**DỊCH BỆNH MÙA HÈ - NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH**

**Dịch bệnh mùa hè luôn là vấn đề nan giải cho mọi người khi thời tiết nóng bức, khó chịu đang đến gần. Mùa hè là thời điểm thuận lợi nhất mà mà các virus và vi khuẩn gây bệnh sinh sôi, phát triển gây nên những dịch bệnh khó kiểm xoát ở cả người lớn và trẻ em.**

**Dịch bệnh mùa hè luôn là vấn đề nan giải cho mọi người khi thời tiết nóng bức, khó chịu đang đến gần. Mùa hè là thời điểm thuận lợi nhất mà mà các virus và vi khuẩn gây bệnh sinh sôi, phát triển gây nên những dịch bệnh khó kiểm xoát ở cả người lớn và trẻ em.**

1. **1.   Tại sao mùa hè lại xuất hiện nhiều dịch bệnh?**
* Vào mùa hè, nhiệt độ tăng cao, thời tiết nắng nóng, khí hậu nóng ẩm mưa nhiều ký sinh trùng, vi-rút và vi khuẩn gây bệnh có cơ hội phát triển mạnh mẽ làm cho mọi người rất dễ bị bệnh làm suy giảm sức đề kháng.
* Trong mùa hè, sự bài tiết mồ hôi gia tăng, quá trình trao đổi chất của cơ thể cũng được đẩy mạnh. Cơ thể bị mất một lượng nước khá lớn sẽ khiến nồng độ máu giảm, độ kết dính trong máu tăng cao gây ra một số dịch bệnh mùa hè.
* Điều kiện thời tiết, khí hậu diễn biến thất thường, nóng ẩm mưa nhiều… muỗi và véc tơ truyền bệnh phát sinh và phát triển mạnh.
* Tập quán sinh hoạt của người dân, vùng miền khiến dịch bệnh mùa hè có nguy cơ bùng phát cao.
* Có những dịch bệnh này chưa biến đổi gen, chưa thay đổi độc lực, mà chỉ thay đổi tính chất môi trường khiến nguồn bệnh phát triển.
* Chất lượng vệ sinh môi trường khó đảm bảo khi mùa mưa đến. Giai đoạn chuyển mùa giữa mùa khô và mùa mưa, con người chưa kịp thích nghi khiến cơ thể dễ bị gây hại.

**2. Các dịch bệnh mùa hè**

**2.1 Bệnh cảm cúm**

Cảm cúm là một căn bệnh không nguy hiểm nhưng có thể gây biến chứng viêm đường hô hấp trên hoặc mắc các bệnh mãn tính ở trẻ nhỏ, người cao tuổi. Nếu bệnh trở nặng gây biến chứng vào phế quản, phổi gây viêm phế quản sẽ khiến cơ thể người bệnh mệt mỏi, khó thở, đặc biệt đối với trẻ em, khiến bé hay quấy khóc. Đối với những phụ nữ mang thai nếu nhiễm cúm trong 3 tháng đầu của thai kỳ dễ dẫn tới dị tật cho thai nhi, với những bệnh nhân hay tái đi tái lại có thể không phải là cảm cúm có thể nhầm với các bệnh như viêm mũi dị ứng, viêm mũi xoang.

Mỗi năm thường xuất hiện các chủng virus cảm mới, những biến đổi này gây cho hệ miễn dịch rất nhiều khó khăn.

Đây là một trong 5 căn [bệnh mùa hè](https://yeutre.vn/bai-viet/benh-mua-he-o-tre-so-sinh-va-4-meo-hay-phong-tranh-cho-con-me-nen-ap-dung.23854/) phổ biến. Nguyên nhân chủ yếu do thời tiết thay đổi từ nóng chuyển sang lạnh, ẩm thấp đột ngột, cơ thể không điều tiết thích ứng kịp thời nên dễ mắc cảm cúm.

Virus cúm xâm nhập vào cơ thể thông qua miệng hoặc mũi. Các virus có thể lây lan trong không khí khi một ai đó bị bệnh ho, hắt hơi, nói hoặc tiếp xúc trực tiếp lây lan qua đồ vật, cầm nắm dụng cụ, khăn, đồ chơi hoặc điện thoại của người bị cúm.

Những biểu hiện của dịch bệnh cảm cúm như: Hắt hơi, sổ mũi, chảy nước mũi,... thường xuất hiện khoảng 1–3 ngày sau khi tiếp xúc với một virus cảm cúm.

**Cách trị bệnh cảm cúm**

* **Ngủ nhiều hơn** : Để tăng sức đề kháng cho cơ thể, bạn cần ngủ đủ 8 tiếng mỗi đêm, và đừng bao giờ để mình rơi vào trạng thái mất ngủ.
* **Ăn cháo gà** : Cháo gà có thể điều trị cảm lạnh và cúm.
* **Tắm nước ấm** : Bạn có thể nhỏ 1-2 giọt tinh dầu khuynh diệp hoặc hoa oải hương vào nước tắm cũng rất hiệu quả.
* **Giữ ấm đôi bàn chân** : Giữ ấm đôi bàn chân là cách giúp bạn phòng bệnh cúm hoặc mau chóng khỏi bệnh cảm cúm ở trẻ nhỏ nhanh nhất.

**2.2 Bệnh sốt xuất huyết**

Sốt xuất huyết là bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus Dengue gây ra và có thể truyền từ người này sang người khác. Bệnh gặp ở cả trẻ em và người lớn thường gặp vào mùa hè vì đây cũng là mùa mưa. [Bệnh sốt xuất huyết](https://yeutre.vn/bai-viet/sot-xuat-huyet-o-tre-dau-hieu-nhan-biet-va-phong-ngua-ra-sao-trong-cao-diem-mua-mua-dang-ve.19300/) trải qua ba giai đoạn: Giai đoạn sốt, giai đoạn nguy hiểm và giai đoạn hồi phục.

**Bệnh sốt xuất huyết có hai loại** :

Sốt xuất huyết dạng nhẹ sẽ gây sốt cao, phát ban, đau cơ và khớp, rối loạn đông máu, suy đa tạng...

Sốt xuất huyết dạng nặng, có thể gây chảy máu nặng, giảm huyết áp đột ngột (sốc) và tử vong.

**2.2.1 Triệu chứng**

* Sốt cao, lên đến 40,5 độ C kéo dài hơn nhiều ngày.
* Nhức đầu nghiêm trọng.
* Đau phía sau mắt.
* Đau khớp và cơ.
* Buồn nôn và ói mửa.
* Phát ban.
* Tổn thương mạch máu và mạch bạch huyết, chảy máu cam, chảy máu ở nướu hoặc dưới da, gây ra vết bầm tím.
* Thoát huyết tương nặng làm giảm khối lượng tuần hoàn dẫn đến sốc sốt xuất huyết.
* Xuất huyết nặng.
* Chảy máu cam nặng (cần nhét gạc vách mũi), rong kinh nặng, xuất huyết trong cơ và phần mềm, xuất huyết đường tiêu hóa và nội tạng. Xuất huyết nặng có thể dẫn đến đông máu rải rác lòng mạch.
* Xuất huyết nặng cũng có thể xảy ra ở người bệnh dùng các thuốc như aspirin, ibuprofen để hạ sốt hoặc dùng corticoid, tiền sử loét dạ dày, tá tràng, viêm gan mạn.
* Suy tạng nặng.
* Suy gan cấp, men gan AST, ALT ≥ 1000 U/L.
* Suy thận cấp: Thiểu niệu, vô niệu (không có nước tiểu), ure, creatinin tăng cao.
* Rối loạn tri giác (sốt xuất huyết thể não).
* Viêm cơ tim, suy tim.

**2.2.2 Biến chứng của sốt xuất huyết**

**2.3 Bệnh thủy đậu**

Đây là một bệnh truyền nhiễm do [virus Varicella Zoster](https://vi.wikipedia.org/wiki/Virus_varicella_zoster) gây ra và rất dễ lây lan, có thể lây qua đường hô hấp (hoặc không khí), người lành dễ bị nhiễm bệnh nếu hít phải những giọt nước bọt bắn ra khi bệnh nhân thủy đậu ho, hắt hơi hoặc nhảy mũi… nhất là trẻ em. Ngoài ra bệnh có thể lây từ bóng nước khi bị vỡ ra, lây từ vùng da bị tổn thương hoặc lở loét từ người mắc bệnh. Đặc biệt, phụ nữ mang thai không may bị nhiễm bệnh sẽ rất dễ lây cho thai nhi thông qua nhau thai.

Hiện nay đã có vắc xin ngừa thủy đậu. Đối với trẻ từ 12 tháng tuổi tới 12 tuổi, tiêm 1 liều và liều thứ 2 nên tiêm thêm cách liều thứ nhất 6 tuần trở đi hoặc trong khoảng 4 - 6 tuổi để gia tăng hiệu quả phòng bệnh và giảm việc mắc bệnh thuỷ đậu trở lại mặc dù trước đó đã tiêm ngừa. Đối với trẻ trên 13 tuổi, thanh niên và người lớn, tiêm 2 liều cách nhau tốt nhất là sau 6 tuần.

**2.3.1 Triệu chứng**

* Biểu hiện sốt, đau đầu, đau cơ, một số trường hợp nhất là trẻ em có thể không có triệu chứng báo động…
* Người bệnh sẽ xuất hiện những “nốt rạ”, trong vòng 12 - 24 giờ, các nốt này sẽ tiến triển thành những mụn nước, bóng nước với số lượng trung bình khoảng 100 - 500 nốt.
* Viêm màng não, xuất huyết, nhiễm trùng huyết, nhiễm trùng nốt rạ, viêm mô tế bào, viêm gan…
* Một số trường hợp có thể gây tử vong nếu người bệnh không được điều trị kịp thời.
* Người mẹ [mắc bệnh thủy đậu](https://yeutre.vn/bai-viet/benh-thuy-dau-la-gi-bai-viet-tong-hop-tat-ca-nhung-dieu-ban-muon-biet.12552/) khi đang mang thai có thể sinh con bị dị tật bẩm sinh sau này.
* Có thể gây chết người nhanh chóng, và một số trẻ khi bị thủy đậu vẫn mang di chứng thần kinh lâu dài: bị điếc, bị khờ, bị động kinh v.v...
* Tránh làm vỡ các nốt thuỷ đậu vì dễ gây bội nhiễm và có thể tạo thành sẹo.
* Vệ sinh mũi họng hàng ngày bằng dung dịch nước muối sinh lý 90/00.
* Thay quần áo và tắm rửa hàng ngày bằng nước ấm trong phòng tắm.
* Nên mặc quần áo rộng, nhẹ, mỏng.
* Trẻ em nên giữ móng tay trẻ sạch hoặc có thể dùng bao tay vải để bọc tay trẻ nhằm tránh biến chứng nhiễm trùng da thứ phát do trẻ gãi gây trầy xước các nốt phỏng nước.
* Ăn các thức ăn mềm, lỏng, dễ tiêu, uống nhiều nước, nhất là nước hoa quả.
* Dùng dung dịch xanh Milian (xanh Methylene) để chấm lên các nốt phỏng nước đã vỡ.

**2.3.2 Biến chứng**

**2.3.3 Cách chữa trị**

Dịch bệnh thủy đậu rất dễ lây lan nên cần tránh những nơi đông người và những người đã mắc bệnh thủy đậu. Ảnh Internet

**2.4 Bệnh do virus Zika**

Hiện nay bệnh chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và vắc xin phòng bệnh. Bệnh này do [virus Zika](https://yeutre.vn/bai-viet/ngoai-zika-virut-cmv-cung-gay-teo-nao-o-tre-so-sinh.12307/) là bệnh truyền nhiễm cấp tính, chủ yếu do muỗi vằn Aedes, có thể gây thành dịch. Bệnh lây truyền từ người sang người qua đường tình dục, đường máu, lây từ mẹ sang con. Thời gian ủ bệnh từ 3 đến 12 ngày, người bị bệnh thường có các biểu hiện như sốt nhẹ, phát ban trên da, viêm kết mạc, đau khớp, đau cơ, mệt mỏi và đau đầu, tuy nhiên, khoảng 80% trường hợp nhiễm virus Zika không có biểu hiện lâm sàng. Các bà mẹ bị nhiễm virus zika sinh ra và hội chứng viêm đa dễ dây thần kinh Guillain-Barré.

Nên xét nghiệm virus Zika khi có đủ các yếu tố như mang thai 3 tháng đầu; đang sinh sống hoặc đã từng đến vùng có dịch; chồng/ bạn tình có kết quả xét nghiệm dương tính với virus Zika; có dấu hiệu sốt hoặc phát ban và có ít nhất một trong các triệu chứng như đau mỏi cơ khớp, viêm kết mạc.

**Cách phòng dịch bệnh virus Zika**

* Đậy kín tất cả các dụng cụ chứa nước để muỗi không vào đẻ trứng.
* Hàng tuần thực hiện các biện pháp diệt loăng quăng, bọ gậy bằng cách thả cá vào dụng cụ chứa nước lớn, thau rửa dụng cụ chứa nước, thay bình hoa, bỏ muối hoặc dầu vào bát kê chân chạn.
* Hàng tuần loại bỏ các vật liệu phế thải, các hốc nước tự nhiên không cho muỗi đẻ trứng như chai, lo, mảnh chai, vỏ dừa, mảnh lu vỡ…
* Ngủ màn, mặc quần áo dài phòng muỗi đốt ngay cả ban ngày.
* Tích cực phối hợp với ngành y tế trong các đợt phun hóa chất diệt muỗi để phòng, chống dịch.
* Khuyến cáo người dân không hoang mang lo lắng thực hiện tốt các biện pháp phòng bệnh cho cá nhân gia đình và cộng đồng.
* Khi bị sốt đến ngay cơ sở y tế để được khám và tư vấn điều trị, không tự ý điều trị tại nhà.

**2.5 Bệnh tay chân miệng**

Hiện nay, [dịch bệnh tay chân miệng](https://yeutre.vn/bai-viet/5-dieu-nhat-dinh-me-nen-biet-ve-benh-tay-chan-mieng-o-tre.23441/) không chỉ bùng phát ở trẻ nhỏ, mà đã xuất hiện ở người lớn, tác nhân gây bệnh vẫn là do virus Cosackievirus A (thường gặp A16), Coxsackievirus B; Echovirus; Enterovirus (thường gặp E70, E68 hoặc CV-B2 các virus này thuộc họ Picornaviridae.

Bệnh lây lan qua tiếp xúc trực tiếp với người bị nhiễm bệnh: tiết dịch mũi hoặc dịch họng, nước bọt, chất lỏng từ mụn nước, ho hoặc hắt hơi. Thời gian ủ bệnh là 3-6 ngày. Bệnh không có cách điều trị bệnh và vắc xin phòng ngừa.

Giảm bệnh bằng cách: Tthuốc giảm đau không kê đơn như ibuprofen hoặc acetaminophen, thuốc rửa mũi miệng.

Biến chứng: Viêm màng não, viêm não, đe dọa đến tính mạng.

**2.5.1 Các triệu chứng**

* Sốt, viêm họng, cảm thấy khó chịu, đau, đỏ giống như vảy trên lưỡi, nướu, bên trong má, chán ăn,...
* Bệnh nhi còn phát ban đỏ, không ngứa nhưng đôi khi bị phồng rộp trên lòng bàn tay, bàn chân, trường hợp hiếm có thể xuất hiện trên mông.
* Rửa tay thật kỹ.
* Bố mẹ cũng cần vệ sinh tay chân sạch sẽ sau khi thay tã, vệ sinh cho bé.
* Không nên cho bé đi học trước khi khỏi hẳn bệnh.
* Dọn dẹp gọn gàng nơi ở của gia đình và phòng nghỉ của trẻ. Tẩy trùng nhà cửa, đồ chơi của trẻ bằng dung dịch sát khuẩn.
* Hạn chế tối đa để trẻ mút tay, cho đồ chơi vào miệng.
* Theo dõi trẻ bị sốt đang sống trong vùng dịch. Không đưa trẻ đến trường trong thời gian nghi ngờ mắc bệnh lây truyền.

**2.5.2 Cách phòng bệnh**

**2.6 Bệnh tiêu chảy, tả**

Thời tiết nóng ẩm là điều kiện thuận lợi cho các mầm bệnh phát triển vào mùa hè. Có nhiều nguyên nhân gây ra [bệnh tiêu chảy](https://yeutre.vn/bai-viet/tre-so-sinh-bi-tieu-chay-me-nen-xu-ly-nhu-the-nao.22462/) , trong đó có nguyên nhân do virus, vi khuẩn, nguy hiểm nhất là tiêu chảy do phẩy khuẩn tả (còn gọi là bệnh tả). Bệnh lây theo đường tiêu hóa qua thức ăn, nước uống bị nhiễm khuẩn, bệnh có liên quan chặt chẽ với điều kiện môi trường, nước, an toàn thực phẩm và thói quen vệ sinh của người dân.

**2.6.1 Nguyên nhân**

* Những người ăn uống và sống gần với người bị tiêu chảy dễ mắc bệnh nếu không áp dụng các biện pháp phòng bệnh.
* Sử dụng nhà tiêu không hợp vệ sinh, đổ thẳng phân ra cống, mương, ao, hồ, sông, suối....
* Sử dụng nguồn nước bị ô nhiễm.
* Ăn uống không hợp vệ sinh, hay ăn rau sống, thủy hải sản chưa nấu chín kỹ.
* Dân cư tại khu vực bị ngập lụt và sau ngập lụt cũng dễ mắc bệnh.
* Đầy bụng, sôi bụng.
* Tiêu chảy liên tục, nhiều lần, lúc đầu phân lỏng, sau toàn nước (trong trường hợp bị bệnh tả: phân toàn nước đục như nước vo gạo).
* Nôn, lúc đầu nôn ra thức ăn, sau chỉ nôn ra toàn nước trong hoặc màu vàng nhạt.
* Người mệt lả, có thể bị chuột rút, biểu hiện tình trạng mất nước từ nhẹ đến nặng như: khát nước, da khô, nhăn nheo, hốc hác, mắt trũng, mạch nhanh, huyết áp hạ, có khi không đo được huyết áp, tiểu tiện ít hoặc vô niệu, chân tay lạnh… và có thể dẫn đến tử vong.
* Tăng cường vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường.
* Bảo đảm an toàn vệ sinh thực phẩm.
* Bảo vệ nguồn nước và dùng nước sạch.
* Tăng cường giám sát, xử lý kịp thời các ổ dịch như phun thuốc, vệ sinh môi trường…
* Xây dựng nhà tiêu hợp vệ sinh không làm ảnh hưởng đến nguồn nước sinh hoạt của gia đình.
* Tham gia vệ sinh môi trường, dọn dẹp phế thải, phun thuốc diệt muỗi, ngủ màn.
* Tiêm Vắc xin phòng bệnh theo quy định… nhằm ngăn chặn kịp thời nguy cơ gây phát sinh, phát triển các dịch bệnh truyền nhiễm trong mùa hè. Đặc biệt là với [bà bầu](https://yeutre.vn/bai-viet/7-benh-ba-bau-thuong-gap-vao-mua-he-va-cach-phong-tranh-cho-me.23668/) .
* Phun thuốc diệt côn trùng và vệ sinh sạch sẽ nơi ở và sinh hoạt.
* Rửa tay hàng ngày bằng dung dịch diệt khuẩn tay nhanh đặc biệt trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
* Phòng ngủ phải yên tĩnh, thoáng mát, sạch sẽ vào mùa hè.
* Tăng cường kiểm tra vệ sinh an toàn thực phẩm, nguồn gốc thực phẩm. Đảm bảo ăn chín uống sôi, dinh dưỡng hợp lí. Cung cấp đủ nước uống, nước sạch cho mọi người.

**2.6.2 Triệu chứng**

**2.6.3 Cách phòng dịch bệnh**

**3. Cách phòng chống dịch bệnh mùa hè**

**Khi chế biến thức ăn cần phải tuân thủ những quy trình như** :

* Thực hiện đúng quy trình chế biến một chiều theo quy định.
* Rửa tay bằng xà phòng trước khi chế biến thức ăn để đảm bảo không làm nhiễm mầm bệnh từ tay bẩn vào thức ăn.
* Sử dụng dao, thớt, dụng cụ riêng cho thực phẩm sống và thực phẩm chín.
* Mang đầy đủ đồ dùng bảo hộ.
* Không sử dụng các chất phụ gia cấm sử dụng như hàn the, phẩm màu…

Dịch bệnh mùa hè sẽ được đẩy lùi nếu bạn có chế độ ăn uống và sinh hoạt lành mạnh. Hãy cùng chung tay bảo về môi trường, nguồn nước và kể cả bản thân của chúng ta luôn sạch sẽ để những dịch [bệnh mùa hè](https://yeutre.vn/bai-viet/benh-o-tre-em-vao-mua-he-4-nhom-benh-thuong-gap-nhat-dinh-me-phai-biet.23830/) sẽ được giảm đi và không gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và cả tính mạng của chúng ta và của gia đình.

**BAN HẬU CẦN - QYNV**