



# **Bệnh Tay Chân Miệng: Cầm Nang Toàn Diện Cho Người Bảo Vệ Trẻ**

Hiểu rõ, Nhận biết sớm, & Hành động đúng để bảo vệ sức khỏe cộng đồng.

# Tình Hình Tay Chân Miệng Tại Việt Nam Đang Diễn Biến Phức Tạp

Đây không phải là một mối đe dọa xa xôi; đây là một vấn đề sức khỏe cộng đồng nghiêm trọng và đang gia tăng ngay trong cộng đồng của chúng ta.

## 50.000 - 100.000

ca mắc trung bình mỗi năm tại Việt Nam (Nguồn: WHO).

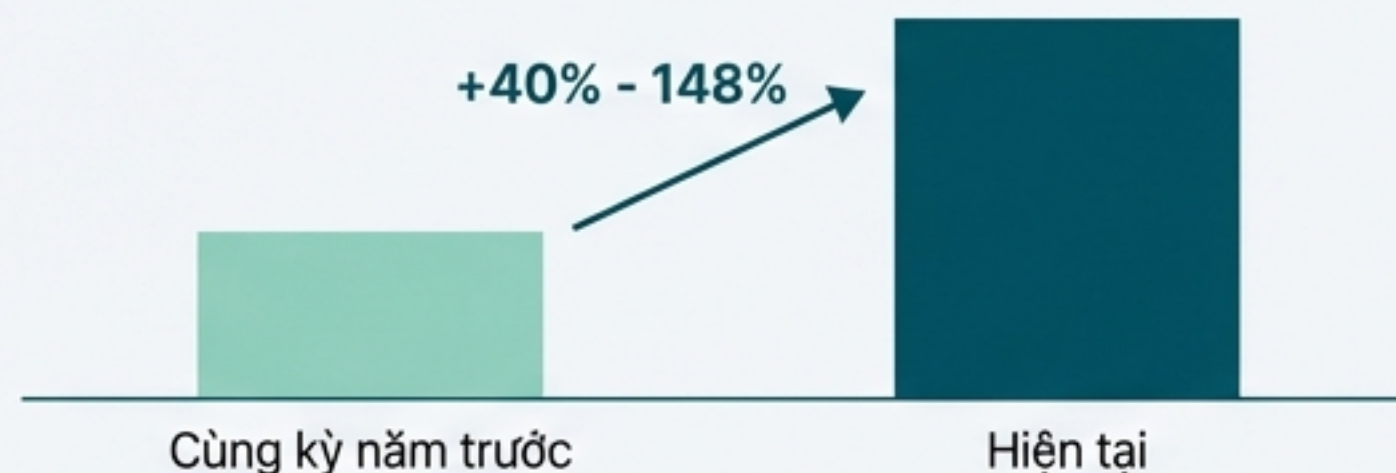
## Gần 54.000

ca chỉ trong 9 tháng đầu năm 2025 (Nguồn: Bộ Y tế).

## 93,4%

tỷ lệ ca mắc là trẻ em từ 1-5 tuổi.

### Gia tăng đột biến tại TP.HCM



# Hiểu Rõ “Kẻ Thù”: Các Chủng Virus Enterovirus

Bệnh Tay Chân Miệng do một họ virus gây ra, trong đó có hai tác nhân chính cần chú ý.

## Định nghĩa

Bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus thuộc chi Enterovirus gây ra, phổ biến nhất ở trẻ dưới 5 tuổi.



### Coxsackievirus A16

Là tác nhân phổ biến nhất, thường gây bệnh ở thể nhẹ và có khả năng tự khỏi.

Phổ biến / Thể nhẹ



### Enterovirus 71 (EV71)

Ít phổ biến hơn, nhưng là nguyên nhân chính gây ra các biến chứng thần kinh nghiêm trọng và có nguy cơ tử vong cao.

Hiếm gặp hơn / Nguy cơ biến chứng nặng

# Con Đường lây Lan Của Virus

Virus lây lan rất dễ dàng qua các tương tác hàng ngày. Hiểu rõ điều này là bước đầu tiên để phòng ngừa hiệu quả.



## 1. Tiếp xúc trực tiếp

Với nước bọt, dịch mũi họng, dịch từ mụn nước, hoặc phân của người bệnh.



## 2. Giọt bắn trong không khí

Khi người bệnh ho, hắt hơi, hoặc nói chuyện, các giọt bắn chứa virus phát tán ra môi trường xung quanh.



## 3. Bề mặt & Vật dụng nhiễm bẩn

Chạm vào đồ chơi, tay nắm cửa... rồi vô tình đưa tay lên miệng, mũi hoặc mắt.

*Lưu ý:* Mức độ lây nhiễm cao nhất trong tuần đầu tiên của bệnh, ngay cả trước khi triệu chứng rõ ràng.

# Hành Trình Của Bệnh: Từ Ủ Bệnh Đến Hồi Phục

Bệnh thường diễn tiến theo một trình tự thời gian có thể dự đoán được.

## Giai đoạn ủ bệnh



3-7 ngày

Virus xâm nhập và nhân lên trong cơ thể. Giai đoạn này hoàn toàn không có triệu chứng.

Các dấu hiệu đầu tiên xuất hiện: Sốt nhẹ (38-40°C), đau họng, mệt mỏi và biếng ăn.

1-2 ngày



## Giai đoạn khởi phát

## Giai đoạn toàn phát



2-4 ngày

Xuất hiện các mụn nước đặc trưng ở miệng, lòng bàn tay, lòng bàn chân. Trẻ có thể quấy khóc, lại có quấy khóc, nôn hoặc tiêu chảy.

Sốt giảm dần, các mụn nước khô lại và bong vảy. Sức khỏe của trẻ cải thiện rõ rệt.

Sau 7-10 ngày

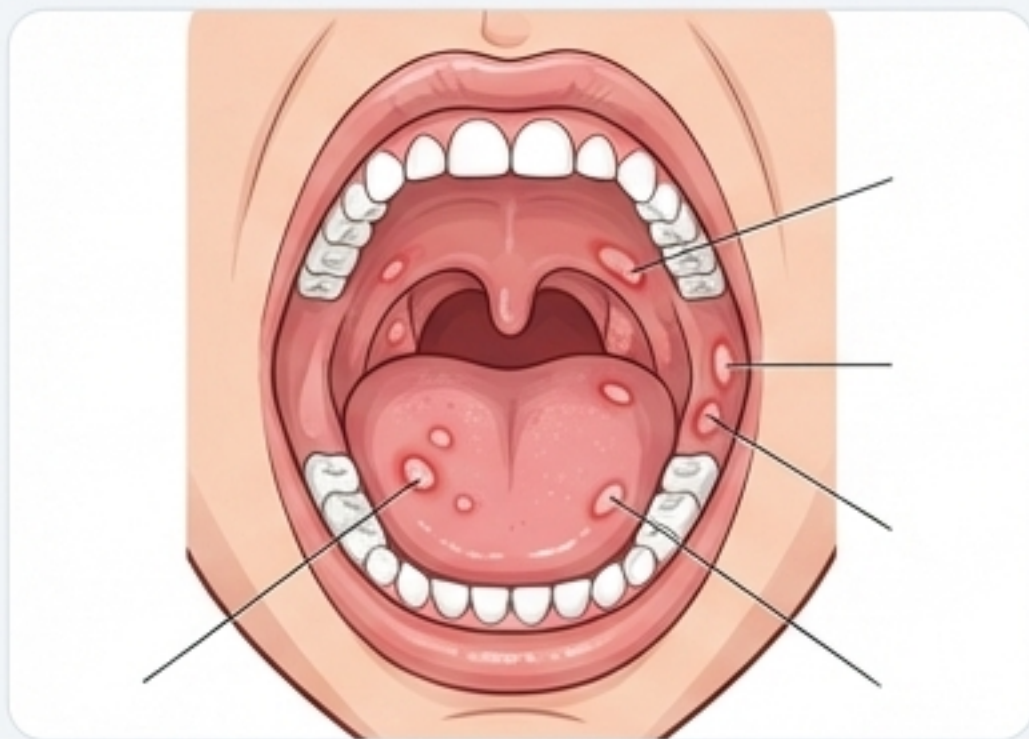


## Giai đoạn hồi phục

# Dấu Hiệu Nhận Biết: Các Nốt Mụn Nước Đặc Trưng

Biết chính xác cần tìm kiếm điều gì và ở đâu để phát hiện bệnh sớm.

## Trong miệng



Các vết loét đỏ hoặc mụn nước ở vòm họng, lưỡi, nướu. Gây đau rát, khiến trẻ bỏ ăn, chảy nhiều nước bọt.

## Lòng bàn tay & Lòng bàn chân



Các nốt mụn nước hình bầu dục, không ngứa, không đau nhiều, có thể nổi cộm hoặc ẩn dưới da.

## Các vị trí khác



Mụn nước hoặc ban đỏ cũng có thể xuất hiện ở mông, gối, hoặc khuỷu tay ở một số trẻ.

# Hai Ngã Rẽ Của Bệnh Tay Chân Miệng

Hầu hết các trường hợp nhiễm bệnh đều nhẹ và kết thúc bằng việc hồi phục hoàn toàn. Nhưng chúng ta phải nhận thức được con đường còn lại.



## Con đường phổ biến (~95% các trường hợp)

- Bệnh nhẹ, tự khỏi trong vòng 7-10 ngày.
- Chủ yếu do Coxsackievirus A16.
- Điều trị triệu chứng tại nhà là đủ.



## Con đường nguy hiểm (Tỷ lệ thấp)

- Biến chứng nghiêm trọng, cần can thiệp y tế khẩn cấp.
- Thường liên quan đến virus EV71.
- Có thể gây viêm não, viêm cơ tim, suy hô hấp.

# Bộ Công Cụ Chăm Sóc Tại Nhà (Cho Thể Bệnh Nhẹ)

Với các trường hợp phổ biến, bạn hoàn toàn có đủ công cụ để **chăm sóc hiệu quả** cho trẻ tại nhà.



## Hạ sốt & Giảm đau

Dùng **Paracetamol** với liều lượng 10-15mg/kg, cách 4-6 giờ.  
**TUYỆT ĐỐI KHÔNG** dùng Aspirin vì nguy cơ hội chứng Reye.



## Bù nước & Dinh dưỡng

Khuyến khích trẻ uống nhiều nước, sữa, hoặc nước trái cây. Cho ăn thức ăn mềm, mát, dễ nuốt (cháo, súp).



## Vệ sinh răng miệng

Dùng nước muối sinh lý 0.9% để súc miệng hoặc lau miệng cho trẻ, giúp giảm đau và ngăn ngừa bội nhiễm vi khuẩn.



## Nghỉ ngơi & Cách ly

Giữ trẻ ở nhà ít nhất 7-10 ngày để giúp trẻ mau hồi phục và tránh lây lan cho cộng đồng.

# Dấu Hiệu Cảnh Báo: Cần Đến Bệnh Viện NGAY LẬP TỨC

**Đây là những dấu hiệu không thể bỏ qua, cho thấy trẻ cần được chăm sóc y tế chuyên nghiệp ngay lập tức.**



**Sốt cao không đáp ứng:** Sốt  $> 39^{\circ}\text{C}$  kéo dài trên 3 ngày, không hạ sau khi dùng thuốc.



**Nôn ói liên tục:** Nôn nhiều, không uống được nước, có nguy cơ mất nước.



**Dấu hiệu thần kinh:** Trẻ lơ mơ, ngủ li bì, vật vã, hoảng hốt, hoặc co giật.



**Dấu hiệu hô hấp/tuần hoàn:** Khó thở, thở nhanh, thở bất thường, da nổi vân tím, xanh tái.

# Giải Mã Các Biến Chứng Nguy Hiểm

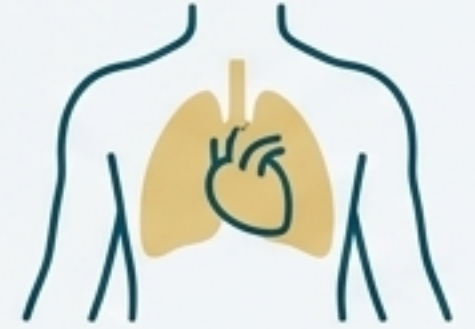
Đây là lý do tại sao chúng ta phải xem xét các dấu hiệu cảnh báo một cách nghiêm túc.

## Biến chứng Thần kinh



- **Viêm màng não:** Biến chứng thường gặp hơn nhưng thường lành tính, có thể hồi phục hoàn toàn.
- **Viêm não:** Biến chứng nguy hiểm nhất, có thể gây hôn mê, co giật và để chứng thần kinh lâu dài (rối loạn vận động, ngôn ngữ).

## Biến chứng Tim mạch & Hô hấp



- **Viêm cơ tim:** Có thể gây suy tim cấp, rối loạn nhịp tim đột ngột.
- **Suy hô hấp cấp:** Xảy ra do tổn thương trung tâm hô hấp ở não hoặc do phù phổi cấp.

# Xây Dựng "Pháo Đài" Phòng Bệnh: Các Biện Pháp Cốt Lõi

Cuộc chiến tốt nhất là cuộc chiến không bao giờ xảy ra.  
Phòng bệnh là vũ khí mạnh mẽ nhất của bạn.



## Vệ sinh tay (Nguyên tắc vàng)

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng là biện pháp quan trọng và hiệu quả nhất.



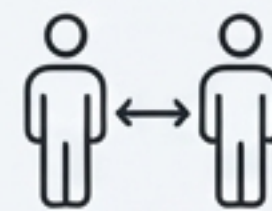
## Cách ly người bệnh

Giữ trẻ bị bệnh ở nhà cho đến khi khỏi hoàn toàn (ít nhất 7-10 ngày).



## Vệ sinh bề mặt

Thường xuyên khử trùng đồ chơi, sàn nhà, và các vật dụng trẻ hay tiếp xúc.



## Tránh tiếp xúc gần

Không ôm, hôn, dùng chung đồ dùng cá nhân (ly, chén, khăn) với người bệnh.

# Vũ Khí Số 1: Rửa Tay Đúng Cách Với Xà Phòng

Chỉ một thói quen này còn hiệu quả hơn bất cứ điều gì khác. Hãy thành thạo nó.



Làm ướt tay



Thoa xà phòng



Chà hai lòng bàn tay



Chà mu bàn tay và  
kẽ ngón tay



Chà các đầu ngón tay



Rửa sạch và lau khô



## Các thời điểm quan trọng:



Trước khi chuẩn bị thức ăn và trước khi ăn.



Sau khi đi vệ sinh.



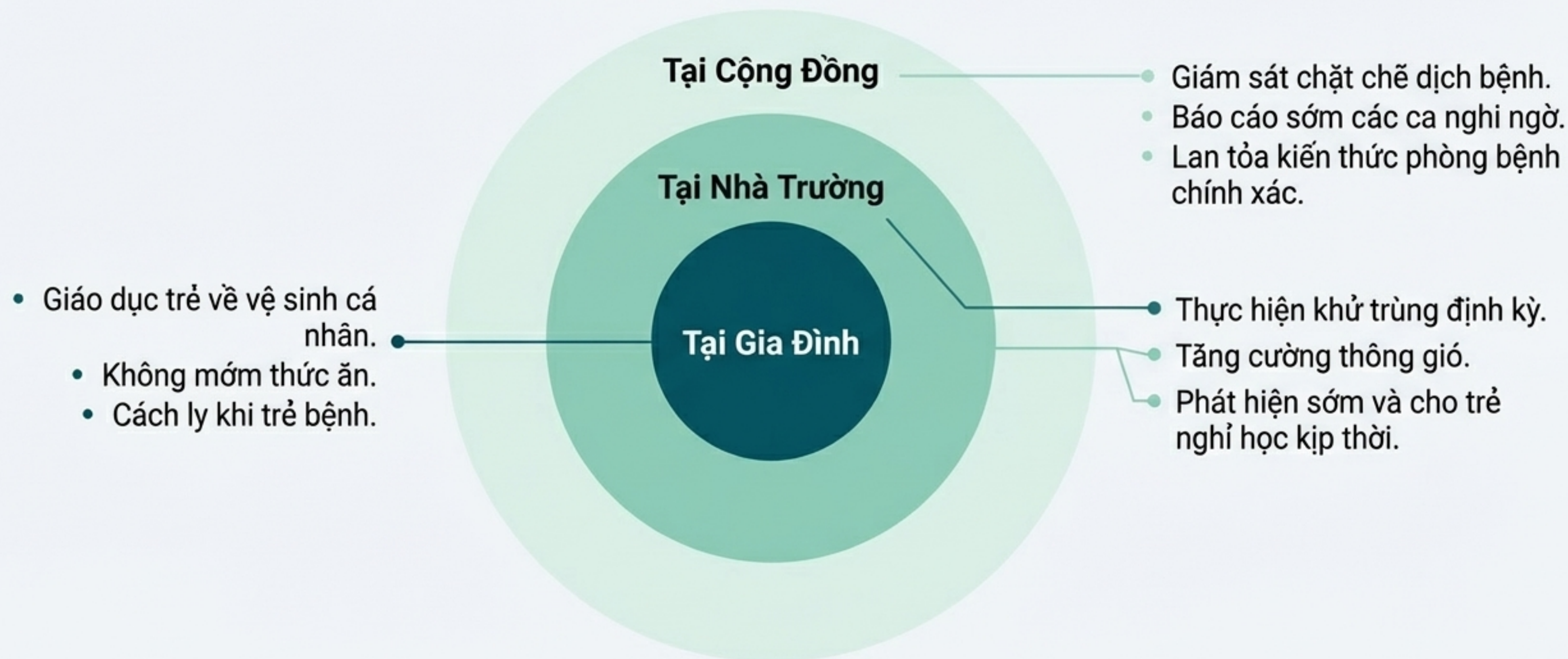
Sau khi thay tã hoặc tiếp xúc với chất thải.



Sau khi tiếp xúc với người bệnh hoặc môi trường công cộng.

# Mở Rộng Vòng Tròn Bảo Vệ: Gia Đình, Nhà Trường & Cộng Đồng

**Bảo vệ trẻ em là một trách nhiệm tập thể.**



# Chiến Lược Toàn Diện Từ Các Chuyên Gia Y Tế

Hành động của bạn được củng cố bởi các cơ quan y tế toàn cầu và trong nước.

## Phòng Ngừa (Proactive)

Xây dựng hàng rào bảo vệ vững chắc.



- Vệ sinh tay và môi trường.



- Tăng cường sức đề kháng (dinh dưỡng, giấc ngủ).

## Nhận Biết (Observant)

Phát hiện sớm các dấu hiệu.



- Theo dõi triệu chứng điển hình (sốt, mụt nước).



- Hiểu rõ các giai đoạn của bệnh.

## Quản Lý (Responsive)

Chăm sóc đúng cách và hiệu quả.



- Chăm sóc tại nhà cho các ca bệnh nhẹ.



- Cách ly để ngăn ngừa lây lan.

## Hành Động (Decisive)

Can thiệp kịp thời khi cần thiết.



- Nhận diện chính xác dấu hiệu cảnh báo nặng.



- Đưa trẻ đến bệnh viện ngay lập tức.

# Sứ Mệnh Của Bạn: Bảo Vệ Trẻ Em & Lan Tỏa Kiến Thức

**Giờ đây, bạn đã được trang bị kiến thức để trở thành một người bảo vệ hiệu quả.**

1. Tay Chân Miệng phổ biến và hầu hết là nhẹ, nhưng biến chứng có thể cực kỳ nguy hiểm.
2. Rửa tay bằng xà phòng là biện pháp phòng ngừa hiệu quả và đơn giản nhất.
3. Hãy ghi nhớ các dấu hiệu cảnh báo cần nhập viện ngay: Sốt cao khó hạ, nôn ói, lơ mơ, co giật, khó thở.

**Hãy chia sẻ cẩm nang này để cùng nhau xây dựng một cộng đồng an toàn và khỏe mạnh cho trẻ em.**

