**TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN BẢO**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**CÁCH PHÒNG CHỐNG BỆNH VỀ ĐƯỜNG HÔ HẤP CHO HỌC SINH**

Thời tiết giao mùa là điều kiện thuận lợi cho các loại vi khuẩn, vi rút gây bệnh phát triển gây ra các bệnh về đường hô hấp như: Cúm, viêm họng, viêm phổi....Dưới đây là một số nguyên nhân, triệu chứng về các bệnh về đường hô hấp thường gặp ở trẻ và cách phòng tránh.

***1. Viêm họng cấp tính:***

Bệnh thường xảy ra vào mùa đông, gặp cả ở người lớn và trẻ em. Triệu chứng đầu tiên là đau họng khi nuốt, sốt, khàn tiếng, ho do bị kích ứng ở đường hô hấp trên, có thể kèm theo sổ mũi. Nguyên nhân gây bệnh thường thấy do loại vi khuẩn liên cầu tan máu beta nhóm A, có nhiều trường hợp do vi rút. Nếu không được chữa trị hiệu quả, bệnh có thể dẫn đến viêm phổi, viêm khớp, biến chứng tại cơ tim và van tim.

***2. Viêm VA:***

    -Thường xảy ra ở trẻ từ 6-7 tháng tuổi đến 4 tuổi nhưng cũng có khi gặp ở trẻ lớn hơn.

    - Biểu hiện của bệnh là: Trẻ bị sốt trên 38oC, chảy mũi, lúc đầu chảy mũi trong, loãng, những ngày sau thường chảy mũi nhầy, mủ. Trẻ cũng bị ngạt mũi. Bệnh thường kèm theo ho, nếu có biến chứng viêm phế quản, ho sẽ trở nên trầm trọng hơn nhiều. Ngoài ra có thể thấy trẻ mệt mỏi, biếng ăn, quấy khóc...

***3. Viêm amidan***

- Triệu chứng đầu tiên khi mắc bệnh viêm amindan, người bệnh cảm thấy khó nuốt, đau trong họng, cơn đau đôi khi kéo dài nhiều giờ đồng hồ. Người bệnh có thể lạc giọng hoặc mất hẳn giọng nói, người bệnh cảm thấy rất mệt mỏi và có thể sốt cao hơn 38oC.

- Bên cạnh đó, khi mắc bệnh amidan người bệnh sẽ cảm thấy miệng khô đắng, lưỡi trắng, niêm mạc họng đỏ và góc hàm của người bệnh có thể nổi hạch.

- Trong trường hợp bị viêm amidan mãn tính người bệnh sẽ ngáy khi ngủ và chủ yếu thở bằng miệng. Khi nói chuyện, sẽ phát âm giọng mũi hoặc khó khăn khi phát âm. Tình trạng amidan mãn tính nếu không được điều trị kịp thời có thể gây ra hội chứng ngưng thở khi ngủ và sẽ ảnh hưởng đến chức năng tai của trẻ.

***4. Viêm khí phế quản, biến chứng viêm phổi****:*

Khí quản là ống dẫn lớn nhất trong hệ thống hô hấp. Viêm khí phế quản có thể xảy ra ở bất cứ lứa tuổi nào, thường sau khi thay đổi thời tiết hoặc bị viêm họng, viêm mũi do không chữa trị hiệu quả kịp thời hoặc theo diễn biến của bệnh... Nhiều trường hợp trẻ mắc bệnh chỉ sổ mũi trong, ho nhẹ, nếu tình trạng này kéo dài, không điều trị đúng, trẻ dễ bị nhiễm trùng lan rộng và sâu hơn vào phế quản phổi, phế nang và nhu mô phổi rất nguy hiểm với các triệu chứng sốt cao, ho khạc, ho đàm đặc, có màu xanh hoặc vàng, trẻ nằm ì một chỗ, li bì.

 ***5. Cúm:***

- Trẻ em là nhóm mắc căn bệnh này nhiều do sức đề kháng chưa hoàn thiện khiến vi rút cúm dễ dàng gây bệnh. Bệnh lý sẽ bộc phát khi có 3 yếu tố tham gia là mầm bệnh, số lượng mầm bệnh và sức đề kháng của cơ thể. Trong cúm, mầm bệnh là các vi rút cúm lây trực tiếp do tiếp xúc, giao tiếp hàng ngày, đặc tính vi rút là sinh sôi nảy nở nhanh nên có số lượng ồ ạt tấn công cơ thể, nhất là những trẻ có hệ miễn dịch yếu.

- Triệu chứng thường thấy như sốt nhẹ, có thể ớn lạnh, đau đầu, chóng mặt, ho, đau họng, nghẹt mũi, chán ăn, đặc biệt là hắt hơi nhiều và chảy nước mũi trong. Tùy theo sức đề kháng của cơ thể mà thời gian bệnh kéo dài hay rút ngắn, giảm nhẹ hoặc nghiêm trọng hơn. Thậm chí, một số bệnh cúm diễn tiến nhanh và ồ ạt có thể khiến tử vong.

- Vì vậy, cha mẹ không nên xem nhẹ căn bệnh này và quan tâm đúng mức sức khỏe của trẻ, cần thiết phải cho trẻ đi thăm khám bác sĩ chuyên khoa khi có triệu chứng như sốt cao, trẻ li bì, ho nặng tiếng.

**Để phòng bệnh chúng ta cần:**

- Tăng cường dinh dưỡng với thực đơn cân đối của các nhóm dưỡng chất như: Tinh bột, chất đạm, chất béo và rau củ quả.

- Bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất. Đây là những dưỡng chất quan trọng  giúp tăng cường hệ miễn dịch.

- Thường xuyên giữ vệ sinh cá nhân tốt, như vệ sinh răng miệng, chân tay mặt mũi sạch sẽ, xúc miệng họng bằng nước muối pha loãng để làm sạch mũi họng hàng ngày.

- Luôn giữ ấm cho cơ thể, nhất là vùng cổ ngực. Tránh để bị ướt, tránh dầm nước trong thời tiết lạnh. Không tắm nước lạnh, không ăn thức ăn lạnh, không uống nước đá.

- Tránh hoặc hạn chế tiếp xúc với bụi, mùi thuốc lá, thuốc lào, khói than. Đeo khẩu trang khi đi ra đường, khi đến chỗ đông người. Tăng cường rửa tay mỗi khi tiếp xúc với ngoại cảnh.

- Cần giữ gìn vệ sinh nhà cửa sạch sẽ thoáng mát, tránh ẩm ướt để hạn chế nấm mốc phát triển. Cần vệ sinh định kỳ chăn, ga, gối, đệm, vải bọc ghế, bọc đệm.

- Tiêm phòng vắc xin để phòng chống các loại bệnh.

- Khi mắc bệnh nên đi khám chuyên khoa.

 Hà đông, ngày 03 tháng 10 năm 2022

  **Người viết bài Người duyệt bài**

 **Quản Thái Bảo Ngọc Nguyễn Thị Hương**