

Hội thảo chuyên đề: “Tìm hiểu một số bệnh dịch phát triển theo mùa”



Đ/C Tổ trưởng phát biểu khai mạc buổi hội thảo

Thực hiện kế hoạch công tác y tế năm học 2020-2021 của nhà trường cũng như tổ Văn phòng, ngày 12/03/2021 tại phòng Hội đồng trường THPT Cao Bá Quát-Quốc Oai tổ chức hội thảo chuyên đề : “Tìm hiểu một số bệnh dịch phát triển theo mùa”. Đồng chí Nguyễn Thị Phúc, cán bộ y tế đã triển khai các nội dung liên quan đến một số bệnh theo mùa. Sau đây là một số bệnh thường gặp, nguyên nhân, triệu chứng và cách phòng tránh:

BỆNH CẢM CÚM

Cảm cúm là bệnh lý do nhiễm trùng đường hô hấp, được gây ra bởi các virus cúm. Người bệnh sẽ cực kì khó chịu với các triệu chứng như nhức mỏi toàn thân, mệt mỏi, sốt kéo dài, ho, sổ mũi.

CẢM CÚM!



1. Bệnh cảm cúm là gì?

Cảm cúm là một bệnh thuộc hệ hô hấp do siêu vi gây ra, tác động đến mũi, cổ họng và phổi. Thời gian kéo dài của bệnh là hơn 1 tuần, khả năng lây lan vô cùng nhanh chóng, và có thể bình phục hoàn toàn. Nhưng đối với người già, trẻ nhỏ do sức đề kháng của họ yếu nên bệnh có thể chuyển biến nghiêm trọng và gây ra tử vong do biến chứng của bệnh. Vào mùa thu và mùa đông là mùa dịch cúm xảy ra nhiều nhất.

2. Nguyên nhân gây bệnh

Những nguyên nhân gây ra bệnh cảm cúm:

- Thời tiết thay đổi thất thường nhất là vào các giai đoạn giao mùa sẽ làm hệ miễn dịch của cơ thể suy yếu đi và dễ bị mắc bệnh hơn. Nhất là lúc giao mùa thu- đông, vì lúc này không khí ẩm, lúc thì hanh khô tạo điều kiện tốt khiến các loại virus gây bệnh sinh sôi mạnh. Những lúc này cơ thể sẽ không phòng vệ kịp thời làm cho sự xâm nhập của virus cúm sẽ rất thuận lợi đi vào cơ thể.

- Virus cúm có trong nước mũi, nước bọt người bệnh lây truyền từ người này sang người khác qua tiếp xúc trực tiếp hoặc bị các hạt nước nhỏ li ti có chứa siêu vi cúm từ mũi, miệng lúc người bệnh ho hay hắt hơi lây qua.

- Người có hệ miễn dịch kém là nguyên nhân dễ bị cảm cúm rất cao.

3. Triệu chứng

Người mắc bệnh cảm cúm có những triệu chứng khá rõ ràng sau đây:

- Ho, hắt hơi và mệt thở: người bệnh có cảm giác khó thở, thở không sâu, đau trước ngực lúc ho, mũi nghẹt cứng, đờm và hắt hơi liên tục. Đừng chủ quan với cảm cúm, bởi sẽ có những biến chứng nghiêm trọng như: viêm phổi, viêm xoang, phế quản.

- Đau nhức và uể ỏi toàn thân: cực kì mệt mỏi, các khớp, cơ sẽ luôn đau mỏi và khó chịu cản trở công việc và sinh hoạt thường ngày rất nhiều. Khu vực quanh vùng mắt có tình trạng đau nhức nếu nặng có thể bị xung huyết mắt, triệu chứng này có thể kéo dài nhiều ngày.

- Tình trạng sốt cao kéo dài: người bệnh cảm cúm có thể sốt lên tới 39-40 độ và kéo dài trong nhiều ngày, trẻ em và người già là những đối tượng có thể bị mắc nặng hơn và dẫn đến những biến chứng nguy hiểm khác.

4. Cách phòng tránh



Sau đây là một vài biện pháp giúp phòng ngừa sự lây lan của virus cúm.

- Giữ gìn vệ sinh sạch sẽ: tay cần được rửa kỹ và vệ sinh đúng cách trước và sau ăn, đeo khẩu trang y tế khi ra đường, khu nhà ở cần được sạch sẽ thoáng mát, nhà bếp và phòng tắm cũng vậy.

- Không đi bơi ở những hồ bơi không sạch sẽ, vệ sinh bởi đây là môi trường bị nhiễm bệnh rất cao.

- Tránh tiếp xúc thân mật, sử dụng chung đồ với người bệnh cúm.

- Không sử dụng các thực phẩm lạnh và có chế độ ăn uống khoa học hợp lý: ăn những thực phẩm được nấu sôi, chín kỹ, trái cây có chống oxi hóa giúp tăng đề kháng và giúp hệ miễn dịch khỏe hơn.

- Thường xuyên tập thể dục thể thao giúp tăng đề kháng cho cơ thể chống lại virus, vi khuẩn gây bệnh.

Bệnh thủy đậu



Bệnh thủy đậu là bệnh lành tính, không có triệu chứng nặng nề ngoài những mụn nước nhưng rất dễ gây nhiễm trùng da nơi mọc mụn nước, có thể dẫn đến nhiễm trùng huyết, viêm não.... Phụ nữ mang thai mắc bệnh Thủy đậu sẽ rất nguy hiểm cho thai nhi, có thể gây sảy thai hoặc để lại dị tật thai nhi. Hãy cùng tìm hiểu nguyên nhân và triệu chứng

của bệnh trong bài viết dưới đây để có cách chữa trị và phòng bệnh đúng cách.

1. Bệnh thủy đậu là gì?

- Bệnh thủy đậu (hay còn gọi là trái rạ) là bệnh truyền nhiễm cấp tính do [virus thủy đậu](#) có tên [Varicella virus](#) gây ra. Loại virus này là tác nhân gây ra [bệnh thủy đậu](#) ở trẻ em và [bệnh zona](#) ở người lớn.

- Đây là bệnh có khả năng lây lan nhanh chóng, có thể xảy ra ở cả trẻ em (phổ biến hơn) và người lớn. Mùa xuân thời tiết ẩm nồm là thời điểm bệnh thủy đậu bùng phát mạnh nhất. Biểu hiện rõ rệt của thủy đậu là những mụn nước phỏng rộp trên khắp cơ thể, ngay cả trong niêm mạc lưỡi và miệng.

- Bệnh có nhiều con đường lây nhiễm, có nhiều biến chứng nguy hiểm. Do vậy cần có kiến thức cơ bản về bệnh này để có phương pháp phòng ngừa và điều trị kịp thời.

2. Thủy đậu có lây không?

- Thủy đậu là bệnh truyền nhiễm và lây truyền từ người sang người bằng cách tiếp xúc trực tiếp, lây lan qua không khí từ các giọt nước bọt nhỏ li ti được tiết ra từ đường hô hấp (ho, hắt hơi, nói chuyện) hoặc lây từ các chất dịch ở nốt phỏng.

- Ngoài ra, thủy đậu còn lây truyền gián tiếp qua những đồ vật bị nhiễm chất dịch của nốt phỏng. Như việc sử dụng chung đồ dùng cá nhân: bàn chải đánh răng, khăn mặt, ăn uống chung với người đang bị thủy đậu.

3. Triệu chứng của thủy đậu qua từng giai đoạn



Hình ảnh nốt mụn nước thủy đậu qua từng ngày

- Bệnh thủy đậu có 4 giai đoạn phát triển, mỗi giai đoạn có dấu hiệu khác nhau. Cụ thể:

3.1. Giai đoạn ủ bệnh

- Đây là giai đoạn nhiễm virus, thời kỳ virus trong người và phát bệnh. Giai đoạn này kéo dài từ 10 - 20 ngày. Người mắc bệnh lúc này không có bất kỳ dấu hiệu gì, rất khó để nhận biết.

3.2. Giai đoạn khởi phát (phát bệnh)

- Thời điểm phát bệnh với những triệu chứng như sốt nhẹ, nhức đầu, cơ thể mệt mỏi. Bắt đầu xuất hiện phát ban đỏ với đường kính vài milimet trong 24 - 48 giờ đầu. Một số bệnh nhân còn có hạch sau tai, kèm viêm họng.

3.3. Giai đoạn toàn phát

- Bệnh nhân bắt đầu sốt cao, chán ăn, buồn nôn, mệt mỏi, đau đầu và đau cơ. Các nốt ban đỏ bắt đầu có những nốt phỏng nước hình tròn, đường kính từ 1 - 3 mm. Các mụn nước gây ngứa và rát, rất khó chịu.

- Những nốt mụn nước này xuất hiện toàn thân, mọc kín trên cơ thể bệnh nhân. Mọc cả vào niêm mạc miệng gây khó khăn trong việc ăn uống. Một số trường hợp bị nhiễm trùng mụn nước sẽ có kích thước lớn hơn, dịch bên trong mụn nước màu đục do chứa mủ.

3.4. Giai đoạn hồi phục

- Sau từ 7 - 10 ngày phát bệnh, các mụn nước sẽ tự vỡ ra, khô lại và bong vảy dần hồi phục trở lại. Trong giai đoạn này cần vệ sinh các vết thủy đậu cẩn thận, tránh để nhiễm trùng. Kết hợp sử dụng các loại thuốc trị sẹo, thuốc trị thâm. Bởi thủy đậu sẽ để lại sẹo rỗ (lỗm) sau khi chúng biến mất.

4. Bệnh thủy đậu và những biến chứng nguy hiểm

- Thủy đậu là bệnh lành tính, chúng vốn sẽ khỏi sau 1 thời gian phát bệnh. Tuy nhiên, bệnh nào cũng sẽ có những biến chứng nguy hiểm nếu không có biện pháp chữa trị đúng cách. Các biến chứng của thủy đậu gồm:

- Nhiễm trùng, gây lở loét các vết mụn nước sau khi vỡ, gây chảy máu bên trong. Đây là biến chứng thường gặp ở trẻ nhỏ do không kiêng giữ được như dùng tay để gãi ngứa.

- Gây viêm não, viêm màng não (xuất hiện sau 1 tuần mọc mụn nước): là biến chứng có thể xảy ra ở cả trẻ nhỏ và người lớn, tuy nhiên người lớn dễ gặp phải biến chứng này hơn. Các triệu chứng đi kèm gồm sốt cao, hôn mê, co giật, rối loạn tri giác, rung giật nhãn cầu. Biến chứng này có thể gây tử vong nếu không chữa trị kịp thời.

- Viêm phổi thủy đậu: biến chứng này thường xảy ra ở người trưởng thành, vào ngày thứ 3 - 5 sau khi phát bệnh. Biểu hiện như ho nhiều, ho ra máu, khó thở và tức ngực.

- Gây viêm thận, viêm cầu thận cấp: các triệu chứng của biến chứng này là tiểu ra máu và suy thận.



- Mẹ bầu khi mang thai mà mắc bệnh thủy đậu cần khám chữa kịp thời
- Phụ nữ mang thai bị thủy đậu, mẹ bầu nếu bị thủy đậu 5 ngày trước khi sinh hoặc 2 ngày sau khi sinh có thể lây nhiễm thủy đậu từ mẹ sang con, bé có thể bị khuyết tật hoặc tử vong.

- Gây viêm tai giữa, viêm thanh quản: do các nốt mụn thủy đậu mọc ở khu vực này gây lở loét, nhiễm trùng gây sưng tấy.

5. Cách phòng ngừa và điều trị bệnh thủy đậu

5.1. Cách chữa thủy đậu

- Bệnh thủy đậu hiện nay chưa có thuốc đặc trị, chỉ có các loại thuốc và phương pháp hỗ trợ điều trị. Là bệnh lành tính do vậy có thể tự điều trị tại nhà theo chỉ định của bác sĩ. Các trường hợp bị biến chứng cần điều trị nội trú tại bệnh viện theo đúng liệu trình của bác sĩ. Để bệnh nhanh thuyên giảm và an toàn khi điều trị, cần lưu ý:

- Khi điều trị tại nhà:

+ Mặc đồ rộng, vải mềm và dễ thấm hút mồ hôi để tránh làm vỡ các nốt mụn nước, cần tránh ra gió nhiều.

+ Không gãi vào các nốt mụn nước thủy đậu, tránh để dịch lây lan ra nhiều hơn.

+ Giữ gìn vệ sinh cơ thể bằng các dung dịch sát khuẩn, sử dụng nước ấm để tắm rửa nhẹ nhàng, không dùng nước lạnh hoặc nước quá nóng.

+ Khi có dấu hiệu của những biến chứng do thủy đậu gây ra, cần đưa người bệnh đến ngay bệnh viện uy tín để khám chữa kịp thời.

+ Cần chủ động cách ly tránh gây lây truyền bệnh sang cho người khác.

Khi dùng thuốc điều trị:

+ Với các nốt mụn nước trên cơ thể, bạn có thể dùng thuốc tím để bôi lên nốt mụn nước nhằm kháng viêm và ngăn ngừa sẹo hình thành.

+ Khi mụn nước bị vỡ ra, có thể sử dụng dung dịch xanh Methylen bôi lên. Tuyệt đối không được dùng thuốc bôi mỡ Tetaxilin và mỡ Penixilin hay thuốc đỏ.

+ Tuyệt đối không dùng kem trị ngứa có chứa Phenol ở trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi và phụ nữ mang thai.



Bệnh thủy đậu thường gặp ở trẻ em

5.2. Cách phòng ngừa thủy đậu

Tiêm chủng ngừa vắc xin thủy đậu là biện pháp phòng tránh thủy đậu hiệu quả và lâu dài nhất. Với trẻ em việc tiêm ngừa vắc xin thủy đậu càng quan trọng. Nếu gia đình có trẻ nhỏ hãy đưa trẻ tới cơ sở y tế uy tín để tiêm theo đúng liều lượng quy định. Lịch tiêm gồm:

+ Mũi 1: Tiêm khi trẻ trên 1 tuổi.

+ Mũi 2: Trẻ từ 1 - 13 tuổi: tiêm cách mũi 1 tối thiểu 3 tháng. Trẻ 13 tuổi trở lên: Tiêm cách mũi 1 ít nhất 1 tháng.

Khi tiếp xúc với người đang mắc bệnh thủy đậu mà bản thân chưa tiêm ngừa vắc xin thủy đậu, cần tiêm chủng ngừa trong 3 ngày sau đó. Không sử dụng đồ dùng cá nhân với người nhiễm bệnh, không chạm vào các mụn nước thủy đậu. Người bệnh cần được cách ly với người thân cũng như cộng đồng, tránh để lây nhiễm rộng rãi.

Bệnh sốt xuất huyết

1.Sốt xuất huyết là bệnh nhiễm trùng cấp do virus Dengue gây nên, vật trung gian truyền bệnh là muỗi Aedes (muỗi vằn), đây là loại muỗi sống ở những nơi bùn lầy nước đọng chung quanh nhà, hoặc các nơi ẩm thấp tối tăm trong nhà.

Sốt xuất huyết thường xảy ra ở trẻ em tuổi từ 2-9 tuổi, càng lớn càng ít mắc. Trẻ càng bị bầm khi mắc bệnh dễ có khuynh hướng diễn tiến nặng.

2.Nguyên nhân gây sốt xuất huyết.

Do bị muỗi Aedes đốt và truyền virus. Khi muỗi cái Aedes hút máu bệnh nhân nhiễm virus sốt xuất huyết, virus này sẽ ủ bệnh trong cơ thể muỗi khoảng 10 đến 12 ngày. Trong khoảng thời gian sống còn lại sau đó, muỗi có nguy cơ truyền bệnh cho người. Người bị đốt sẽ phát bệnh sau 4 đến 13 ngày.



Cô Nguyễn Thị Phúc CBYT báo cáo viên

3. Triệu chứng sốt xuất huyết.

- Thể bệnh nhẹ: Sốt cao đột ngột 39 - 40° C, kéo dài từ 2 - 7 ngày, khó hạ sốt. Đau đầu dữ dội ở vùng trán, sau nhãn cầu. Có thể có nổi mẩn, phát ban.

- Thể bệnh nặng: có các dấu hiệu Sốt cao đột ngột 39 - 40° C, kéo dài từ 2 - 7 ngày, khó hạ sốt. Đau đầu dữ dội ở vùng trán, sau nhãn cầu.

- Ngoài ra, còn kèm theo các triệu chứng: Xuất hiện chấm xuất huyết ngoài da, chảy máu cam, chảy máu chân răng, vết bầm tím chỗ tiêm, ói ra máu, đi cầu phân đen (do bị xuất huyết nội tạng). Đau bụng, buồn nôn, chân tay lạnh, người vật vã, hốt hoảng (hội chứng choáng do xuất huyết nội tạng gây mất máu, tụt huyết áp), nếu không được cấp cứu và điều trị kịp thời có thể dẫn đến tử vong

- Bệnh ở thể nặng chủ yếu bị ở trẻ em với tỷ lệ tử vong khá cao (30 – 40%).

4. Phòng ngừa sốt xuất huyết.

- Cách phòng bệnh tốt nhất là diệt muỗi, bọ gậy (loăng quăng) và phòng chống muỗi đốt.

- Loại bỏ nơi sinh sản của muỗi, diệt bọ gậy (loăng quăng) bằng cách:

+ Thả cá vào tất cả các vật chứa nước trong nhà (bể, giếng, chum, vại, lu, khạp...) để diệt bọ gậy (loăng quăng).

+ Thu gom, hủy các vật dụng phế thải xung quanh nhà như chai lọ vỡ, ống bơ, vỏ dừa..., dọn vệ sinh môi trường, lật úp các dụng cụ chứa nước khi không dùng đến.

+ Thay nước, thau rửa chum, vại, lu, khạp hàng tuần...

- 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.

- Khi xảy ra dịch cần tăng cường các biện pháp chống dịch, làm giảm nhanh mật độ muỗi trong cộng đồng bằng cách phun hóa chất diệt muỗi vào không gian.

5. Điều trị Sốt xuất huyết:

- Khi phát hiện các biểu hiện nghi bệnh sốt xuất huyết thì phải đưa người bệnh đến bệnh viện để được chẩn đoán và điều trị kịp thời.

Bệnh viêm kết mạc

Bệnh viêm kết mạc

- Bệnh viêm kết mạc hay có tên là bệnh đau mắt đỏ, bệnh thường xảy ra vào mùa xuân hè, có thể lây lan thành dịch. Bệnh có thể điều trị và phòng tránh được. Tìm hiểu nguyên nhân, triệu chứng, cách điều trị và cách phòng tránh bệnh để phòng ngừa bệnh kịp thời.

1. Nguyên nhân gây bệnh viêm kết mạc

- Kết mạc mắt bao gồm kết mạc nhãn cầu (là lớp màng mỏng trong suốt ở bề mặt lòng trắng) và kết mạc mi (là lớp niêm mạc lót bên trong mi trên và mi dưới). Khi lớp niêm mạc này bị viêm do các tác nhân gây ra gọi là bệnh viêm kết mạc.

Các nguyên nhân gây bệnh viêm kết mạc bao gồm:



+ Do virus: Là nguyên nhân hay gặp nhất, trong đó khoảng 80% là Adenovirus. Bệnh dễ lây lan khi tiếp xúc trực tiếp với nước mắt bệnh nhân.

+ Do vi khuẩn: Bao gồm các loại vi khuẩn như tụ cầu, Hemophilus influenza,... bệnh lây qua tiếp xúc dịch tiết hay vận dụng có dính dịch tiết chạm vào mắt. Có thể gây tổn thương nặng khi không được điều trị.

+Do tác nhân gây dị ứng (bụi, lông vật nuôi, phấn hoa, thuốc,...): Xuất hiện trên những người có cơ địa dị ứng, bệnh thường xuất hiện tái đi tái lại có thể xuất hiện theo mùa. Không lây và muốn điều trị dứt điểm phải tìm được tác nhân gây dị ứng.

Nguyên nhân gây bệnh bao gồm do virus, do vi khuẩn và do tác nhân gây dị ứng.

2. Triệu chứng viêm kết mạc mắt

Triệu chứng của bệnh thay đổi tùy thuộc vào tác nhân gây bệnh:

2.1. Triệu chứng viêm kết mạc do virus

- + Kết mạc mắt đỏ.
- + Ngứa, chảy nước mắt, cảm giác cộm xốn mắt.
- + Phù mi, có thể xuất hiện giả mạc ở mắt.
- + Có thể xuất hiện các triệu chứng kèm theo như: Ho, hắt hơi, sốt, viêm họng, nổi hạch.
- +Khi có biến chứng: Cảm giác chói mắt, giảm thị lực, thâm nhiễm giác mạc.
- +Có thể bị một hoặc hai bên.

2.2. Triệu chứng viêm kết mạc do vi khuẩn

Xuất hiện gỉ mắt màu xanh hay vàng dính 2 mi mắt khi thức dậy.

- + Xuất hiện gỉ mắt (ghèn) màu xanh hay vàng dính 2 mi mắt khi thức dậy
- + Ngứa, chảy nước mắt.
- + Xuất hiện gỉ mắt màu xanh hay vàng dính 2 mi mắt khi thức dậy vào buổi sáng.
- + Kết mạc mắt đỏ.
- + Trường hợp nặng gây viêm loét giác mạc, giảm thị lực không phục hồi.
- + Có thể bị một hoặc cả hai bên mắt.

2.3 Triệu chứng viêm kết mạc do dị ứng

- + Bệnh có thể xuất hiện theo mùa, hay tái phát.
- + Chảy nước mắt, ngứa mắt nhiều.
- + Thường kèm theo [viêm mũi dị ứng](#).
- + Bệnh xảy ra ở cả hai mắt.

3. Điều trị bệnh viêm kết mạc

- [Điều trị viêm kết mạc](#) tùy thuộc vào nguyên nhân gây bệnh:
- [Viêm kết mạc do virus](#): Bệnh có thể tự khỏi mà không cần điều trị. Việc điều trị chủ yếu là điều trị triệu chứng bao gồm chườm mát, rửa mắt bằng nước sạch, tránh khô mắt bằng cách nhỏ nước mắt nhân tạo kèm theo kháng sinh phòng bội nhiễm vi khuẩn.
- Viêm kết mạc do vi khuẩn: Điều trị nguyên nhân gây bệnh bằng kháng sinh nhỏ mắt hoặc thuốc tra mắt.
- Viêm kết mạc do dị ứng: Cố gắng tìm tác nhân gây dị ứng và tránh các tác nhân gây dị ứng, điều trị bằng các thuốc chống dị ứng, nhỏ nước mắt nhân tạo để làm giảm khó chịu.

4. Các biện pháp phòng tránh bệnh viêm kết mạc

- Sử dụng khăn mặt, vật dụng cá nhân riêng trong nhà và nơi học tập làm việc.
- Sử dụng khăn mặt, vật dụng cá nhân riêng trong nhà và nơi học tập làm việc
- Sử dụng khăn mặt, vật dụng cá nhân riêng trong nhà và nơi học tập làm việc.
- Không dụi mắt, che miệng mũi khi hắt hơi.
- Rửa tay bằng dung dịch sát khuẩn hàng ngày, đặc biệt là sau khi tiếp xúc với người bệnh.
- Cần trọng khi sử dụng kính áp tròng, cần được khám và tư vấn bởi bác sĩ khi có các triệu chứng khó chịu ở mắt.

- Mang kính bảo vệ mắt khi ra ngoài hoặc làm việc trong môi trường nhiều khói, bụi, hóa chất,...

- Tăng cường bổ sung [vitamin A](#), C, E,...

Kết thúc buổi hội thảo, cô Nguyễn Thị Phúc đã đem đến cho các thành viên tham dự những kiến thức bổ ích về một số bệnh thường gặp theo mùa, thông qua hội thảo các thành viên cũng góp ý, thảo luận về các biện pháp tuyên truyền hiệu quả đến CB,GV,NV và học sinh ./.

Người viết: Nguyễn Thị Phúc

Người duyệt: NTH