

FACTSHEET



Tờ dữ kiện này chỉ nhằm mục đích hướng dẫn mà thôi. Vui lòng hội ý với bác sĩ của quý vị hoặc chuyên viên y tế khác để đảm bảo thông tin này thích hợp cho con em của quý vị. Nếu quý vị muốn góp ý về tờ dữ kiện này, vui lòng vào trang mạng: <https://www.schn.health.nsw.gov.au/fact-sheets/feedback-form>

Sốt – Tờ dữ kiện

Vietnamese

Sốt là gì?

Thân nhiệt bình thường của con em quý vị có thể thay đổi tùy tuổi của em và giờ giấc trong ngày. Thân nhiệt có thể thay đổi trong khoảng 36.5 và 38°C. Nếu nhiệt độ cao hơn thì được xem là bị sốt.

Thân nhiệt 38°C hoặc hơn nơi em bé dưới 3 tháng tuổi, và 38.5°C hoặc hơn nơi các trẻ sơ và trẻ em thì được xem là cao.

Nếu quý vị nghĩ rằng con em mình bị sốt, hãy dùng nhiệt kế để đo thân nhiệt của em. Làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất để đo nhiệt độ chính xác. Không nên dùng loại nhiệt kế nhựa dán trên trán vì loại này không đáng tin cậy.

Sốt thường là dấu hiệu của cơ thể bị nhiễm trùng. Các bệnh nhiễm trùng như cảm lạnh và cúm rất thông thường, nhất là nơi trẻ em tuổi mầm non (pre-school): Trẻ ở độ tuổi mầm non có thể có tới 5 - 10 lần nhiễm trùng một năm.

Sốt là tiến trình tự nhiên

Sốt cho chúng ta thấy cơ thể đang chống lại nhiễm trùng. Sốt là phản ứng tự nhiên và tự nó không có hại. Do đó thường không nhất thiết phải điều trị sốt.

Tuy nhiên, trẻ em thường cảm thấy bất ổn và không khỏe khi bị sốt. Cho các em uống thuốc giảm đau như paracetamol hoặc ibuprofen có thể giúp các em cảm thấy dễ chịu hơn. Nên cho các em liều lượng đã được khuyến trên hộp thuốc nhằm thích ứng cho tuổi và thể trọng của các em. Không phải tất cả cơn sốt đều đỡ khi dùng thuốc, và điều này không có nghĩa là con em quý vị bị bệnh nặng.

Sốt có thể đôi khi làm cho vài trẻ em bị co giật do sốt (febrile convulsions). Co giật do sốt là **co giật** (seizure) liên quan tới thân nhiệt cao. Dù điều đó làm cho phụ huynh lo lắng, thường thì việc co giật do sốt sẽ không có biến chứng lâu dài. Cứ 30 trẻ dưới 5 tuổi thì có 1 trẻ bị ảnh hưởng bởi co giật do sốt. Điều này có nghĩa là 29 trong số 30 trẻ sẽ không bao giờ bị co giật do sốt, bất kể thân nhiệt có thể cao ra sao. Thuốc giảm đau (pain relief) không giúp làm ngưng hoặc giảm bớt sự co giật do sốt.

Điều gì gây ra sốt?

Sốt hầu hết thường là do siêu vi gây ra (như cảm lạnh và cúm). Việc nhiễm siêu vi thì thường xảy ra hơn nhiễm khuẩn và không cần thuốc trụ sinh vì các thuốc này không chữa trị được siêu vi. Hầu hết các cơn sốt sẽ tự hết.

Sốt do nhiễm khuẩn thì ít xảy ra hơn, và loại sốt này thường được chữa bằng trụ sinh.

Trong các trường hợp hiếm hoi, vi khuẩn có thể gây ra nhiễm trùng đường tiểu, phổi (viêm phổi), máu và não (viêm màng óc).

Khi em bé bị sốt, việc quan trọng là cần tìm ra nguyên nhân.

Khi nào cần gặp bác sĩ?

Nên đưa trẻ đi gặp bác sĩ gia đình trước tiên để được thăm định. Sau đó bác sĩ gia đình có thể cho biết có cần đưa em tới bệnh viện để được xem xét thêm.

Con em của quý vị cần gặp bác sĩ nếu bị sốt và:

- em còn quá nhỏ (dưới 3 tháng tuổi);
- có vẻ đau yếu nặng;
- có bệnh mãn tính và bác sĩ đã dặn quý vị nên tìm giúp đỡ y tế nếu em bị sốt.

Quý vị cũng cần đưa con em đi gặp bác sĩ nếu em:

- đau nhức – nhất là nhức đầu, đau bụng hoặc đau tay/chân
- khó nuốt
- thở khó khăn
- nổi mẩn
- nôn mửa
- cổ cứng đờ, hoặc ánh sáng làm em bị xót mắt
- thóp bị phồng lên (thóp là điểm mềm trên đầu của em bé)
- ngày ngật, buồn ngủ hoặc khó chịu
- sốt hơn ba ngày
- từ nước ngoài về mới đây
- đã tiếp xúc với một người bị nhiễm trùng nặng.

Các trẻ lớn hơn (trên 3 tuổi) mà bị cảm lạnh, nhưng không quá đau yếu, thường không cần gặp bác sĩ khi bị sốt.

Chăm sóc cho con em quý vị tại nhà

- Cho con em quý vị mặc quần áo thích hợp để em cảm thấy thoải mái – không bị lạnh run hoặc đổ mồ hôi.
- Cho em dùng thức uống thật nhiều; trẻ em bị sốt cần thức uống nhiều hơn bình thường.
- Lau trẻ em với miếng xấp nhúng nước hoặc quạt mát khi sốt là điều không nên làm.
- Theo dõi xem em có dấu hiệu bệnh trở nặng không.
- Đưa em gặp bác sĩ nếu bệnh trở nặng.
- Nói chung, khi em khỏe lại thì nên đưa em trở lại nhà trẻ, trường mầm non hoặc trường học. Nên cho cơ sở chăm sóc biết là em đã bị bệnh. Nếu đã gặp bác sĩ, hãy thảo luận việc này với bác sĩ vì thời gian tạm ngưng đến lớp sẽ thay đổi tùy theo bệnh của con em quý vị.

Một số câu hỏi thông thường:

Mọc răng có thể gây sốt không?

Trẻ mọc răng có thể bị sốt tới 38°C, nhưng nếu hơn 38°C thì sốt có thể là do nhiễm khuẩn.

Con tôi bị sốt ngay cả sau khi dùng thuốc giảm đau. Tôi có nên lo lắng?

Không, nếu con em quý vị cảm thấy đỡ hơn và các triệu chứng khác đã cải thiện. Thuốc giảm đau có thể không làm hạ sốt nhưng được dùng để giúp em cảm thấy đỡ hơn.

Tôi có thể cho con tôi dùng aspirin không?

Đừng cho con em quý vị dùng aspirin trừ khi đã được đặc biệt kê toa bởi bác sĩ.

Nên nhớ:

- Sốt là việc thường thấy nơi trẻ em và hầu hết là do nhiễm siêu vi.
- Nếu con em quý vị có vẻ khỏe và vui tươi, thì không cần phải điều trị sốt.
- Giúp con em quý vị uống nhiều thức uống.
- Gặp bác sĩ nếu em bé dưới 3 tháng tuổi mà có nhiệt độ 38°C hoặc hơn.
- Theo dõi con em quý vị xem có dấu hiệu bệnh trở nặng hay không.
- Đưa em đi gặp bác sĩ nếu bệnh trở nặng.

Quý vị có thể gọi đến HealthDirect qua số 1800 022 222 để được hướng dẫn thêm về sức khỏe.