

# Viêm dạ dày ruột ở trẻ em

Tờ thông tin của khoa cấp cứu

Trẻ em

## Viêm dạ dày ruột là gì?

Viêm dạ dày ruột (thường được gọi là 'gastro') là một tình trạng viêm ruột thường gặp, có thể gây tiêu chảy (phân lỏng), nôn ói, hoặc cả hai. Viêm dạ dày ruột thường dịu đi mà không cần đến điều trị. Nôn ói có thể kéo dài một hoặc hai ngày. Tiêu chảy thường kéo dài từ hai tới ba ngày, nhưng cũng có thể kéo dài tới mười ngày.

Viêm dạ dày ruột có thể *gây mất nước*. Các em bé dưới sáu tháng tuổi có nguy cơ cao nhất.

Nguyên nhân thường gặp nhất gây viêm dạ dày ruột là vi-rút, có xu thế lây lan rất dễ dàng. Các nguyên nhân ít gặp hơn gây viêm dạ dày ruột bao gồm vi khuẩn hay ngộ độc thực phẩm. Hầu hết các nguyên nhân gây viêm dạ dày ruột không thể giúp ích được bằng *thuốc trụ sinh*.

## Những gì là các triệu chứng của viêm dạ dày ruột?

Viêm dạ dày ruột thường bắt đầu bằng hiện tượng nôn ói và rồi tiếp sau đó là tiêu chảy. Đi cầu thường xuyên, lỏng, và nhiều nước. Con quý vị có thể khóc vì đói, khát nước, sốt hay đau. Các em có thể muốn ngủ nhiều hơn. Trẻ em lớn hơn có thể kêu đau quặn bụng, trong khi trẻ nhỏ thường có các đợt khóc liên quan đến hiện tượng đau thắt.

## Điều trị

Viêm dạ dày ruột có thể là nhẹ và toàn bộ việc điều trị là bằng chất lỏng. Hầu hết trẻ bình phục bằng biện pháp điều trị đơn giản tại nhà.

- Thường xuyên cho con quý vị uống lượng nhỏ (vài hợp nhỏ mỗi lần) 'các loại chất lỏng trong' (xem dưới đây) như nước (cứ 10 -15 phút một ngụm). Chất lỏng sẽ không chấm dứt được tình trạng nôn ói và tiêu chảy nhưng sẽ làm con quý vị không bị trở nên mất nước. Điều quan trọng là cho uống chất lỏng, ngay cả khi tình trạng tiêu chảy trở nên nặng hơn.
- Hãy đảm bảo là con quý vị nghỉ ngơi nhiều.
- **Không** cho con quý vị dùng các thuốc để chấm dứt tình trạng nôn ói hay tiêu chảy. *Các thuốc này sẽ không có tác dụng và có thể là có hại.*
- Nếu trẻ tiếp tục nôn ói, vẫn tiếp tục cho vài hợp nhỏ chất lỏng. Việc này có thể có vẻ như chất lỏng bị nôn ói thẳng ra luôn, nhưng một chút được giữ lại và giúp ngăn ngừa tình trạng mất nước.

## 'Các chất lỏng trong' là gì?

- Các chất lỏng trong tốt nhất là các dung dịch như *Gastrolyte*, *Pedialyte* hay *Repalyte*, bù nước, đường và các chất muối của cơ thể bị mất do nôn ói và tiêu chảy. Các que đá *Hydralyte* là một loại thay thế. Quý vị có thể mua các đồ này tại nhà thuốc hoặc siêu thị. Hãy tuân theo hướng dẫn trên bao bì.
- Nước hoa quả không được làm ngọt, được pha loãng (một ly nước hoa quả, bốn ly nước).

- Lemonade không có gaz được pha loãng (một ly lemonade với bốn ly nước).
- Cordial được pha loãng bằng cách thêm tám ly nước với nửa ly cordial.

Tránh cho dùng các loại đồ uống có gaz hay nước hoa quả nguyên về độ đậm đặc vì các loại đồ uống này có thể làm tiêu chảy bị nặng hơn.

## Nếu tôi đang cho con bú thì sao?

**Đừng bỏ cho trẻ bú.** Cho em bé của quý vị bú lượng ít hơn nhưng thường xuyên hơn và cho dùng *Gastrolyte* hay *Hydralyte*, hoặc nước được đun sôi, để nguội giữa các lần cho bú nếu em bé của quý vị là dưới chín tháng tuổi.

## Nếu em bé của tôi được cho bú sữa bình thì sao?

- Cho con quý vị dùng *Gastrolyte* hay *Hydralyte* hoặc các chất lỏng trong trong 12–24 giờ đầu sau khi có các triệu chứng. Sử dụng nước được đun sôi, để nguội để pha loãng các loại đồ uống cho các em bé dưới chín tháng tuổi.
- Nếu không còn nôn ói hay tiêu chảy sau 12 giờ đồng hồ, hãy cho dùng sữa công thức nguyên về độ đậm đặc, ở các lượng nhỏ, thường xuyên. *Sữa công thức ở mức độ đậm đặc là một nửa, là không hữu ích, và có thể là có hại.*

## Trẻ em có thể ăn các đồ ăn thông thường của chúng

- Nếu con quý vị lúc nào cũng đói, hãy cho chúng đồ ăn mà chúng thường vẫn ăn hay thứ gì đó mà chúng cảm thấy muốn ăn. Đừng ép con quý vị ăn nếu các em đang thường xuyên nôn ói hoặc đang cảm thấy không khỏe. Chúng sẽ bắt đầu ăn khi chúng cảm thấy đỡ hơn.
- Con quý vị nên dùng các chất lỏng và chế độ ăn bình thường trở lại sau từ 48-72 giờ đồng hồ, ngay cả khi tiêu chảy vẫn tiếp tục. Việc này sẽ làm con quý vị đỡ nhanh hơn.

## Ngăn không để viêm dạ dày ruột lây lan

- Hãy đảm bảo là quý vị và gia đình quý vị rửa tay thật kỹ bằng nước xà bông ấm sau khi thay tã lót, lau chùi bãi nôn, sử dụng toilet và trước khi ăn.
- Lau chùi các đồ mà có thể được các trẻ dùng chung, như sách và đồ chơi.
- Giữ con quý vị cách xa các trẻ em khác trong khi con quý vị đang không khỏe. Không gửi con quý vị tới trường học, mẫu giáo, nơi giữ trẻ hay nhà trẻ cho tới 24 giờ đồng hồ sau lần nôn ói và tiêu chảy cuối cùng.
- Đừng cho con quý vị chung đồ uống hay đồ ăn hay dùng chung đồ dao thìa nĩa.

## Theo dõi tiếp

Con quý vị có thể bị mất nước và cần được bác sĩ địa phương của quý vị khám kiểm tra nếu các em có một hoặc hơn một trong các triệu chứng sau:

- hai mắt bị trũng xuống
- ngủ li bì (tình trạng buồn ngủ)
- mồm khô và lưỡi khô
- hai bàn tay và hai bàn chân lạnh
- da loang lổ/lốm đốm/có vết hoặc xanh xao
- đi tiểu ít hoặc không có nước tiểu (tã lót khô hoặc dưới bốn tã ướt một ngày)
- không uống hay vẫn bị nôn ói, tiêu chảy thường xuyên hoặc bị cả hai thường xuyên.

### Ghi chú:

## 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 cứu thương (quay số 000).



Hãy gặp bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị ngay khi có thể nếu quý vị bị viêm dạ dày ruột và:

- có bất kỳ dấu hiệu nào của tình trạng mất nước (xem phần 'Theo dõi tiếp')
- là dưới sáu tháng tuổi
- bị đau bụng đang trở nên nặng hơn
- nôn ra dịch xanh
- có máu hay chất nhầy trong dịch tiêu chảy
- bị đi ỉa (tiêu chảy) hơn tám đến mười lần trong một ngày, hoặc tiêu chảy kéo dài mười ngày hoặc hơn
- đang làm quý vị lo lắng về bất kỳ lý do nào khác.



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 gặp bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị.
- Ghé thăm trang mạng của **Bệnh Viện Nhi Đồng Hoàng Gia (Royal Children's Hospital)** [www.rch.org.au/kidsinfo](http://www.rch.org.au/kidsinfo)
- Hãy ghé thăm **Better Health Channel** [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

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](mailto:edfactsheets@health.gov.vic.au)

Tháng Mười Hai năm 2010. Còn sẵn có trực tuyến tại địa chỉ [www.health.vic.gov.au/edfactsheets](http://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)