

thể chia làm nhiều bữa ăn với mỗi bữa ăn lượng ít, và dùng thức ăn uống có nhiệt lượng cao, protein cao, thức ăn lỏng, như sữa, cháo thịt nạc, canh cá tươi, v.v...

當發燒時，容易有食慾不振情形，可採少量多餐，並多給予高熱量、高蛋白、流質飲食，如：牛奶、瘦肉粥、鮮魚湯等。



7. Hãy theo lời căn dặn của bác sĩ, sử dụng thuốc giảm sốt

請依照醫師指示，使用退燒藥

a. Khi nhiệt độ nách trên 38 độ C (nhiệt độ hậu môn 39 độ C), cho uống thuốc giảm sốt. 當腋溫38度(肛溫39度)以上給予口服退燒藥。

b. Khi nhiệt độ nách trên 38,5 độ C (nhiệt độ hậu môn 39,5 độ C), cho nhét thuốc giảm sốt vào hậu môn. 當腋溫38.5度(肛溫39.5度)以上給予肛門塞劑。

c. Sử dụng thuốc uống giảm sốt phải cách 4 ~ 6 tiếng đồng hồ, thuốc giảm sốt nhét hậu môn phải cách 6 ~ 8 tiếng đồng hồ; hai thứ thuốc giảm sốt này không được dùng cùng một lúc, phải cách nhau 1 tiếng đồng hồ trở lên.

使用口服退燒藥需間隔4-6小時，肛門塞劑需間隔6-8小時；兩者不可同時使用，需間隔1小時以上。

8. Sẵn sàng chú ý thân nhiệt thay đổi 隨時注意體溫變化

**D-Khi xảy ra tình trạng như sau, hãy lập tức trở về bệnh viện để kiểm tra.** 當有下列情形，請立即回院檢查：

5. Sau khi xử lý giảm sốt thông thường, vẫn còn tiếp tục sốt trên 40 độ C. 給予一般退燒處理後，仍持續高烧40度以上者。
6. Liên tiếp sốt trên 3 ngày. 連續高烧超過3天以上。
7. Xuất hiện các tình trạng như co rút, tròng mắt kéo giạt hướng trên, ý thức không rõ. 出現抽搐、眼睛上吊、意識不清等情形者。
8. Sinh bụng, ăn không ngon miệng hoặc kém sức hoạt động. 有腹脹、食慾或活動力不佳者。
9. Ngoài da có sởi đỏ hoặc lột da. 皮膚出現紅疹或脫皮現象者。



Đường dây tư vấn : (05)2648000 số máy lẻ 5404

Tổ giáo dục vệ sinh của Phòng chăm sóc sức khỏe cư xá, Bộ hộ lý thực hiện Nha y tế, Viện hành chính trợ cấp kinh phí ấn hành

CHĂM SÓC TẠI NHÀ

## Chăm sóc bệnh nhân tại nhà khi lên cơn sốt 發燒的居家護理



越南文



Bệnh viện đa khoa Từ Tế Đại Lâm Phật giáo

## CHĂM SÓC TẠI NHÀ 居家護理

Các bạn thân mến ; 親愛的朋友 :

Khi người nhà lên cơn sốt , chắc chắn là làm cho bạn nôn nóng lại lo lắng , sợ đầu óc bị ảnh hưởng không tốt, thật ra, lên cơn sốt chỉ là một triệu chứng , nó có thể kích thích hệ thống phòng chống trong cơ thể , giúp chống lại bệnh tật . Đồn rằng ca bệnh vì sốt mà gây tổn thương tới bộ óc, chứ không phải bản thân sốt gây nên , mà là kết quả gây nên bởi các bệnh liên quan như bị viêm não , kernicterus .

當家人發燒時一定讓您著急又擔心,深恐腦子會燒壞,其實發燒只是一個症狀,它能刺激體內的防禦系統,有助於抵抗疾病。傳聞中因發燒而傷到腦部的病例,並非發燒本身引起,而是患了腦炎、核黃疸等相關疾病所造成的結果。

## A- Thân nhiệt bình thường (Celsius : độ bách phân) 正常體溫(攝氏)

1. Nhiệt độ nách 36 ~ 37 độ C 腋溫 36 ~ 37 度
2. Nhiệt độ hậu môn 37 ~ 38 độ C 肛溫 37 ~ 38 度
3. Nhiệt độ lỗ tai 36,5 ~ 37,5 độ C 耳溫 36,5 ~ 37,5 度
4. Nhiệt độ trong miệng (mồm) 36,5 ~ 37,5 độ C 口溫 36,5 ~ 37,5 度



## B- Định nghĩa sốt 發燒的定義

Thân nhiệt vượt quá phạm vi bình thường , thì gọi là sốt .

體溫超過正常範圍,則稱之



## C- Xử lý sốt 發燒的處理

### 1. Làm giảm thân nhiệt bên ngoài cơ thể 體外降溫

- a. Cái gối nằm chứa nước đá : nếu nhiệt độ nách trên 37,5 độ C (nhiệt độ hậu môn 38,5 độ C) , có thể dùng gối nằm chứa nước đá , trẻ sơ sinh trong vòng 3 tháng thì cho dùng gối nằm chứa nước ; cứ mỗi 2 tiếng đồng hồ thì cho thay đổi một lần ( nếu có tình trạng lạnh run , thì lấy khỏi ngay gối nằm chứa nước đá , hãy cho giữ ấm vừa chừng ) . 冰枕 : 若腋溫 37.5 度 ( 肛溫 38.5 度 ) 以上可給冰枕 , 出生 3 個月內之嬰兒則給水枕 ; 每兩小時更換一次 ( 若有寒顫情形 , 則移除冰枕 , 給予適當保暖 ) .
- b. Lau mình bằng nước ấm : nếu nhiệt độ nách trên 38 độ C (nhiệt độ hậu môn 39 độ C) , có thể dùng khăn thấm nước ấm ( nước ấm vừa chừng từ 41 ~ 43 độ C ) , vỗ nhẹ các vị trí như thân thể , tay chân , dưới nách .

溫水拭浴 : 若腋溫 38 度以上 ( 肛溫 39 度 ) , 可用毛巾沾溫水 ( 合宜水溫 27-37 度 ) 輕拍身體、四肢、腋下等部位 ; 若是嬰幼兒則以溫水沐浴代替拭浴 , 水溫以 37-38 度為佳。

2. Giữ cho không khí trong phòng lưu thông, nhiệt độ trong phòng từ 24-26 độ C . 保持室內空氣流通, 室溫維持 24-26 度。

3. Mặc áo ít đi và cho đắp chăn ( mền ) để xúc tiến thân nhiệt giảm



đi . 減少衣著及被蓋, 以促進體熱發散。

4. Uống nhiều nước : khi lên cơn sốt , chất nước dễ mất đi từ đường hô hấp và ngoài da , do đó cần bổ sung chất nước cho cơ thể , gồm có nước sôi , nước trái cây , thức uống , trái cây . 增加水分之攝取 : 發燒時, 水分易由呼吸道、皮膚散失, 故需多補充水分, 包括開水、果汁、飲料、水果等。



5. Giữ thoải mái và nghỉ ngơi cho nhiều 增加舒適及休息

a. Ánh sáng trong phòng không được sáng quá , cố gắng giữ yên tĩnh .

室內光線不要太強, 盡量保持安靜。

b. Giữ sạch sẽ và khô ráo cho làn da ; khi áo quần ẩm ướt , cho thay áo quần vào bất kỳ lúc nào . 保持皮膚清潔及乾燥 ; 當衣物潮濕時, 隨時更換。

c. Nếu khi môi , lưỡi và nội mạc trong miệng bị khô nê , có thể súc miệng cho nhiều và sử dụng Glyxêrin hoặc son bảo dưỡng môi .

若嘴唇、舌、及口腔內膜有乾裂時, 可多漱口及使用甘油或唇膏護唇。

6. Hấp thu thêm dinh dưỡng 增加營養的攝取

Khi lên cơn sốt , dễ xảy ra tình trạng ăn không ngon miệng , có