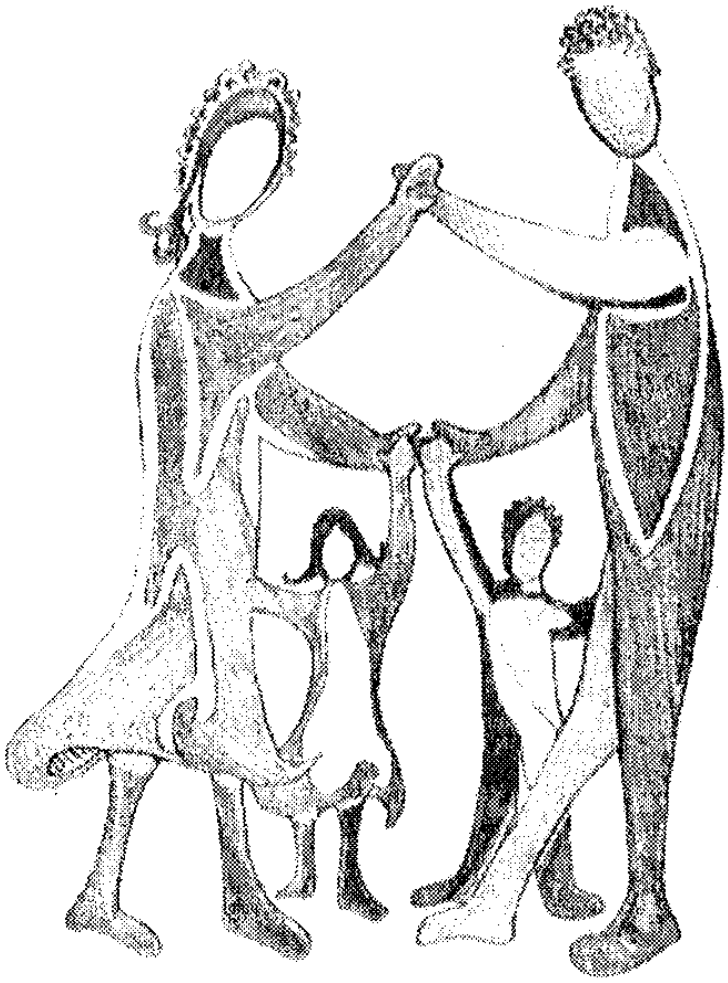
How to Treat your Child's Vomiting and Diarrhea at Home

Làm Thế Nào để Trị Ói Mửa và Tiêu Chảy cho Con của quý vị tại Nhà



NGUYÊN DO GÂY ÓI MỬA VÀ TIÊU CHẢY?

Ói mửa và tiêu chảy nơi trẻ em thường bị lây truyền qua phân hoặc thức ăn bị nhiễm phân. Thường chứng bệnh này sẽ tự hết mà không cần thuốc men. Cha mẹ chỉ cần để ý cho con mình đừng bị mất nước trong cơ thể.

Ói mửa và tiêu chảy xảy ra ở Mỹ thường nhẹ và ít nguy hiểm hơn ở những nước khác là nơi thức ăn và nước uống không được sạch sẽ. Ở những nước khác, những bệnh như Dịch Tả xảy ra rất thông thường và có thể rất nguy hiểm. Ở Mỹ rất hiếm khi bị dịch tả.

Nghẽn đường ruột, như chứng viêm ruột thừa, ít khi gây ra ói mửa và tiêu chảy. Trẻ em bị viêm ruột thừa bị đau bụng mỗi lúc mỗi nhiều thêm, và thường bị ói ra cả mật xanh. Trẻ em bị bệnh này mỗi lúc sẽ trở nên trầm trọng thay vì đỡ hơn. Nếu gặp trường hợp này, hãy liên lạc ngay với bác sĩ của quý vị.

TRỊ LIỆU TẠI NHÀ -- ÓI MỬA

TRẺ SƠ SINH TỪ 6 THÁNG ĐẾN 2 TUỔI

- Nếu quý vị cho con bú sữa mẹ, vẫn cứ tiếp tục cho con bú. Nếu quý vị cho con bú bằng sữa pha ngoài, hãy tiếp tục cho con bú như bình thường. Nếu đứa trẻ bú quá ít, hay có vẻ thiếu nước, quý vị có thể cho uống thêm Oral Rehydration Solution khoảng chừng 12 tiếng (mua từ tiệm thuốc tây, tự làm ở nhà (xem cách pha ở dưới), hay mua sẵn ở chợ) như loại Pedialyte®. Sau đó cho em bú lại sữa mẹ hoặc trở lại lượng sữa pha như trước.
- Đừng ngưng cho em bé uống nước. Mặc dù em vẫn còn ói, hãy cứ cố gắng thử. Nước giúp ích cho cơ thể của em. Hãy thử dùng cách sau đây:
  Cho em uống 1 muỗng canh (muỗng lớn) mỗi 15 phút trong một tiếng. Sau đó 2 muỗng mỗi 15 phút trong một tiếng. Nếu em không bị ói lúc này, quý vị có thể cho em uống nhiều hơn.
- Đừng cho trẻ nhỏ uống những loại nước dành cho người chơi thể thao, nước ngọt, hay nước trái cây. Những loại nước này có quá nhiều chất đường và không đủ chất muối!

ĐỐI VỚI TẤT CẢ CÁC TRẺ EM

- Đối với tất cả các trẻ em, sau khi ói hãy chờ từ 15 đến 30 phút trước khi cho ăn uống tiếp. Khi cho uống Oral Rehydration Solution, cho uống mỗi lần một ít nhưng thường xuyên. Nếu quý vị cho uống thật nhiều trong một lần, các em có thể sẽ lại ói ra.
- Đừng chỉ cho con quý vị uống nước lọc. Trẻ em bị ói cần cả chất đường và muối cũng như nước.
- Khi em đã ngưng ói được ít nhất vài tiếng, quý vị có thể cho em uống những loại nước khác và ăn thức ăn đặc.
- Đừng chỉ cho uống Oral Rehydration Solution nhiều hơn 24 tiếng; hãy cho em ăn thêm những thức ăn đặc và những loại nước khác.

TRỊ LIỆU TẠI NHÀ – TIÊU CHẢY

- Nếu con của quý vị bị cả ói, hãy làm theo những hướng dẫn ở trang trước.
- Nếu con của quý vị chỉ bị tiêu chảy, đừng ngưng những thức ăn đặc, sữa pha hay sữa mẹ. Có những loại thức ăn giúp cho phân cứng lại. Những thức ăn này thường được gọi là BRAT: Chuối (**B**ananas), Cơm (**R**ice), Táo xay nhuyễn với đường (**A**pplesauce) và Bánh mì nướng (**T**oast). Có những loại thức ăn khác có thể làm cho bệnh tiêu chảy bị nặng hơn: những thức ăn đó là rau quả và trái cây tươi, đậu và một số đồ gia vị.
- Nếu con của quý vị bị đi cầu quá nhiều lần, quý vị cần phải tăng thêm lượng nước cho con quý vị uống.
    - Đối với những trẻ em dưới 2 tuổi, có thể cho em uống Oral Rehydration Solution hoặc pha loãng sữa với nước hay với Oral Rehydration Solution
    - Đối với những trẻ em trên 2 tuổi, có thể cho thêm nước với oral rehydration solution, nước ngọt có ga (soda pop) không có bọt (quậy cho tan hết bọt trước khi cho con quý vị uống), hay loại nước dành cho người chơi thể thao như loại Gatorade®
    - Đối với trẻ em bị hăm tã, cố bảo vệ da cho em bằng cách thoa **Vitamin A&D**.

ORAL REHYDRATION SOLUTION

Oral rehydration solution có thể mua tại bất cứ nhà thuốc tây nào hay ở chợ (những hiệu thông dụng là Infalyte® và Pedialyte®), hoặc tự làm ở nhà.

ORAL REHYDRATION SOLUTION
1 quart nước (32 ounces) hoặc 1 lít nước uống
1/2 muỗng cà phê (muỗng nhỏ) muối
2 muỗng canh (muỗng lớn) đường
Quậy đều. ĐỪNG HÂM NÓNG HOẶC NẤU SÔI

Rất nhiều trẻ em sẽ uống nước pha này mà không cần mùi vị. Nếu con của quý vị không chịu uống rehydration solution, quý vị có thể pha vào một chút NutraSweet®, hoặc những loại bột pha bằng đường hóa học (bất cứ hiệu nào), hay bột Jello® bằng đường hóa học. Nhớ chắc chắn là loại bột pha đó làm bằng đường hóa học chứ không phải đường thường.

KHI NÀO NÊN GỌI CHO BÁC SĨ CỦA QUÝ VỊ:

- Con của quý vị không đi tiểu trong 8 tiếng, hoặc ít hơn 3 lần trong 24 tiếng.
- Môi và miệng của con quý vị bị khô, hoặc không ra nước mắt khi khóc.
- Khó đánh thức em dậy.
- Con của quý vị không chịu uống nước.
- Con của quý vị bị sốt cao hơn 102ºF (38.9º C) cùng với ói mửa và tiêu chảy.
- Con của quý vị bị ói lâu hơn 24 tiếng, hoặc nhiều hơn 3 lần trong 8 tiếng qua.
- Con của quý vị ói ra mật xanh, có máu, hay có những lợn cợn như bã cà phê.
- Nếu nghi ngờ con mình đã lỡ ăn hoặc nuốt phải chất độc, kể cả thuốc men.
- Con của quý vị mới bị tai nạn ở đầu hoặc ở bụng.
- Con của quý vị dưới 2 tuổi và bị tiêu chảy hơn 24 tiếng.
- Con của quý vị trên 2 tuổi và bị tiêu chảy hơn 48 tiếng.
- Con của quý vị đi cầu trên 6 lần trong 8 tiếng.
- Trong phân của con quý vị có máu hoặc chất nhầy.
- Con của quý vị bị đau bụng liên tục hơn 2 tiếng.
- Con của quý vị đang uống thuốc trụ sinh.
- Con của quý vị có vẻ bị bệnh nặng hơn, hoặc nếu quý vị cảm thấy lo.