

Sốt ở trẻ em

Vietnamese

Sốt (thân nhiệt cao) là vấn đề phổ biến ở trẻ em. Sốt là phản ứng bình thường đối với nhiều bệnh tật, phổ biến nhất là nhiễm trùng trong cơ thể. Sốt tự nó thường không có hại – thực ra, sốt giúp hệ thống miễn dịch của cơ thể chống lại nhiễm trùng.

Trong khi sốt có thể khiến cho cha mẹ cảm thấy lo ngại, bác sĩ thường lo ngại nhiều hơn về nguyên nhân gây ra sốt chứ không lo ngại về thân nhiệt của trẻ. Điều quan trọng hơn là quý vị phải theo dõi mọi triệu chứng của căn bệnh tiềm ẩn thay vì theo dõi sốt.

Dấu hiệu và triệu chứng sốt

Con quý vị bị sốt khi thân nhiệt của cháu lên cao hơn 38°C khi đo bằng nhiệt kế.

Con quý vị cũng có thể:

- không khỏe và khi sờ vào người thấy nóng
- cáu kỉnh hoặc khóc
- buồn ngủ hơn bình thường
- nôn mửa hoặc không chịu uống
- run rẩy
- bị đau đớn.

Nếu con quý vị chưa được ba tháng tuổi và bị sốt trên 38°C, quý vị nên đi bác sĩ, ngay cả khi cháu không có các triệu chứng nào khác.

Đo thân nhiệt con quý vị

Quý vị có thể đo thân nhiệt con quý vị bằng một số cách. Mỗi phương pháp sẽ đo thân nhiệt con quý vị theo cách khác nhau và kết quả có thể khác nhau tùy thuộc quý vị sử dụng loại nhiệt kế nào. Các phương pháp khác nhau gồm có:

- nhiệt kế hồng ngoại đo ở trán
- nhiệt kế kỹ thuật số, thủy ngân hoặc cồn kẹp nách hoặc đặt dưới lưỡi
- nhiệt kế đo ở tai (màng nhĩ)
- giải nhựa nhiệt kế dùng để đo thân nhiệt ở trán (không nên sử dụng loại nhiệt kế này vì không chính xác 100%).

Một số nhiệt kế phù hợp hơn với các nhóm tuổi cụ thể, do đó, quý vị nên luôn luôn đọc và làm theo chỉ dẫn của nhà sản xuất để đo thân nhiệt chính xác. Quý vị cũng có thể yêu cầu bác sĩ hoặc dược sĩ chỉ dẫn quý vị cách sử dụng nhiệt kế của quý vị. Hãy làm điều này trước khi cần phải sử dụng nhiệt kế.

Sốt co giật

Một số trẻ em có thể bị co giật ('động kinh' hoặc co giật) khi bị sốt. Trường hợp này gọi là co giật do sốt. Con quý vị có thể bị co giật do sốt nếu thân nhiệt của cháu tăng đột ngột. Đôi khi, cơn co giật xảy ra khi cha mẹ không biết con mình bị sốt. Co giật do sốt không thường xảy ra và thường không gây ra bất kỳ ảnh hưởng lâu dài nào đến sức khỏe. Hãy đọc từ [Sốt co giật](#) do chúng tôi soạn thảo (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Febrile_Convulsions).

Chăm sóc tại nhà

Nhiễm trùng dẫn đến sốt thường do siêu vi khuẩn gây ra và đôi khi cũng do vi khuẩn gây ra. Chỉ có nhiễm trùng do vi khuẩn gây ra mới có thể điều trị bằng thuốc kháng sinh được. Nhiễm trùng do siêu vi khuẩn gây ra thường xảy ra hơn và không cần trị bằng thuốc kháng sinh, vì thuốc kháng sinh không trị được siêu vi khuẩn.

Giảm cơn sốt của con quý vị sẽ không giúp điều trị căn bệnh tiềm ẩn nhanh hơn. Ưu điểm duy nhất khi hạ sốt là giúp con quý vị cảm thấy thoải mái hơn.

Nếu con quý vị có vẻ khỏe mạnh và vui vẻ, quý vị không cần điều trị sốt. Nếu con quý vị cáu kỉnh, quý vị có thể làm những gì có thể làm để giúp cháu cảm thấy thoải mái hơn:

- Cho con uống một ít thức uống thường xuyên. Nhiều trẻ em bỏ ăn khi bị sốt. Đây không phải là vấn đề, miễn là cháu vẫn uống đủ nước.

- Cho em bé dưới sáu tháng tuổi bú thêm sữa mẹ, sữa bình hoặc uống nước đun sôi để nguội.
- Cho con uống paracetamol và/hoặc ibuprofen nếu sốt làm cho cháu cảm thấy khó chịu hoặc có các triệu chứng khác, chẳng hạn như bị đau họng. Cần thận làm theo các chỉ dẫn về liều lượng in trên bao bì. Đừng cho trẻ em dưới 3 tháng tuổi hoặc bất kỳ trẻ em nào bị mất nước uống ibuprofen. Đừng bao giờ cho trẻ em uống aspirin. Hãy đọc tờ thông tin [Giảm đau cho trẻ em](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Pain_relief_for_children) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Pain_relief_for_children).
- Hãy thử lau trán con bằng miếng xốp (sponge) hoặc khăn lau mặt ngâm trong nước ấm để giúp cháu cảm thấy mát hơn. Điều quan trọng là cháu không bị quá lạnh hoặc không thoải mái khi quý vị làm như vậy. **Không nên cho con tắm bồn hoặc tắm vòi hoa sen nước lạnh.**
- Mặc vừa đủ quần áo cho con để cháu không bị quá nóng hoặc lạnh. Nếu con run rẩy, quý vị hãy mặc thêm cho cháu một lớp quần áo hoặc đắp thêm một cái chăn/mền khác cho đến khi cháu hết run rẩy.

Theo dõi con để biết các dấu hiệu cho thấy bệnh của cháu đang trở nên nặng hơn.

Khi nào đi khám bác sĩ

Nếu trẻ dưới ba tháng tuổi và bị sốt trên 38°C hoặc nếu hệ miễn dịch của con quý vị bị suy yếu vì bệnh tật hoặc điều trị y tế và bị sốt trên 38°C thì quý vị nên đưa con đi bác sĩ, ngay cả khi cháu không có triệu chứng nào khác.

Đối với tất cả các trẻ em khác, quý vị hãy đưa trẻ đi bác sĩ nếu thân nhiệt của cháu cao hơn 38°C và cháu có bất kỳ triệu chứng nào dưới đây:

- cổ bị cứng hoặc ánh sáng làm cháu bị đau mắt
- nôn mửa và không chịu uống nhiều
- nổi mẩn
- buồn ngủ hơn bình thường
- có vấn đề về hô hấp
- cơn đau không thuyên giảm sau khi uống thuốc giảm đau.

Quý vị cũng nên đưa con đi bác sĩ nếu cháu:

- bị sốt trên 40°C
- đã bị sốt hơn hai ngày
- dường như ngày càng không khỏe
- đã bị cơn co giật do sốt.

Những điểm chính cần nhớ

- Sốt thường xảy ra ở trẻ em.
- Sốt là khi thân nhiệt của trẻ tăng cao hơn 38°C.
- Nếu con quý vị có vẻ khỏe mạnh và vui vẻ, quý vị không cần điều trị sốt.
- **Nếu con quý vị dưới ba tháng tuổi và bị sốt trên 38°C, dù cháu không có triệu chứng nào khác.**
- Đưa con quý vị đi bác sĩ nếu tình trạng của cháu dường như trở nên nặng hơn hoặc thân nhiệt của cháu cao hơn 40°C.

Muốn biết thêm thông tin

- Thông tin Sức khỏe Trẻ em: [Co giật do sốt](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Febrile_Convulsions) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Febrile_Convulsions)
- Thông tin Sức khỏe Trẻ em: [Giảm đau cho trẻ em – paracetamol và ibuprofen](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Pain_relief_for_children) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Pain_relief_for_children)
- Mạng Nuôi dạy Con cái: [Đo thân nhiệt trẻ em](http://raisingchildren.net.au/articles/taking_your_childs_temperature.html) (raisingchildren.net.au/articles/taking_your_childs_temperature.html)
- Đi khám bác sĩ hoặc Y tá Y tế Mẫu Nhi.



The Royal Children's Hospital soạn thảo và được Chính phủ Tiểu bang Victoria tài trợ.
rch.org.au/kidsinfo

Rà soát năm 2018

Thông tin Sức khỏe Trẻ em được The Royal Children's Hospital Foundation tài trợ.
Muốn quyên góp, truy cập rchfoundation.org.au

Bãi miễn trách nhiệm

Không nên sử dụng thông tin này thay thế việc đi khám bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe. RCH đã cố gắng bằng mọi cách hợp lý để bảo đảm rằng thông tin này là chính xác vào thời điểm phát hành. RCH không chịu trách nhiệm đối với bất kỳ sai lầm, hiểu lầm hoặc sự thành công của bất kỳ cách điều trị nào nêu trong các tài liệu này. Thông tin này được cập nhật thường xuyên. Luôn kiểm tra và bảo đảm rằng quý vị có phiên bản mới nhất.