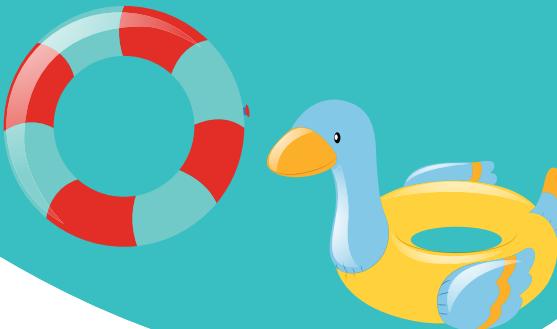




Nhà tài trợ
CÔNG TY CP DƯỢC PHẨM DELAP
📍 Tầng 3 toà nhà VG, ngõ 235 đường Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hà Nội
🌐 www.delap.vn
✉️ delap.pharma@delap.vn



CẨM NANG PHÒNG BỆNH **TAI MŨI HỌNG** CHO TRẺ KHI ĐI BƠI



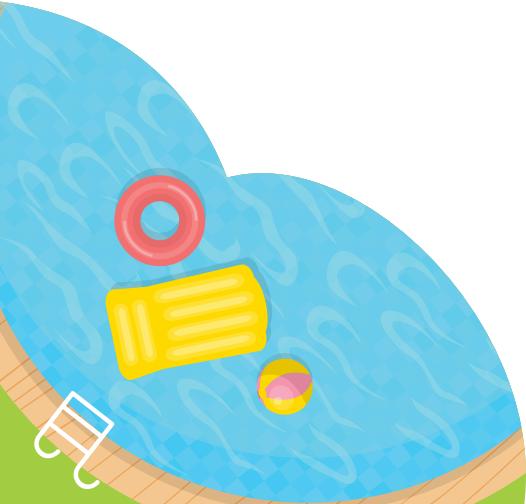
Mục lục

1. BỂ BƠI CÓ “SẠCH” NHƯ CHÚNG TA TƯỞNG?
2. BỆNH TAI MŨI HỌNG TRẺ THƯỜNG GẶP KHI ĐI BƠI?
3. PHÒNG BỆNH TAI MŨI HỌNG CHO TRẺ KHI ĐI BƠI.
4. CÂU HỎI THƯỜNG GẶP KHI CHO TRẺ ĐI BƠI?



Phần 1

BỂ BƠI CÓ “SẠCH” NHƯ CHÚNG TA TƯỞNG?





Khí Clo

Tác nhân gây kích ứng đường hô hấp, tăng nguy cơ hen suyễn lên gấp 6 lần, kích ứng da, tóc, mắt. Khí Clo phản ứng với thành phần acid Uric trong nước tiểu của nhiều người đi bơi không “giữ ý” tạo thành cyanogen chloride gây tổn hại hệ thần kinh, tim phổi.

GS Imunostim
JUNIOR

4

Mặc dù nhìn bể bơi rất trong và có vẻ sạch, nhưng chúng không thực sự “sạch” như chúng ta vẫn tưởng. Một số nhân tố mắt thường không nhìn thấy nhưng rất thường gặp trong các bể bơi khiến chúng không thực sự “sạch” có thể kể đến như sau:

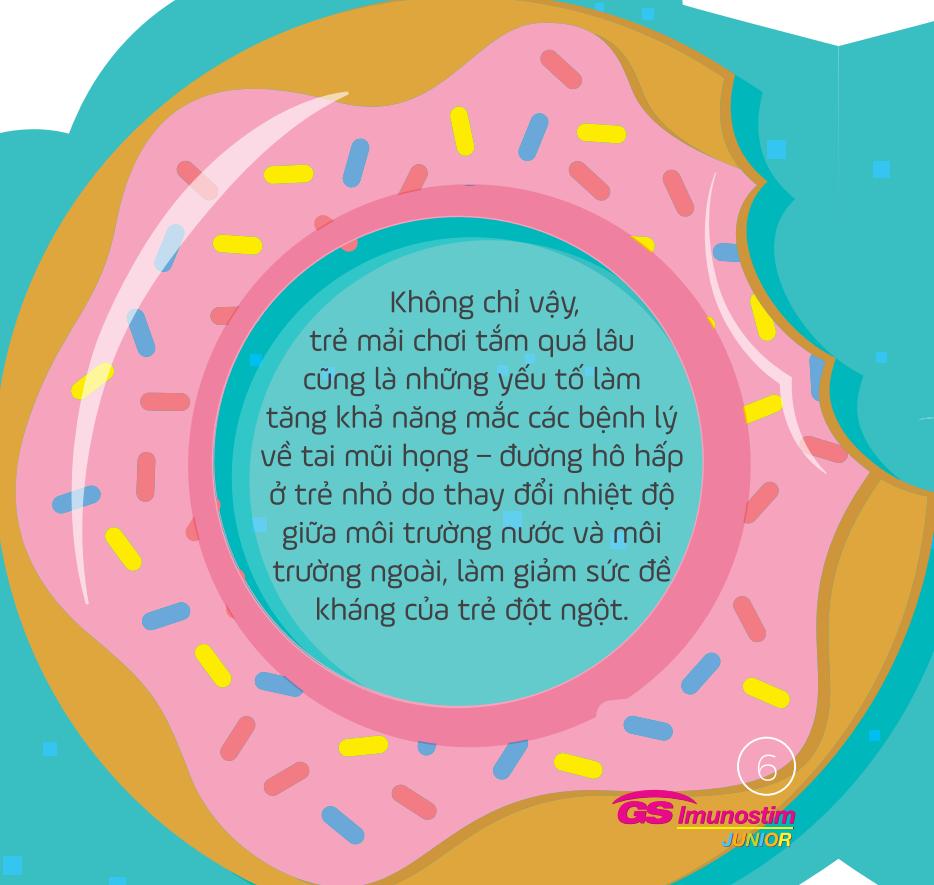
Vi khuẩn

Rất nhiều loại vi khuẩn trú trong bể bơi có thể gây nhiều bệnh khác nhau như E. Coli, Pseudomonas aeruginosa, ký sinh trùng Cryptosporidium sp, Giardia lamblia, virus Viêm gan A... có thể gây ra nhiều bệnh lý hô hấp, da liễu, phụ khoa, tiêu hóa gan mật.

hello

GS Imunostim
JUNIOR

5



Không chỉ vậy, trẻ mải chơi tắm quá lâu cũng là những yếu tố làm tăng khả năng mắc các bệnh lý về tai mũi họng – đường hô hấp ở trẻ nhỏ do thay đổi nhiệt độ giữa môi trường nước và môi trường ngoài, làm giảm sức đề kháng của trẻ đột ngột.

⑥

GS Imunostim
JUNIOR



Như vậy, bể bơi nhìn qua thì sạch, nhưng thực tế chứa rất nhiều mầm bệnh có thể gây ảnh hưởng tới sức khỏe con người, đặc biệt là trẻ em khi đi bơi. Các bệnh Tai Mũi Họng là thường gặp hơn cả.

⑦

GS Imunostim
JUNIOR

Phần 2

BỆNH “TAI, MŨI, HỌNG” TRẺ THƯỜNG GẶP KHI ĐI BƠI?

⑧

GS Imunostim
JUNIOR



01

VIÊM HỌNG CẤP VIÊM AMIDAN CẤP CÓ MỦ

Sau khi bơi về, trẻ có thể bị Sốt cao (thường là từ 39°C trở lên), cổ họng đau rát, amidan sưng tấy đầy mủ... Trẻ thấy rất mệt mỏi, khó chịu, ăn uống kém, phải nghỉ học. Nếu được điều trị sớm theo đúng chỉ định của bác sĩ sẽ rất nhanh khỏi.



02

VIÊM MŨI XOANG

Bệnh thường khởi phát sau khi viêm họng từ 7-10 ngày.

03

VIÊM MŨI XOANG CẤP TÍNH

Triệu chứng như Sốt cao 38 - 40°C (viêm xoang cấp hoặc giai đoạn cấp của viêm xoang mạn tính), chảy nước mũi, mũi vàng xanh, ngạt tắc mũi hai bên, nhức mỏi mắt, nặng đầu, đau nhức vùng sọ mặt tương ứng với từng xoang bị viêm: nhức trán (viêm xoang trán), nhức má (viêm xoang hàm), đau nhức góc trong ổ mắt (viêm xoang sàng trước), nặng sau gáy (viêm xoang sàng sau và xoang bướm), ho đờm.



VIÊM MŨI DỊ ỨNG

Các triệu chứng như ngứa mũi, ngạt mũi, hắt hơi thành tràng dài, chảy dịch mũi trong... làm cho trẻ rất khó chịu nếu không điều trị sớm bệnh sẽ tiến triển thành viêm mũi xoang dị ứng, khó điều trị và nhiều biến chứng hơn rất nhiều.



04

05

VIÊM TAI GIỮA

Nguyên nhân chủ yếu là do mầm bệnh trong Viêm mũi xoang đi theo vòi nhĩ vào tai giữa gây viêm tai giữa. Các triệu chứng Viêm tai giữa như ù tai, giảm thính lực, đau tai. Trẻ thường ôm tai khóc, hoặc khóc thét lên khi có ai chạm vào tai, đôi khi sốt và tiêu chảy. Nếu không chữa trị đúng, vài ngày sau mủ sẽ ứ trong tai giữa có thể gây thủng màng nhĩ. Chính vì thế bệnh nhân cần đến bác sĩ khám sớm ngay từ những triệu chứng ban đầu của bệnh.





06

NHIỄM TRÙNG TAI NGOÀI

Triệu chứng thường gặp của viêm ống tai ngoài là: đỏ da ống tai ngoài, ngứa trong tai, đau tai, đặc biệt khi đụng vùng dái tai, đau có thể lan đến vùng cổ, mặt, hoặc vùng đầu, chảy dịch tai (cảm giác có nước trong tai), phù nề tuyến vùng cổ hoặc phù nề quanh tai, sưng nề vùng ống tai ngoài, nghe kém, cảm giác đầy và nặng trong tai, sốt.

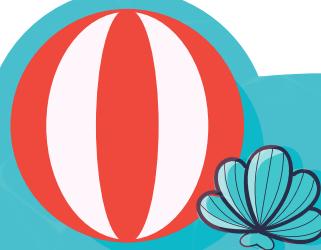
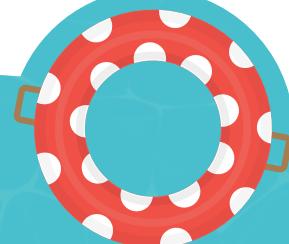
12

Phần 3

PHÒNG BỆNH “TAI, MŨI, HỌNG” TRẺ THƯỜNG GẶP KHI ĐI BƠI



13



CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI BƠI



ippers Gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe, Tai Mũi Họng cẩn thận và nhận lời khuyên của bác sĩ.

swim cap Nếu có ráy tai: làm sạch ráy tai trước khi bơi.

goggles Ăn uống đầy đủ dinh dưỡng để tăng cường sức khỏe, phòng chống bệnh tật.

sun glasses Ăn nhẹ, uống nước đầy đủ trước khi bơi.

laptop Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ bơi: mũ bơi, kính bơi, nút tai, xà phòng tắm, nước muối sinh lý nhỏ mắt, nhỏ tai, khăn tắm, quần áo đù kín ấm.



Khởi động nhẹ nhàng, làm ấm cơ thể trước khi bơi.



Lựa chọn thời điểm bơi thích hợp: không nên cho trẻ bơi lúc sáng sớm hoặc khi chiều muộn vì dễ nhiễm lạnh. Lựa chọn thời điểm bơi không quá đông người để giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm bệnh từ người này sang người khác.



Lựa chọn bể bơi: bể bơi phải thoáng khí, có hệ thống lọc tuân hoán chuẩn, không có mùi Clo quá nặng, không quá đông người bơi.



LƯU Ý TRONG KHI BƠI

- ippers Tránh để trẻ sặc nước, hạn chế tối đa nước lọt vào mũi họng trẻ.
- ippers Không để trẻ bơi quá lâu, có thể khiến trẻ bị đuối sức, giảm đề kháng.
- ippers Hạn chế các động tác mạnh, nhảy cầu, lặn ngụp quá sâu.



16

VỆ SINH SAU KHI BƠI XONG

- ippers Nên đi khám bệnh ngay ở các bệnh viện, phòng khám chuyên khoa tai mũi họng để được điều trị thích hợp và kịp thời.
- ippers Khoác ngay khăn choàng cho trẻ khi từ dưới bể bơi lên.
 - ippers Cho trẻ tắm nước ấm, sử dụng xà phòng có tính kiềm nhẹ để làm sạch cơ thể, tắm gội.
 - ippers Sử dụng nước muối sinh lý cho trẻ Súc họng, nước muối nhỏ mắt, nhỏ mũi, nhỏ tai.
 - ippers Nếu nước vào tai thì nghiêng đầu, kéo vành tai ra sau tạo đường thẳng cho nước dễ chảy ra ngoài.
 - ippers Làm sạch vành tai bằng khăn sạch.
 - ippers Lấy que tăm bông đặt nhẹ vào trong ống tai, để yên trong vòng 5 phút, nước sẽ bị bông khô tự động hút hết.

VỆ SINH SAU KHI BƠI XONG

- Xì mũi đúng cách: Không bịt cả hai lỗ cùng một lúc xì mũi để tránh gây ù tai hoặc làm nguồn viêm nhiễm từ mũi họng qua vòi nhĩ vào tai, gây viêm tai giữa cấp. Bịt từng mũi lại và xì mũi nhẹ nhàng.
- Đặc biệt lưu ý không nên tự ý dùng thuốc “dân gian” để nhỏ mũi, nhó tai như dầu, thuốc nước tự pha chế không rõ nguồn gốc sẽ gây nhiễm trùng thêm và biến chứng nặng hơn.
- Những người có tiền sử bị viêm tai giữa, viêm xoang, viêm mũi dị ứng tốt nhất là không đi bơi vì rất dễ tái phát bệnh. Nếu tai từng bị viêm, có một lỗ thủng hoặc đã từng mổ tai thì nguy cơ nước vào tai càng lớn. Khi thấy tai có các biểu hiện như ngứa, khó chịu, chảy nước, dịch vàng, trắng, sờ vào thấy đau tai thì nên đi khám ngay.



TĂNG CƯỜNG MIỄN DỊCH ĐẶC HIỆU ĐƯỜNG HÔ HẤP



Ngoài các biện pháp thông thường như vệ sinh mũi họng, bổ sung dinh dưỡng đầy đủ. Phụ huynh có thể cho trẻ sử dụng Viên ngậm chứa hỗn hợp ly giải vi khuẩn hô hấp có tác dụng kích thích miễn dịch đường hô hấp, phòng chống bệnh lý Tai Mũi Họng có thể gặp khi trẻ đi bơi.

ĐẶC BIỆT

Đặc biệt dạng ngậm của hỗn hợp kích thích tăng sinh IgA trên niêm mạc đường hô hấp nên giúp:

- Tiêu diệt mầm bệnh đa dạng như vi khuẩn, virus, vi nấm gây bệnh.
- Trung hòa độc tố, hóa chất độc hại.



Nhờ cơ chế đặc biệt và tính đặc hiệu cao trên đường hô hấp, viên ngậm hỗn hợp Ly giải vi khuẩn hô hấp giúp bảo vệ toàn diện đường hô hấp trẻ khi đi bơi.



CÁCH DÙNG

Để bảo vệ đường hô hấp trẻ khi đi bơi, trong mùa bơi lội, phụ huynh nên cho trẻ sử dụng 1-2 viên ngậm mỗi ngày trong suốt thời gian mùa bơi. Sử dụng 1 viên/ngày với trẻ <30kg và 2 viên/ngày với trẻ >30kg hoặc người lớn.



Tổng đài CSKH:
1800 8070
www.imunostim.vn

- Thời gian dùng Ngắn, Hiệu quả Kéo dài
- Viên ngậm, dễ dùng cho Bé

Vệ sỹ Sồi GS Imunostim
Đã có mặt tại Việt Nam
↓ 50% viêm đường hô hấp



GS Imunostim JUNIOR

ĐỘT PHÁ

MIỄN DỊCH HÔ HẤP

Đánh bay VIÊM HÔ HẤP trẻ em

từ châu Âu



MADE IN
CZECH
REPUBLIC

Số ĐKQC: 01805/2017/ATTP-XNQC
Số ĐK: 32239/2016/ATTP/XNCB
* Sản phẩm này không phải là thuốc
Không thay thế thuốc chữa bệnh

Phần 4

CÂU HỎI KHI CHO TRẺ ĐI BƠI THƯỜNG GẶP CỦA BỐ MẸ

20

GS Imunostim JUNIOR

CÂU 1:

NHỮNG ĐỐI TƯỢNG NÀO TUYỆT ĐỐI KHÔNG NÊN ĐI BƠI?

Các đối tượng sau tuyệt đối không nên đi bơi ở bể bơi:

- » Trẻ bị hen suyễn: rất dễ xảy ra cơn hen suyễn cấp tính do khí tẩy rửa bể bơi gây ra.
- » Trẻ bị viêm mũi dị ứng, viêm xoang mạn tính: nếu muốn bơi chỉ nên bơi tại các bể bơi nước mặn, bơi ở biển.
- » Trẻ đang bị cảm cúm, viêm Tai Mũi Họng cấp tính.
- » Trẻ bị viêm da dị ứng.
- » Trẻ đang viêm nhiễm vùng kín.
- » Trẻ bị tiêu chảy.
- » Trẻ bị bệnh tim mạch vẫn có thể bơi nhưng cần theo dõi sát sao và nhận tư vấn của bác sĩ chuyên khoa.



CÂU 2:

CÓ NÊN DÙNG BÔNG TĂM ĐỂ VỆ SINH TAI SAU KHI BƠI?

Có thể dùng nhưng nên đặt tăm bông ở tai ngoài tự hút sạch nước và chỉ vệ sinh phần ngoài của tai, tuyệt đối không đẩy tăm bông vào trong để ngoáy vì sẽ đẩy các chất cặn bã, mầm bệnh vào sâu hơn trong tai, gia tăng nguy cơ viêm tai giữa.

CÂU 3:

DÙNG VIÊN NGẬM IMUNOSTIM ĐỂ BẢO VỆ ĐƯỜNG HÔ HẤP BÉ KHI ĐI BƠI NHƯ THẾ NÀO?

Cho bé ngậm 1-2 viên ngậm mỗi ngày trong suốt thời gian mùa bơi. Sử dụng 1 viên/ngày với trẻ <30kg và 2 viên/ngày với trẻ >30kg hoặc người lớn.