

# **BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG BỆNH SỐT XUẤT HUYẾT**

## **1. Bệnh sốt xuất huyết là gì ?**

- Sốt xuất huyết là một căn bệnh truyền nhiễm gây ra bởi virus Dengue, trong đó muỗi vằn đóng vai trò là vật trung gian lây truyền bệnh thông qua việc do muỗi vằn đốt người bệnh nhiễm vi rút sau đó truyền bệnh cho người lành qua vết đốt.

- Ở Việt Nam, bệnh lưu hành rất phổ biến, ở cả 4 miền Bắc, Trung, Nam và Tây Nguyên, bệnh xảy ra quanh năm nhưng thường bùng phát thành dịch lớn vào mùa mưa, nhất là vào các tháng 7, 8, 9, 10.

## **2. Sự nguy hiểm của bệnh sốt xuất huyết:**

Bệnh chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và chưa có vắc xin phòng bệnh.

Thường gây ra dịch lớn với nhiều người mắc có thể gây tử vong nhất là với trẻ em, gây thiệt hại lớn về kinh tế, xã hội.

Bệnh sốt xuất huyết do vi rút gây ra với 4 típ gây bệnh, một người có thể mắc nhiều lần do nhiễm các typ vi rút khác nhau.

## **3. Đặc điểm của muỗi truyền bệnh sốt xuất huyết:**

Muỗi có màu đen, thân và chân có những đốm trắng thường được gọi là muỗi vằn.

Muỗi vằn cái đốt người vào ban ngày, đốt mạnh nhất là vào sáng sớm và chiều tối.

Muỗi vằn thường trú đậu ở các góc/xó tối trong nhà, trên quần áo đặc biệt quần áo cod mùi mồ hôi, chăn màn, dây phơi và các đồ dùng trong nhà.

Muỗi vằn đẻ trứng, sinh sản ở các ao, vũng nước hoặc các dụng cụ chứa nước sạch ở trong và xung quanh nhà như bể nước, chum, vại, xô, chậu, giếng nước, hốc cây, hòn non bộ... các đồ vật hoặc đồ phế thải có chứa nước như lọ hoa, bát nước kê chạn, lốp xe, vỏ dừa, vỏ sứa chua, máng thoát nước mưa bị tắc...Muỗi vằn phát triển mạnh vào mùa mưa, khi nhiệt độ trung bình hàng tháng vượt trên 20° C.

## **4. Biểu hiện của bệnh sốt xuất huyết:**

- Sốt cao đột ngột 39 - 40 độ C, kéo dài 2 - 7 ngày.
- Đau đầu dữ dội ở vùng trán.
- Đau hốc mắt, đau người, các khớp
- Buồn nôn
- Phát ban
- Xuất huyết: dưới da, chảy máu mũi, ra kinh nguyệt bất thường, xuất huyết tiêu hóa....

## **5. Cần làm gì khi nghi ngờ bị sốt xuất huyết:**

a) Đi khám tại cơ sở y tế để chẩn đoán và điều trị theo đơn bác sĩ; khám lại theo hẹn

b) Theo dõi và chăm sóc tại cộng đồng:

Hạ sốt khi nhiệt độ cơ thể từ 38,5 độ C trở lên bằng Paracetamol, lau người bằng nước ấm khi sốt cao

Uống nhiều nước : dung dịch Oresol, nước trái cây...

Ăn thức ăn lỏng, dễ tiêu: Cháo, súp, sữa, thực phẩm giàu vitamin C

Nằm màn cả ngày và đêm, nghỉ ngơi tại giường

Theo dõi hàng ngày các triệu chứng cho đến khi hết sốt 2 ngày

c) Đến ngay cơ sở y tế khi có các dấu hiệu nguy hiểm sau:

- Mệt mỏi bất thường, nhiệt độ hạ nhanh dưới 36C; da xanh, lạnh và ẩm
- Chảy máu mũi hoặc chảy máu lợi, Có nhiều nốt xuất huyết trên da
- Nôn liên tục hoặc nôn ra máu
- Đi ngoài phân đen
- Ngủ li bì hoặc quấy khóc (trẻ em)
- Đau bụng
- Khát nhiều (khô miệng)
- Khó thở

## 6. Cách phòng bệnh sốt xuất huyết:

**Cách phòng bệnh tốt nhất: là diệt muỗi, lăng quăng/bọ gậy và phòng chống muỗi đốt.**

- Loại bỏ nơi sinh sản của muỗi, diệt lăng quăng/bọ gậy bằng cách:
  - + Đậy kín tất cả các dụng cụ chứa nước để muỗi không vào đẻ trứng.
  - + Thả cá hoặc mê zô vào các dụng cụ chứa nước lớn (bể, giếng, chum, vại...) để diệt lăng quăng/bọ gậy.
  - + Thau rửa các dụng cụ chứa nước vừa và nhỏ (lu, chum, xô chậu...) hàng tuần.
  - + Thu gom, hủy các vật dụng phế thải trong nhà và xung quanh nhà như chai, lọ, mảnh chai, mảnh lu vỡ, ống bơ, vỏ dừa, lốp/vỏ xe cũ, hốc tre, bẹ lá..., dọn vệ sinh môi trường, lật úp các dụng cụ chứa nước khi không dùng đến.
  - + Bỏ muối hoặc dầu vào bát nước kê chân chạn/tủ đựng chén bát, thay nước bình hoa/bình bông.
- Phòng chống muỗi đốt:
  - + Mặc quần áo dài tay.
  - + Ngủ trong màn/mùng kể cả ban ngày.
  - + Dùng bình xịt diệt muỗi, hương muỗi, kem xua muỗi, vợt điện diệt muỗi...
  - + Dùng rèm che, màn tẩm hóa chất diệt muỗi.
  - + Cho người bị sốt xuất huyết nằm trong màn, tránh muỗi đốt để tránh lây lan bệnh cho người khác.
- Tích cực phối hợp với chính quyền và ngành y tế trong các đợt phun hóa chất phòng, chống dịch.

## 7. Một số thực phẩm người bị mắc sốt xuất huyết nên ăn, không nên ăn:

a. Những món ăn người bệnh nên tiêu thụ trong giai đoạn bị bệnh

- Uống nhiều nước: do cơ thể khi bị sốt sẽ mất nước rất nhanh, do vậy bệnh nhân cần phải cung cấp đầy đủ nước cho cơ thể hoặc uống bù nước Oresol. Bên cạnh uống nước, người bệnh cũng có thể hấp thụ nước qua các thực phẩm khác như sữa, nước canh rau, nước trái cây,...

- Nước ép từ các loại rau, củ, quả: nước ép chiết xuất từ rau củ chứa nhiều Vitamin C hoặc Vitamin A rất tốt cho cơ thể đang yếu và mất nước. Ngoài ra chúng cũng giúp bệnh nhân hấp thu dưỡng chất dễ dàng hơn qua đường uống;

- Các loại súp, cháo loãng, thực phẩm đun mềm và lỏng: vì khi ốm sốt, người bệnh cần ăn những thức ăn dễ tiêu, tránh đồ dầu mỡ, cay nóng. Khẩu vị của bệnh nhân cũng thay đổi so với lúc khỏe mạnh, hay bị đắng miệng, chán ăn. Vì thế khi chế biến không nên chế biến quá mặn và cần làm mềm, làm lỏng đồ ăn hơn ngày bình thường.

#### b. Các loại hoa quả người bị sốt xuất huyết nên ăn

- Cam quýt, bưởi, ổi: những loại trái cây nhiều nước thường cung cấp nhiều Vitamin C cho người bệnh giúp cải thiện sức khỏe, cơ thể không bị mệt mỏi vì thiếu nước. Người bệnh có thể ăn trực tiếp hoặc vắt lấy nước uống. Nếu ăn trực tiếp thì múi cam sẽ giúp bổ sung thêm một lượng chất xơ đáng kể;

- Dưa gang: đây cũng là một loại dưa giàu chất khoáng và chứa nhiều nước, giúp bệnh nhân giải nhiệt hiệu quả;

- Đu đủ: thành phần có trong đu đủ chứa nhiều Vitamin A và chất xơ. Bệnh nhân hoàn toàn có thể ăn đu đủ chín sau khi đã gọt vỏ bỏ hạt, hoặc xay sinh tố ngày uống vào buổi sáng hoặc tối để bồi bổ cơ thể.

- Sau khi khỏi sốt xuất huyết, lúc này cơ thể vừa mới ốm dậy còn yếu ớt, vẫn cần được cung cấp duy trì Vitamin A và Vitamin C từ hoa quả.

#### c. Những đối tượng bệnh nhân đặc biệt bị sốt xuất huyết nên ăn gì?

##### Phụ nữ có thai:

- Có thể nói người bình thường khi đã mắc sốt xuất huyết đã vô cùng nguy hiểm chưa kể đến mẹ bầu khi mắc phải loại bệnh này. Vì khi mang thai, hệ miễn dịch và sức đề kháng của mẹ thường yếu hơn bình thường rất nhiều và sẽ rất dễ bị biến chứng nếu chẳng may bị sốt xuất huyết. Một số các biến chứng thai phụ có thể gặp phải đó là: tiểu cầu giảm, đẻ non, xuất huyết, tiền sản giật hoặc thậm chí là bị sảy thai.

- Nếu mẹ bầu băn khoăn bị mắc sốt xuất huyết nên ăn gì, cách tốt nhất đó là bổ sung các thực phẩm giàu Vitamin A, Omega 3, B12, axit amin và folate có trong rau củ quả, cá hồi, thịt gà, thịt bò,... Nên giữ cơ thể khô thoáng, sạch sẽ, mát mẻ do thân nhiệt mẹ bầu thường cao hơn so với người không mang thai và cần tuân theo hướng dẫn điều trị của bác sĩ chứ không được tự ý mua thuốc uống.

##### Trẻ em:

- Về thức ăn thì trẻ em cũng có thể ăn những loại cháo loãng, đồ ăn mềm và lạt vị để dễ tiêu hoá. Bổ sung Vitamin A và Vitamin C bằng rau, củ, quả, uống thêm nhiều nước ấm,...

- Còn đối với những trẻ nhỏ tuổi hơn còn bú mẹ thì mẹ phải bổ sung thật nhiều dưỡng chất để tăng chất lượng sữa cho con bú. Những bé đang ăn dặm mới khỏi sốt thì phải tăng số bữa cho trẻ để bé mau lại sức, tăng cân, bù đắp số chất dinh dưỡng đã mất đi trong thời gian bé bị sốt, nếu không sau này bé rất dễ rơi vào tình trạng suy dinh dưỡng.

#### d. Những thực phẩm cấm kỵ **không nên ăn** khi bị sốt xuất huyết

- Đồ ăn sẫm màu: không nên ăn những thực phẩm có màu đỏ, đen, nâu khi bị sốt xuất huyết để nếu bệnh nhân có bị nôn mửa hay đi ngoài ra máu thì còn có thể phân biệt được nhằm điều trị kịp thời khi bệnh chuyển biến xấu;

- Thức ăn cay nóng: gây chứng khó tiêu, kích thích dạ dày và đường ruột, cơ thể khó hạ nhiệt;

- Thực phẩm nhiều protein: protein có trong trứng và các loại thịt cũng nên hạn chế tiêu thụ do loại thực phẩm này tạo ra một lượng nhiệt lớn, khó hạ sốt nếu ăn duy trì;

- Tổ yến: mặc dù thông thường tổ yến có giá trị hàm lượng dinh dưỡng cao nhưng lại mang tính hàn, ngọt, người bị sốt hay viêm nhiễm không nên ăn;

- Trà: Trà pha đặc sẽ gây kích thích, làm tăng nhiệt độ cơ thể và tăng huyết áp;

- Đồ uống ngọt: loại đồ uống này thường chứa nhiều đường, khiến cơ thể bị nóng đồng thời các tế bào máu trắng tiêu diệt vi khuẩn sẽ chậm chạp hơn, mất thời gian hồi phục.

- Thực phẩm cay nóng gây kích thích hệ tiêu hoá, khó tiêu cho nên người mắc sốt xuất huyết không nên ăn các thực phẩm này

Những kiến thức cơ bản trên đây, về việc lựa chọn những thực phẩm quan trọng cần thiết cho quá trình chăm sóc bệnh nhân bị sốt xuất huyết nên ăn gì và những đồ ăn thức uống nên tránh tiêu thụ trong giai đoạn này. Khi bị mắc sốt xuất huyết, tốt hơn hết là người bệnh cần được đưa tới khám và điều trị tại bệnh viện hoặc các cơ sở y tế gần nhất để được xét nghiệm. Tùy thuộc vào mức độ nặng nhẹ của tình trạng bệnh, bác sĩ có thể cho bệnh nhân điều trị nội trú hoặc ngoại trú. Tuy nhiên điều quan trọng nhất là phải tuân theo hướng dẫn của bác sĩ để bệnh mau khỏi và không có trường hợp đáng tiếc nào xảy ra.