẻ sơ sinh và trẻ vừa mới biết đi. Sử dụng nước muối nhỏ giọt, nước muối xịt ở dạng hơi (spray) bán ở các tiệm thuốc tây, hoặc nước muối tự pha.
- Thuốc trị nghẹt mũi (decongestant) hoặc thuốc ho có thể làm giảm triệu chứng của bệnh nhưng sẽ không rút ngắn được thời gian bị bệnh.
CHÚ Ý: Thuốc trị nghẹt mũi (decongestant) và thuốc ho cũng có chứa chất acetaminophen. Nên đọc kỹ nhãn thuốc và hỏi ý kiến của dược sĩ để tránh tình trạng uống thuốc quá liều.
- Những người chăm sóc bệnh nhân bị bệnh cảm nên rửa tay để tránh lây bệnh cho những người khác.

Nước muối nhỏ mũi:

[Salt water drops]

125 ml (4 oz hoặc 1/2 cup) nước ấm

1/4 muỗng nhỏ (muỗng cà phê) muối ăn

- Hoà muối tan đều trong nước ấm.
- Pha nước muối mới mỗi ngày.
- Đặt trẻ ở vị trí hơi ngửa đầu ra sau.
- Dùng ống nhỏ giọt nhỏ 1 – 2 giọt vào mỗi lỗ mũi.
- Mỗi ngày nhỏ mũi 1 – 5 lần.

Đi khám bác sĩ nếu... [See your doctor if...]

- Trẻ bị sốt trở lại hoặc triệu chứng bệnh trở nên nặng sau 5 – 10 ngày.
- Nước mũi có màu vàng hoặc xanh và kéo dài trên 10 ngày.



Cúm [Flu]

Bệnh cúm do virus gây ra. Người lớn bị cúm có thể lây virus sang cho người khác vào ngày thứ 3 – 5 kể từ khi có triệu chứng của bệnh. Trẻ em bị bệnh có thể lây bệnh sang cho trẻ khác cho đến ngày thứ 7 của bệnh. “Mùa cúm” thường bắt đầu vào tháng 11 hoặc tháng 12 hàng năm và chấm dứt vào tháng 4 hoặc tháng 5. Đôi khi bệnh cúm có thể dẫn đến bệnh viêm phổi.

Phòng bệnh: [Prevention]

- Tiêm ngừa bệnh cúm.



- Rửa tay sạch sẽ nhất là sau khi tiếp xúc với người bệnh. Dạy cho trẻ rửa tay.
- Tập cho trẻ ho vào khăn giấy và vứt bỏ khăn ngay sau khi dùng.

Triệu chứng của bệnh: [Symptoms]

- Sốt, ớn lạnh.
- Đau đầu.
- Cảm thấy mệt mỏi / đau nhức cơ thể.
- Đau cổ họng.
- Sổ mũi hoặc bị nghẹt mũi.
- Ho / hắt hơi.

Điều trị: [Treatment]

- Cho trẻ uống nhiều nước hoặc nước trái cây. Uống nước ấm hoặc ăn soup nóng sẽ làm giảm nghẹt mũi và làm thư giãn khí quản (đường dẫn không khí vào phổi).
- Cho trẻ nghỉ ngơi. Giữ trẻ ở nhà vài ngày đầu để trẻ được nghỉ ngơi và hạn chế lây bệnh sang cho trẻ khác.
- Cho trẻ uống acetaminophen để hạ sốt và giảm đau (xem trang 7).

Đưa trẻ đi khám bác sĩ nếu... [See your doctor if ...]

- Sốt kéo dài quá 3 ngày.
- Trẻ bị sốt và nổi mẩn.
- Trẻ ho ra đờm màu xanh hoặc vàng và kéo dài hơn 10 ngày.

Những lúc cần phải lo lắng



Đưa trẻ vào cấp cứu ngay nếu trẻ có một trong những triệu chứng sau đây:

- Khó thở nhưng không phải do bị nghẹt mũi.
- Môi bị tím.
- Bất động.
- Ngủ mê mệt, im lặng một cách khác thường và không có phản xạ.
- Cổ bị cứng.
- Rối loạn tâm thần.
- Động kinh (co giật).



Viêm Họng [Sore Throat]

Bệnh viêm họng thường hay đi kèm với bệnh cảm. Đa số các nguyên nhân gây viêm họng đều do virus. Thuốc kháng sinh không trị được bệnh viêm họng do virus gây ra.

Một vài trường hợp viêm họng do vi khuẩn Streptococcus, gọi tắt là Strep, gây ra. Strep gây viêm họng ở trẻ em trong độ tuổi từ 5 đến 12 và bệnh thường xảy ra hàng năm vào mùa thu và mùa đông.

Nếu chỉ nhìn vào cổ họng người bệnh, bác sĩ sẽ không thể khẳng định được viêm họng do Strep gây ra. Để chẩn đoán đúng được bệnh gây ra do vi khuẩn hay virus, bác sĩ phải dùng que bông gòn (swab) để lấy chất dịch nhầy trong cổ họng và gửi đi xét nghiệm.

- Nếu trẻ bị viêm họng cùng lúc với bệnh cảm thì khả năng phần lớn bệnh gây ra do virus và không cần thiết phải lấy mẫu để xét nghiệm.
- Bác sĩ có thể lấy mẫu để gửi đi xét nghiệm và thường sẽ có kết quả trong vòng 48 giờ.
- Nếu kết quả xét nghiệm là âm tính thì bệnh do virus gây ra. Thuốc kháng sinh sẽ không có tác dụng.
- Nếu kết quả xét nghiệm là dương tính, bác sĩ sẽ cho toa thuốc kháng sinh.
- Nếu những người khác trong gia đình không bị bệnh thì họ không cần phải đi khám bác sĩ.



Triệu chứng bệnh: [Symptoms]

- Đau cổ họng, đau khi nuốt nước miếng.
- Sốt.
- Cổ bị nổi hạch.

Điều trị: [Treatment]

- Cho trẻ uống nhiều nước hoặc nước trái cây. Uống nước ấm hoặc ăn soup nóng sẽ giúp cổ họng đỡ đau hơn.
- Cho trẻ uống acetaminophen để giảm đau và hạ sốt (xem trang 7).
- Ở người lớn và trẻ em trên 6 tuổi, lozenge (thuốc ngậm viêm họng) có thể làm giảm triệu chứng của bệnh. Không nên cho trẻ dưới 6 tuổi ngậm lozenge vì trẻ có thể bị mắc nghẹn dẫn đến nghẹt thở (choke).
- Ở những trẻ lớn hơn và người lớn, súc miệng bằng nước muối ấm sẽ giúp cổ họng đỡ đau. Hòa 1/2 muỗng cà phê muối ăn trong 250 ml (8oz hoặc 1 cup) nước ấm. Súc miệng khoảng 10 giây, nhổ ra, và tiếp tục súc tiếp. Mỗi ngày súc miệng khoảng 4 – 5 lần.
- Cho trẻ trở lại sinh hoạt bình thường nếu trẻ cảm thấy đỡ hơn.

Đi khám bác sĩ nếu...[See your doctor if...]

Bệnh viêm họng kéo dài 2 – 3 ngày nhưng không đi kèm với những triệu chứng của bệnh cảm như chảy nước mắt, hắt hơi, sổ mũi.

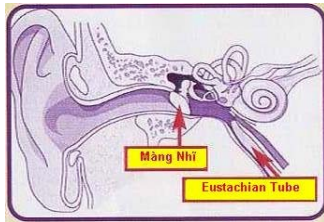
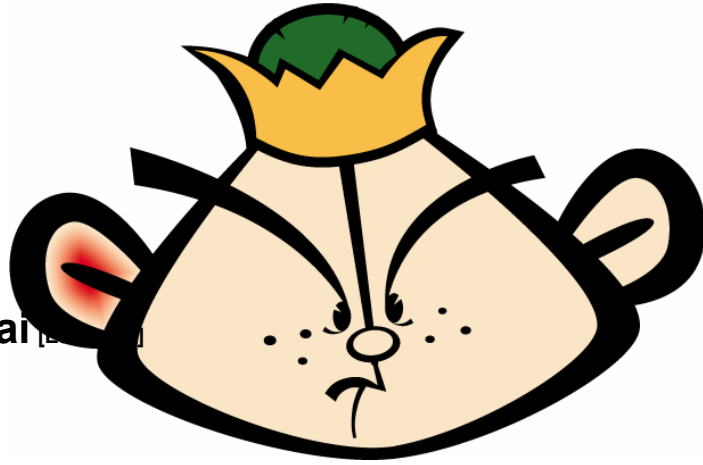
Những lúc cần phải lo lắng



Đưa trẻ vào cấp cứu nếu trẻ có một trong những triệu chứng sau đây:

- Khó thở nhưng không phải do bị nghẹt mũi.
- Môi bị tím.
- Không nuốt được.

Viêm Tai



Eustachian tube là một ống nhỏ nối liền phần tai giữa và phần sau của cuống họng. Ở trẻ em, Eustachian tube rất nhỏ vì vậy ống này rất dễ bị nghẽn nhất là khi trẻ bị cảm. Khi bị nghẽn, ống sẽ dễ bị viêm do nhiễm vi khuẩn. Khi bị viêm tai, trẻ có thể uống thuốc kháng sinh nhưng 70 – 80 % trẻ bị viêm tai có thể khỏi bệnh mà không cần đến thuốc kháng sinh.

Phòng bệnh: [Prevention]

- Thường xuyên rửa tay và dạy trẻ rửa tay vì hầu hết các trường hợp trẻ bị viêm tai đều xuất phát từ bệnh cảm.
- Tránh không để trẻ em hít phải khói thuốc lá.
- Tránh không cho những trẻ dễ bị dị ứng tiếp xúc với những chất gây kích thích.
- Không cho trẻ nằm và ngậm bình sữa.

Triệu chứng bệnh: [Symptoms]

- Sốt.
- Đau tai.
- Trẻ cáu kỉnh, khó chịu.

Điều trị: [Treatment]

- Cho trẻ uống acetaminophen để giảm đau và hạ sốt (xem trang 7).
- Chườm khăn ẩm phía bên ngoài tai.
- Thuốc chống dị ứng (antihistamine) và thuốc trị nghẹt mũi (decongestant) không có tác dụng đối với bệnh viêm tai.
- Sau khi khám tai cho trẻ, bác sĩ có thể sẽ cho toa thuốc kháng sinh.
- Nếu trẻ bị viêm tai nhiều lần trong một thời gian ngắn, bác sĩ sẽ đề nghị giải phẫu để đặt một cái ống vào trong tai giúp thoát dịch (làm giảm sự tắc nghẽn của Eustachian tube).
- Vì nguy cơ kháng thuốc của vi khuẩn nên bác sĩ không chỉ định dùng thuốc kháng sinh trong một thời gian dài để điều trị bệnh viêm tai.

Đưa trẻ đi khám bác sĩ nếu...[See your doctor if...]

- Trẻ dưới 6 tháng tuổi.
- Trẻ ở lứa tuổi 6 – 24 tháng và bệnh không giảm sau 24 giờ.
- Trẻ trên 2 tuổi nhưng bệnh không giảm sau 3 ngày.
- Trẻ bị mất thính bằng.
- Bị sưng đỏ phía sau tai.

Những lúc cần phải lo lắng



Đưa trẻ vào cấp cứu nếu trẻ có một trong những triệu chứng sau đây:

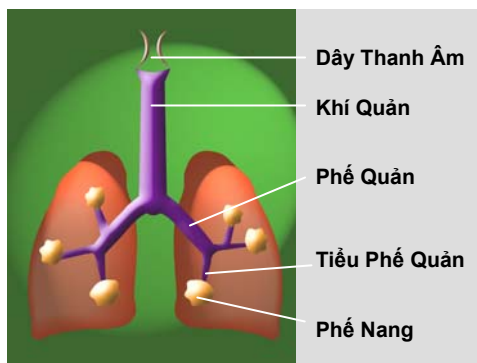
- Khó thở nhưng không phải do bị nghẹt mũi.
- Môi bị tím.
- Yếu ớt hoặc bất động.
- Ngủ mê mệt, im lặng một cách khác thường và không có phản xạ.
- Cổ bị cứng.
- Rối loạn tâm thần.
- Động kinh (co giật).

Ho [Cough]

Hầu hết các bệnh ho xảy ra ở người lớn và trẻ em đều do đường hô hấp bị viêm nhiễm virus. Hệ thống hô hấp nhìn giống như một thân cây đặt ngược.

Khi bị viêm đường hô hấp, tên của bệnh được gọi theo tên của bộ phận bị viêm nhiễm.

Thuốc kháng sinh không có tác dụng trị bệnh ho do virus gây ra. Đôi lúc ho có thể do bị viêm phổi. Trong những trường hợp này, người bệnh cần phải uống thuốc kháng sinh.



TÊN BỆNH	BỘ PHẬN BỊ VIÊM NHIỄM	LỨA TUỔI	GÂY RA DO
Viêm thanh quản	Dây thanh âm	Trẻ lớn/ Người lớn	Virus
Bạch hầu	Dây thanh âm và khí quản	Trẻ nhỏ	Virus
Viêm phế quản*	Phế quản	Trẻ lớn/ Người lớn	Virus
Viêm tiểu phế quản	Tiểu phế quản	Trẻ sơ sinh	Virus
Viêm phổi	Phế nang	Mọi lứa tuổi	Vi khuẩn hoặc virus

*So với những người có lá phổi lành mạnh

Triệu chứng bệnh: [Symptoms]

- Sốt, ho, và đau ngực.
- Ho ra đờm màu vàng hoặc xanh. Điều này không có nghĩa là bệnh gây ra do vi khuẩn.
- Một số trẻ có thể bị thở khò khè.

Lưu ý: Đối với bệnh viêm phế quản do virus, 45% số người bệnh vẫn còn ho sau 2 tuần và 25% vẫn còn ho sau 3 tuần.



Điều trị: [Treatment]

- Cho trẻ uống nhiều nước hoặc nước trái cây. Uống nước ấm hoặc ăn soup nóng sẽ giúp làm thư giãn đường ống dẫn không khí vào phổi.
- Cho trẻ nghỉ ngơi.
- Dùng máy hơi nước lạnh (cool mist humidifier) để tăng độ ẩm trong nhà.
- Thuốc ho và thuốc trị nghẹt mũi (decongestant) có thể có tác dụng đối với người lớn và trẻ lớn nhưng cần phải thận trọng khi dùng cho trẻ nhỏ tuổi. Hãy nhờ vào sự hướng dẫn của dược sĩ để lựa chọn đúng thuốc.
- Thuốc viên ngậm có thể làm giảm ho ở người lớn và trẻ lớn. Tuy nhiên thuốc ngậm không được dùng cho trẻ em dưới 6 tuổi vì thuốc có thể làm cho trẻ bị mắc nghẹn dẫn đến nghẹt thở.
- Khi bệnh nhân bị viêm phổi, bác sĩ sẽ cho toa thuốc kháng sinh và đề nghị chụp hình phổi (x-ray chest).

Đi khám bác sĩ nếu...[See your doctor if...]

- Sốt kéo dài quá 3 ngày.
- Ho kết hợp với ói mửa.
- Trẻ bệnh nặng (nhất là sau 2 – 3 ngày bị bệnh) và trẻ không muốn ăn uống.

Những lúc cần phải lo lắng



Đưa trẻ vào cấp cứu nếu trẻ có một trong những triệu chứng sau đây:

- Khó thở nhưng không phải do bị nghẹt mũi.
- Môi bị tím.
- Yếu ớt hoặc bất động.
- Ngủ mê mệt, im lặng một cách khác thường và không có phản xạ.
- Cổ bị cứng.
- Rối loạn tâm thần.
- Động kinh (co giật).



Viêm Xoang [Sinus infection]

Xoang là những khoảng trống chứa không khí của xương sọ vùng xung quanh mắt và mũi. Viêm xoang xảy ra khi những xoang này bị tích tụ dịch chất. Cả vi khuẩn lẫn virus đều gây ra bệnh viêm xoang (nhưng virus thường phổ biến gấp 200 lần so với vi khuẩn). Viêm xoang thường xảy ra sau khi bị cảm nhưng bệnh cảm không phải là nguyên nhân dẫn đến bệnh viêm xoang gây ra do vi khuẩn. Triệu chứng của bệnh viêm xoang thường nặng hơn và kéo dài hơn bệnh cảm.

Triệu chứng bệnh: [Symptoms]

- Đau nhức và cảm thấy có sức ép ở vùng mặt, đau đầu, đau răng, mệt mỏi, ho, sốt.
- Mũi bị nghẹt, nước mũi có màu vàng hoặc xanh và kéo dài hơn 10 ngày.

Điều trị: [Treatment]

- Cho trẻ uống acetaminophen để giảm đau và hạ sốt (xem trang 7)
- Dùng nước muối hoặc nước muối xịt ở dạng hơi (spray) để làm giảm nghẹt mũi (xem phần bệnh cảm ở trang 8).
- Thuốc trị nghẹt mũi chỉ làm giảm nghẹt mũi chứ không rút ngắn được thời gian bệnh.
- Dùng máy hơi nước lạnh (cool mist humidifier) để tăng độ ẩm trong nhà.

Đi khám bác sĩ nếu...[See your doctor if...]

- Bị sốt trở lại sau 7 – 8 ngày bị cảm.
- Triệu chứng bệnh trở nên nặng hơn sau 7 – 8 ngày bị cảm.
- Nước mũi có màu vàng hoặc xanh và kéo dài trên 10 ngày.
- Thường xuyên bị đau ở vùng mặt.

Lưu ý: Trong trường hợp bệnh cảm tái phát, bệnh nhân có các triệu chứng của bệnh cảm kèm với chảy nước mũi trong. Đây là dấu hiệu của bệnh cảm chứ không phải bị viêm xoang. Chỉ cần điều trị bệnh cảm thông thường mà không cần phải đi khám bác sĩ.



Những lúc cần phải lo lắng



Đưa trẻ vào cấp cứu nếu trẻ có một trong những triệu chứng sau đây:

- Sốt, vùng chung quanh và phía trên mắt bị sưng.
- Khó thở nhưng không phải do bị nghẹt mũi.
- Môi bị tím.
- Yếu ớt hoặc bất động.
- Ngủ mê mệt, im lặng một cách khác thường và không có phản xạ.
- Cổ bị cứng.
- Rối loạn tâm thần.
- Động kinh (co giật).

TRANSLATION AND CULTURAL VALIDATION



**Multicultural
Health
Brokers Co-op**

The content of this booklet was developed by Capital Health, the Alberta Lung Association, the Clinical Practice Guidelines Program of the Alberta Medical Association and the University of Alberta.

Translation and cultural validation was provided by the Multicultural Health Brokers Co-operative, Ltd., Edmonton Alberta Canada.

This booklet is available in English, French, Arabic, Chinese (simplified), Chinese (traditional), Persian, Punjabi, Spanish and Vietnamese.

2004

FOR MORE INFORMATION

www.dobugsneeddrugs.org

1-800-931-9111