

Sốt ở trẻ em

Tờ Thông Tin của Khoa Cấp Cứu

Trẻ em

Sốt là gì?

Sốt là khi thân nhiệt của con quý vị cao hơn bình thường. Thân nhiệt bình thường là khoảng 37° Celsius, nhưng nhiệt độ này có thể thay đổi trong ngày. **Ở trẻ em, nhiệt độ trên 38°C cho biết là có sốt.** Nhiệt độ này không phải lúc nào cũng là dấu hiệu thể hiện một tình trạng đau ốm trầm trọng. Sốt cần phải đạt tới khoảng 42°C mới có thể có hại cho con của quý vị (hoặc gây tổn thương não của trẻ). Nhiệt độ này là rất hiếm khi xảy ra.

Điều gì gây sốt?

Sốt thường bị gây nên bởi tình trạng viêm nhiễm ở đâu đó trong cơ thể.

Một số loại viêm nhiễm dẫn đến sốt, bao gồm:

- **nhiễm vi-rút** (*bị gây nên bởi một loại vi-rút*) – khoảng chín trong mười trẻ bị sốt sẽ có tình trạng đau ốm do vi-rút gây nên, như cảm cúm hoặc viêm dạ dày ruột
- **nhiễm vi khuẩn** (*bị gây nên bởi vi khuẩn*) – như một vài loại viêm tai, viêm phổi hoặc viêm đường tiêu.

Bản thân sốt là không có hại và nhiệt độ của con quý vị sẽ trở lại bình thường khi tình trạng viêm nhiễm dịu đi.

Các trẻ nhỏ dưới ba tháng tuổi ở vào tình trạng nguy hiểm nhất khi các em bị sốt và cần được bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế khám kiểm tra.

Đâu là những triệu chứng?

Trẻ em có thể:

- trông ửng đỏ và cho cảm giác nóng (hai bàn tay và chân có thể cho cảm giác lạnh)
- cảm thấy uể oải và mệt mỏi (các em có thể muốn ngủ nhiều hơn)
- thờ nhanh hơn và/hoặc nhịp tim nhanh hoặc 'mạnh'
- không muốn ăn.

Tất cả các triệu chứng này đều là do sốt và sẽ hết khi nhiệt độ của con quý vị trở lại bình thường. Sốt là hiện tượng thường gặp trong thời kỳ thơ ấu. Nhiệt độ của con quý vị sẽ lên xuống, đây là cách tự nhiên của việc cơ thể chiến đấu với tình trạng viêm nhiễm. Điều này là bình thường và không nên là một nguyên nhân gây quan ngại.

Trẻ em có thể bị ốm do một tình trạng bệnh do vi-rút, gây nên và hình thành sốt vài lần trong năm. Việc này là do các em thường trở nên bị ốm từ các em khác bị ốm, thường do dùng chung đồ chơi, đồ ăn và đồ uống và đơn giản là thông qua ho và hắt hơi. Việc bị ốm giúp các em xây dựng một hệ miễn dịch mạnh hơn, và là một phần bình thường của thời kỳ thơ ấu.

Điều trị

Việc điều trị cơn sốt không phải lúc nào cũng là một việc cần thiết. Quý vị có thể được khuyên nên cho con quý vị dùng các thuốc như paracetamol hoặc ibuprofen, để làm con quý vị cảm thấy dễ chịu hơn. Thuốc men được khuyên dùng nếu con quý vị uể oải, khó chịu hoặc đang bị đau, hơn là để điều trị chính cơn sốt. Sốt không có hại và giúp cơ thể của con quý vị chiến đấu với tình trạng viêm nhiễm. Bằng cách hạ sốt, tình trạng đau ốm của con quý vị có thể bị kéo dài.

Nếu con quý vị bị đau ốm do vi-rút gây nên, các em có thể dần đỡ hơn mà không cần đến điều trị và các thuốc kháng sinh sẽ không hữu ích. Nếu con quý vị có tình trạng viêm do nhiễm khuẩn, các em có thể cần thuốc kháng sinh để chiến đấu với tình trạng viêm nhiễm này.

Nguyên nhân gây sốt ở trẻ có thể không rõ ràng. Đôi khi con quý vị có thể cần có một số kiểm tra (như các mẫu máu và nước tiểu) để giúp việc chẩn đoán nguyên nhân gây đau ốm.

Chăm sóc tại nhà

Cho con quý vị uống nhiều. Cho các em uống thường xuyên, lượng nhỏ các đồ uống trong (như nước hoặc nước ép hoa quả pha loãng). Việc này đặc biệt quan trọng nếu con quý vị bị nôn ói hoặc tiêu chảy. Nếu quý vị đang cho bú, hãy cho con quý vị bú thường xuyên hơn và cho uống nước đun sôi để nguội giữa các lần bú, nếu cần.

Đừng lo lắng nếu em bé hoặc con quý vị không ăn. Các em sẽ có cảm giác muốn ăn trở lại một khi các em cảm thấy đỡ hơn (thường sau từ hai đến ba ngày). Các đồ uống là quan trọng nhất vì đồ uống giúp ngăn chặn tình trạng mất nước ở con quý vị.

Hãy xem việc cho con quý vị dùng paracetamol (như *Panadol* hay *Dymadon*) là để giảm đau hoặc giảm tình trạng khó chịu.

Kiểm tra kỹ nhãn mác để dùng đúng liều và đảm bảo rằng quý vị không đang cho con quý vị dùng bất cứ sản phẩm nào khác cũng có chứa paracetamol trong đó (như một vài loại thuốc điều trị ho và đau và các chế phẩm điều trị cảm cúm).

Làm con quý vị dễ chịu bằng cách ôm ấp và trấn an nhiều. Khuyến khích con quý vị nghỉ ngơi hoặc chơi tĩnh tại nếu các em đang không khỏe.

Không đặt con quý vị trong bồn tắm lạnh hoặc ở nơi gió lạnh, và **không** cho con quý vị dùng **aspirin**.

Cách chườm lạnh trẻ đang bị sốt không giúp hạ sốt và có thể làm con quý vị thêm yếu mệt. Hãy cho các em mặc quần áo sao để cảm thấy thoải mái.

Đo nhiệt độ của con quý vị

Điều tốt hơn là hãy tin theo cách con quý vị thể hiện ra bên ngoài bằng nét, vẻ hay cảm giác hơn là liên tục kiểm tra nhiệt độ của con quý vị. Nhiệt kế có thể mua được ở tiệm dược phẩm nếu cần. Hãy tuân theo hướng dẫn bởi mỗi nhiệt kế lại khác nhau.

Điều gì có thể xảy ra

Hầu hết trẻ em bình phục sau từ hai đến ba ngày mà không cần được điều trị thêm nữa.

Các cơn co giật do sốt

Một số trẻ bị sốt có thể có các *cơn co giật do sốt*, trong trường hợp này trẻ trở nên bất tỉnh và hai cánh tay và cẳng chân của trẻ co giật. Hầu hết các cơn co giật không kéo dài, thường là dưới hai phút và không dẫn đến tổn thương não. Cơn co giật có thể gây hoảng sợ cho cha mẹ nhưng không nguy hiểm trừ khi kéo dài (thường trên năm phút). Việc này không có nghĩa là con quý vị bị chứng động kinh.

Việc dùng paracetamol nhằm 'kiểm soát' tình trạng sốt sẽ không ngăn ngừa được cơn co giật và có thể không hạ được nhiệt độ.

Tôi nên làm gì nếu con tôi bị một cơn co giật?

- Hãy giữ bình tĩnh và đừng hoảng hốt.
- **ĐỪNG** ấn hoặc cho bất kỳ thứ gì vào trong miệng của trẻ, kể cả ngón tay của quý vị.
- Hãy đảm bảo rằng con quý vị an toàn bằng cách đặt con quý vị trên sàn nhà và dọn quang bất cứ đồ vật nào có thể gây chấn thương cho con quý vị.
- Hãy chú ý thời gian cơn co giật bắt đầu và chấm dứt, để cho bác sĩ biết.
- Một khi cơn co giật đã chấm dứt, hãy đặt con quý vị nằm nghiêng và giúp con quý vị được dễ chịu.



- **Không** lắc hoặc vỗ con quý vị để đánh thức chúng.
- **Không** ghi giữ con quý vị.
- Hãy đưa con quý vị tới bác sĩ, chuyên viên y tế hoặc khoa cấp cứu tại địa phương của quý vị càng sớm càng tốt.

Nếu quý vị quá lo lắng, hãy gọi xe cứu thương (quay số 000).

Tìm sự giúp đỡ



Trong **trường hợp khẩn cấp về mặt y khoa** hãy tới khoa cấp cứu của bệnh viện gần nhất hoặc gọi xe cứu thương (quay số 000). Nếu con quý vị gặp cơn co giật kéo dài quá năm phút hoặc nếu quý vị rất lo lắng, hãy gọi xe cứu thương.



Gặp bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương nếu con quý vị:

- không muốn uống trong từ 12-24 giờ
- nôn ói hoặc tiêu chảy quá mức
- kêu cứng cổ/ánh sáng làm đau mắt trẻ
- bị buồn ngủ/trông không khỏe
- hình thành chứng phát ban
- dưới ba tháng tuổi (để tái khám)
- không đỡ hơn sau hai hoặc ba ngày.



Để có lời khuyên y khoa từ một Y Tá Có Đăng Ký (Registered Nurse) quý vị có thể gọi **NURSE-ON-CALL 24 giờ mỗi ngày** ở số **1300 60 60 24** từ bất cứ đâu trong Bang Victoria với cước phí chỉ bằng một cuộc gọi địa phương.*

NURSE-ON-CALL cung cấp việc tiếp cận dịch vụ thông ngôn cho những người gọi không tự tin về trình độ Anh Ngữ. Hãy gọi số **1300 60 60 24**.

*Các cuộc gọi từ điện thoại di động có thể bị tính một mức phí cao hơn



Quý vị muốn biết thêm không?

- Hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị.
- Ghé thăm trang mạng của **Royal Children's Hospital** ở địa chỉ www.rch.org.au/kidsinfo
- Hãy ghé thăm **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Ghi Chú:

Nếu quý vị muốn nhận được ấn phẩm này ở một **dạng văn bản có thể tiếp cận** được, xin hãy gọi số 9096 0578 hoặc gửi thư điện tử tới địa chỉ edfactsheets@health.gov.vic.au

Tháng Mười Hai năm 2010. Còn sẵn có trực tuyến tại địa chỉ www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Khước từ trách nhiệm: Các thông tin về sức khỏe này là cho các mục đích giáo dục chung mà thôi. Xin hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ của quý vị hoặc chuyên viên y tế khác để đảm bảo là các thông tin này là đúng cho quý vị.



Được ủy quyền bởi
Chính Phủ Bang Victoria,
Melbourne (1009025)