

Chăm sóc sức khỏe trẻ em mùa nắng nóng

Viết bởi Administrator

Thứ năm, 10 Tháng 10 2019 09:31 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 10 Tháng 10 2019 09:34

Thời tiết nắng nóng, khi nhiệt độ môi trường tăng cao, làm cho cơ thể trẻ tiết ra nhiều mồ hôi để giải nhiệt, làm cho cơ thể trẻ dễ bị mất nước kèm theo mất điện giải. Vì hệ miễn dịch của trẻ chưa hoàn thiện, sức đề kháng của trẻ còn yếu kém thời tiết nắng nóng rất dễ làm trẻ bị mắc bệnh và nhiều tác động không tốt cho sức khỏe của trẻ. **Phụ huynh trẻ dưới 5 tuổi, mới nhu cầu của bố mẹ thân đầu phải chú ý hoàn toàn vào chăm sóc hay ngay cả chăm sóc.** Việc chăm sóc thích hợp, đặc biệt là vào những ngày nắng nóng sẽ góp phần giúp trẻ thích nghi tốt hơn với thời tiết, cải thiện sức đề kháng và giúp trẻ luôn khỏe mạnh trong suốt thời kỳ nắng nóng. **A. S**

Đề nghị nghiên cứu làm mát môi trường học lý

Vì thời tiết nắng nóng làm nhiệt độ môi trường bên ngoài luôn tăng cao, nhiều gia đình có thói quen đưa trẻ ra ngoài cho trẻ đi học hoặc đi chơi và để trẻ qua vỉa hè cho trẻ vui chơi sinh hoạt trong phòng máy lạnh.

Tuy nhiên nếu không chú ý những nguyên tắc căn bản học sinh học không đi ra ngoài sẽ gây nhiều ảnh hưởng đến

[sức khỏe](#)

của trẻ. Cơ thể, nếu cho trẻ sử dụng máy lạnh trong thời gian kéo dài quá mức (thường trên 4 tiếng), và nhiệt độ phòng quá lạnh sẽ làm cho đường hô hấp của trẻ sẽ bị khô khiến cho sức đề kháng đường hô hấp của trẻ bị giảm nên trẻ sẽ dễ bị viêm đường hô hấp cấp tính như viêm họng, viêm amidan, viêm thanh quản, viêm mũi xuất tiết... làm trẻ bị sốt, ho, chảy nước mũi, nghẹt mũi, ăn uống kém làm sức khỏe càng bị sút giảm.

Nếu có nhu cầu sử dụng máy điều hòa nhiệt độ, phụ huynh nên để nhiệt độ trong phòng thấp hơn nhiệt độ môi trường bên ngoài khoảng 8-10°C, hoặc duy trì nhiệt độ trong phòng khoảng 28°C là hợp lý. Nếu cho trẻ uống đồ uống đặc biệt là khi trời nóng, nhất là khi ngồi lâu trong phòng điều hòa nhiệt độ để tránh cho trẻ (và cả người lớn) khi ngồi lâu, viêm họng, đau đầu, chóng mặt.

Khi đi ra ngoài phòng lạnh nên tạm thời mở rộng cửa, đi 2-3 phút sau mới ra khỏi phòng (để cơ thể có thời gian thích nghi với sự chuyển đổi không khí bên ngoài), điều này sẽ tốt cho sức khỏe của trẻ.

Chăm sóc sức khỏe trẻ em mùa nắng nóng

Viết bởi Administrator

Thứ năm, 10 Tháng 10 2019 09:31 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 10 Tháng 10 2019 09:34

B. Chăm sóc nhiệt độ và đúng cách giúp trẻ phòng bệnh

Thói quen vệ sinh cá nhân tốt: rửa tay sạch sẽ, đúng cách trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và sau khi chơi đùa sẽ giúp trẻ loại bỏ vi khuẩn gây bệnh nguy hiểm từ chính đôi bàn tay của mình, rửa tay đúng cách xem như “liều vắc xin miễn phí” cho mọi người.

Chăm sóc tích cực trẻ: mang khăn trang cho trẻ mỗi khi ra đường (trời nắng), hàng ngày nên nhúng khăn, rửa mũi cho trẻ vài lần bằng dung dịch nước muối loãng (Natri Clorit 0,9%) để làm sạch mũi, mát mẻ khi trẻ ra ngoài đường có nguy cơ hít phải bụi bẩn, tiếp xúc chất gây ô nhiễm.

Không để trẻ chơi đùa ngoài trời nắng quá lâu; nhất là tránh cho trẻ tiếp xúc trực tiếp ánh nắng mặt trời trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều vì khoảng thời gian này có nhiều tia bức xạ nguy hiểm cho trẻ, khi cần đi ra nắng hay đi học nên che chắn kỹ, nón rộng vành.

Cho trẻ uống đủ nước cần thiết: khi ở nhà và cả khi ở trường, theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) trẻ nên uống cần thiết cho trẻ trong ngày vào khoảng 50 – 60ml tính trên mỗi kilogram thể trọng trong 24 giờ.

Tránh môi trường sống trong lành và an toàn: giữ môi trường thông thoáng, trong lành nhằm hạn chế lây nhiễm các bệnh lý truyền nhiễm nguy hiểm. Thúc đẩy việc phát quang môi trường để loại bỏ những nơi ẩn nấp của muỗi, ngăn chặn sự phát triển của muỗi vốn là trung gian truyền bệnh sốt xuất huyết. Ngoài ra, phụ huynh có thể thói quen ngủ màn, tham gia phong trào diệt lăng quăng... để thúc đẩy phong trào “nhà không lăng quăng thì không bệnh sốt xuất huyết”.

C. Chế độ dinh dưỡng phù hợp và thói quen nắng nóng giúp trẻ khỏe mạnh

Chăm sóc sức khỏe trẻ em mùa nắng nóng

Viết bởi Administrator

Thứ năm, 10 Tháng 10 2019 09:31 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 10 Tháng 10 2019 09:34

Tăng cường lượng nước uống: để bù lại hoàn lượng nước cần thiết, nhất là những loại nước uống giàu khoáng chất và nhiều vitamin như nước ép trái cây, nước cam tươi, nước dưa tươi, nước sô-đa nguội, nước rau má, nước mía...giúp trẻ luôn luôn mát mẻ và có sức đề kháng tốt hơn nhiều hơn.

Thực hiện tốt việc “nuôi con bằng sữa mẹ”: cũng là biện pháp chủ yếu để nâng cao sức đề kháng cho trẻ, nhất là trẻ nhỏ và trẻ nhỏ vì sữa mẹ ngoài lượng chất quan trọng còn có một lượng kháng thể rất dồi dào giúp trẻ luôn khỏe mạnh.

Tăng cường các loại chè và canh bổ dưỡng: vừa giúp trẻ giải nhiệt mùa nắng nóng, cung cấp đủ lượng nước cho trẻ, vừa giúp trẻ ăn, uống dễ dàng thuận lợi hơn để trẻ luôn được cung cấp đầy đủ chất bổ dưỡng chính là yếu tố quan trọng giúp tăng cường sức đề kháng cho trẻ.

Nguồn:

<https://bacsilee.com/>