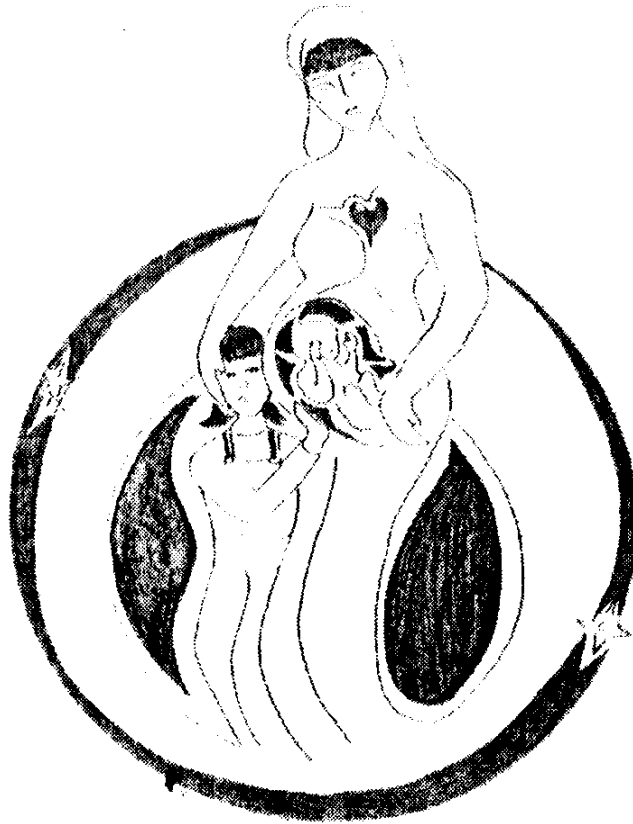


**How to Treat your Child's Cough or Cold at Home**

**Làm Thế Nào để Trị Cảm hoặc Ho cho Con của quý vị tại Nhà**



*Minh Họa bởi Kathryn Osterman*

## CẢM LÀ GÌ?

Cảm thông thường do lây truyền từ người này sang người khác, thường do sự đụng chạm với người bị cảm, hoặc đụng chạm những đồ vật mà người bị cảm đã đụng vào (thí dụ như cửa ra vào) -- và sau đó quý vị đưa tay vào miệng hay mắt của mình.

Cảm có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong năm, nhưng thường bị nhiều hơn trong những tháng mùa đông. Một đứa trẻ trung bình bị cảm khoảng 6 lần trong năm, và dĩ nhiên nếu các em đi nhà trẻ hoặc đến trường vườn trẻ các em có thể bị cảm nhiều hơn.

Những triệu chứng thông thường của bệnh cảm là sổ mũi, hắt hơi, đau cổ họng nhẹ, ho và sốt nhẹ. Cảm thường kéo dài từ một đến hai tuần, và từ sổ mũi đến đau cổ họng nhẹ và bị nghẹt mũi cùng với ho.

Điều quan trọng nhất của cảm là PHÒNG NGỪA. Hãy rửa tay của mình sau khi đi ra ngoài, và dạy con quý vị làm giống như vậy. Nhớ cho các em ngủ đủ và ăn uống điều độ cũng là một cách giúp ngừa bị cảm. Tránh cho trẻ sơ sinh (dưới hai tháng) tiếp xúc với người bị cảm, và tránh đến những nơi tụ họp đông người vì những nơi đó có thể có người bị cảm.

Không có cách nào để "trị dứt" cảm. Cơ thể của chúng ta có thể tự chống trả với bệnh cảm mà không cần thuốc men, và chúng ta cũng không thể làm cho bệnh mau hết bằng cách uống thuốc. Thuốc trụ sinh (như loại Amoxicillin) không giúp được gì cho bệnh cảm. Chỉ có một cách duy nhất chúng ta có thể làm đó là giúp cho con của quý vị được dễ chịu và chờ từ từ cho hết bệnh.

## TRỊ LIỆU TẠI NHÀ

Mặc dù rất nhiều người dùng thuốc cho con họ cảm thấy đỡ hơn khi bị cảm, tuy nhiên có một số cách quý vị có thể làm cho con mình TẠI NHÀ mà có lẽ tốt hơn cả việc dùng thuốc:

- 1) Cho con của quý vị uống thật nhiều nước. Trẻ em thường biếng ăn khi bị bệnh, và cũng uống nước ít hơn. Khuyến khích các em uống nhiều nước, vì nước sẽ làm cho đờm loãng ra, và các em sẽ dễ chịu hơn.
- 2) Dùng ống nhỏ nước muối và đồ bơm hút nước mũi, hoặc chai xịt nước muối để lấy đờm ra. Xem bản chỉ dẫn có để ở nhà thuốc tây về cách tự pha nước muối và cách dùng đồ bơm hút nước mũi.
- 3) Máy giữ độ ẩm không khí. Nếu quý vị có, máy giữ độ ẩm không khí giúp cho mũi, miệng và cổ họng ẩm ướt, làm con quý vị dễ chịu hơn.
- 4) Bôi vaseline (petroleum jelly) chung quanh mũi của em để khỏi bị đau.
- 5) Cố cho con của quý vị nghỉ ngơi thật nhiều. Không cần thiết phải cấm các em chơi đùa hay bắt nghỉ học ở nhà hoặc đến nhà trẻ, nhưng cho em nghỉ ngơi sẽ giúp em cảm thấy đỡ hơn.
- 6) Nên nhớ sốt không phải là hoàn toàn không tốt. Bởi vì sốt giúp cơ thể chống cảm.

## **TÔI CÓ THỂ CHO CON TÔI UỐNG THUỐC GÌ?**

Quý vị có thể mua rất nhiều loại thuốc bán ở tiệm để trị ho và cảm. Nhưng không biết rõ là những loại thuốc này giúp ích như thế nào. Bác sĩ không đề nghị dùng bất cứ loại thuốc nào để trị cảm cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bởi vì thuốc chưa cho thấy là hữu ích và có thể bị nguy hại bởi những phản ứng phụ.

Trị sốt bằng acetaminophen có thể giúp cho con của quý vị nếu em bị sốt, ho và cảm. Nên nhớ rằng bệnh cảm của đứa trẻ tự nó sẽ hết hẳn trong vòng từ một đến hai tuần mà không cần dùng thuốc.

## **THUỐC HẠ SỐT**

- **TYLENOL®** (giống như **ACETAMINOPHEN**)

Thuốc này giúp giảm sốt, nhưng không trị dứt chứng bệnh gây sốt.

## **KHI NÀO NÊN GỌI CHO BÁC SĨ CỦA QUÝ VỊ:**

- Con của quý vị bị khó thở hoặc thở gấp.
- Con của quý vị bị sốt hơn 3 ngày.
- Con của quý vị bị sổ mũi lâu hơn 14 ngày.
- Con của quý vị bị đau tai.
- Con của quý vị bị ớn lạnh hoặc rùng mình.
- Con của quý vị bị ra nước nhờn ở mắt.
- Con của quý vị bị ho nặng hơn, hoặc ho nhiều.
- Con của quý vị bị ho kéo dài hơn 2 tuần.
- Con của quý vị bị nhức đầu hay cổ bị cứng.
- Con của quý vị bị đau cổ họng lâu hơn 48 tiếng.
- Con của quý vị dưới 2 tháng và bị nóng sốt với nhiệt độ gia tăng.
- Con của quý vị dưới 2 tuổi và không chịu uống nước.
- Con của quý vị có vẻ bị bệnh nặng hơn là cảm thường, hoặc quý vị cảm thấy lo.