

CHĂM SÓC Y TẾ

**XỬ TRÍ TRIỆU CHỨNG
THƯỜNG GẶP Ở NGƯỜI CÓ H**

Tiêu chảy

Nếu bạn đi ngoài phân lỏng từ 3 lần trở lên trong một ngày. Có thể do:

- Ăn thức ăn hoặc uống nước đã bị nhiễm bẩn
 - Tổn thương tinh thần và lo lắng
 - Nhiễm khuẩn mà hệ thống bảo vệ cơ thể bạn không chống lại được
 - Tác dụng phụ của một số loại thuốc
-

Tiêu chảy

Chúng ta có thể làm gì?

- Chia nhỏ thành nhiều bữa ăn
 - Ăn thức ăn dễ tiêu như cơm, chuối..
 - Uống nhiều nước nấu chín
 - Uống dung dịch bù nước Oresol (ORS)
 - Không ăn những thức ăn cay, chiên xào hoặc các thức ăn, thức uống có nhiều đường
-

Tiêu chảy

- Không uống cà phê, trà đặc hoặc rượu
 - Luôn sạch sẽ sau mỗi lần đi ngoài, rửa và thấm khô vùng hậu môn cẩn thận
 - Rửa xà bông và nước sau mỗi lần đi ngoài hoặc sau khi chăm sóc người bị tiêu chảy
 - Chườm nóng bụng
 - Nghỉ ngơi
-

Tiêu chảy

Bạn đến phòng khám khi:

- Thấy máu lẫn trong phân
 - Đi tiêu chảy trên 04 lần một ngày
 - Tiêu chảy kèm sốt
 - Khi cảm thấy khát nước hoặc nôn nhiều nhưng không thể ăn hoặc uống
-

Táo bón

Táo bón có thể xảy ra do tác dụng phụ của thuốc, do nằm lâu hoặc chế độ ăn kém.

Chúng ta có thể làm gì:

- Uống nhiều nước, ít nhất 02 lít mỗi ngày. Uống nhiều nước khi thức dậy vào buổi sáng
 - Tập thể dục nhẹ như đi bộ
 - Ăn nhiều trái cây
 - Xoa nhẹ vùng bụng
-

Buồn nôn và ói

Chúng ta có thể làm gì?

- Chia thành nhiều bữa ăn nhỏ, ăn cháo
 - Uống từng ngụm nhỏ nước chín, trà loãng, nước ORS đến khi ngừng ói
 - Tránh thức ăn cay và chiên xào
 - Súc miệng bằng nước ấm
 - Khi hết nôn nên ăn lỏng
 - Nên để một cái chậu hoặc xô gần nơi bạn nằm
-

Buồn nôn và ói

Bạn đến phòng khám khi:

- Bạn cảm thấy đau nhói trong dạ dày
 - Bạn có sốt
 - Nôn có lẫn máu
 - Nôn kéo dài hơn một ngày
 - Khi cảm thấy khát nước nhưng không thể ăn hoặc uống, nước tiểu vàng sẫm
 - Tình trạng nôn không giảm mà còn nặng hơn
-

Sốt

Chúng ta có thể làm gì?

- Uống nhiều nước thậm chí khi bạn không khát
 - Cởi bớt quần áo nhưng đừng để lạnh
 - Dùng khăn nhúng nước ấm đắp lên trán, hai bên nách, hai bên bẹn và lau toàn thân
 - Uống Paracetamol viên mỗi giờ
-

Sốt

Bạn đến phòng khám khi:

- Sốt kéo dài dai dẳng
 - Cứng gáy hoặc đau đầu dữ dội
 - Giảm sự sáng suốt
 - Nôn hoặc tiêu chảy
 - Co giật
 - Mệt mỏi
-

Nhức đầu

Chúng ta có thể làm gì?

- Dùng các ngón tay nhẹ nhàng xoa bóp đầu và thái dương
 - Nghỉ trong phòng ít ánh sáng, nhắm mắt nghỉ ngơi
 - Đắp khăn ướt lên mắt và trán
 - Tránh các thức uống có caffein như cà phê, trà đậm hay các thức uống có gas (sô đa)
 - Uống 02 viên paracetamol mỗi 6 giờ kèm thức ăn
-

Nhức đầu

Bạn đến phòng khám khi:

- Mắt bị mờ hoặc nhòe
 - Dùng thuốc giảm đau không làm giảm cơn đau
 - Bạn thường xuyên nhức đầu hoặc có những cơn nhức đầu dữ dội
-

Khô miệng

Chúng ta có thể làm gì?

- Xúc miệng bằng nước ấm có pha chút muối
 - Không ăn thức ăn ngọt
 - Tránh các thức uống có caffein như cà phê, trà đậm hay các thức uống có gas (sô đa)
-

Khô miệng

Bạn đến phòng khám khi:

- Bạn thấy những nốt rộp trên lưỡi và trong miệng
 - Bạn thấy nuốt thức ăn khó
-

Phát ban (ngứa)

Chúng ta có thể làm gì?

- Thường xuyên tắm rửa với xà bông không mùi
- Giữ da khô và sạch
- Dùng dung dịch thoa giảm ngứa
- Tránh ra nắng khi bị phát ban (ngứa)

Bạn đến phòng khám khi:

Tình trạng ngứa kéo dài

Thiếu máu

Chúng ta có thể làm gì?

- Ăn nhiều cá, thịt và thịt gà
- Ăn nhiều rau cải xanh và các loại đậu

Bạn đến phòng khám khi:

- Bạn đã mệt 3-4 tuần và càng lúc càng thấy mệt hơn
 - Nếu hai bàn chân sưng lên
-

Cảm giác chóng mặt

Chúng ta có thể làm gì?

- Bạn nên ngồi xuống đến khi thấy hết chóng mặt
- Không được khiêng vật nặng hay đi nhanh
- Nên dùng EFV khi đi ngủ

Bạn đến phòng khám khi:

Tình trạng chóng mặt kéo dài

Rụng tóc

Chúng ta có thể làm gì?

- Giữ gìn mái tóc không nhuộm, uốn hoặc duỗi tóc
- Không dùng sản phẩm quảng cáo giúp mọc tóc

Bạn đến phòng khám khi:

Tình trạng rụng tóc kéo dài

Tê hoặc đau bàn tay, bàn chân

Chúng ta có thể làm gì?

- Mang giày, vớ rộng
- Khi nằm ngủ không đắp 02 bàn chân
- Đi bộ nhưng không đi nhiều
- Ngâm chân trong nước ấm và massage nhẹ bằng khăn mềm
- Dùng Ibuprofen để giảm đau và chống sưng (400 mg mỗi 08 giờ sau ăn, dùng quá 02 ngày phải có ý kiến của bác sĩ)

Bạn đến phòng khám khi:

Tình trạng tê chân không giảm mà còn nặng hơn

Khó ngủ và ác mộng

Chúng ta có thể làm gì?

- Hãy làm điều gì đó mà bạn cảm thấy vui và dễ chịu trước khi đi ngủ
- Tránh uống rượu bia và tự ý dùng thuốc ngủ vì sẽ làm tình trạng này xấu đi
- Tránh thức ăn nhiều chất béo

Bạn đến phòng khám khi:

Bạn mất ngủ nhiều đêm

Cảm giác mệt mỏi

Chúng ta có thể làm gì?

- Dậy và ngủ đúng giờ
- Tập thể dục nhẹ
- Nấu những món ăn đơn giản khi bạn mệt mỏi

Bạn đến phòng khám khi:

- Bạn cảm thấy quá mệt mỏi không thể ăn uống hoặc đi đứng được
 - Bạn không thể nuốt hoặc ăn để có sức khỏe
-

Cảm giác buồn rầu và lo lắng

Chúng ta có thể làm gì?

- Hãy tâm sự với mọi người

Bạn đến phòng khám khi:

- Tình trạng buồn rầu và lo lắng nghiêm trọng hơn
 - Bạn có ý định tự tử
 - Bạn quá giận dữ hay sợ hãi
-

Ghẻ

Chúng ta có thể làm gì?

- Điều trị cùng một lúc tất cả người xung quanh
 - Tắm xà bông thuốc
 - Thoa thuốc trị ghẻ khắp người từ trên cổ đến ngón chân, 07 đêm liên tục. Thoa nhắc 01 tuần một lần
 - đến khi thật sự hết ngứa
 - Tất cả quần áo mùng mền đem ngâm giặt, phơi nắng lớn
 - Giường đem phơi nắng lớn
-

Loét do nằm lâu

Chúng ta có thể làm gì?

- Giữ cho da sạch khô
 - Thay đổi tư thế nằm càng nhiều càng tốt, ít nhất 02 giờ một lần
 - Nằm hoặc ngồi trên gối và nệm mềm
 - Giặt drap trải giường thường xuyên
-

Ho

Chúng ta có thể làm gì?

- Uống nhiều nước
- Tập thể dục nhẹ
- Vỗ nhẹ lưng
- Không nên khạc nhổ đờm bừa bãi

Bạn đến phòng khám khi:

- Ho trên 10 ngày
 - Ho kèm sốt
 - Đờm có lẫn máu
 - Tức ngực khó thở
-