

BS Nguyễn Thành Chung

Bố mẹ là thần y của tổ

Thương con trọn vẹn – thấu hiểu khi con ốm
bằng tri thức y khoa giản dị và gần gũi nhất



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

Lời bình về cuốn sách

“Là một người anh, đồng thời cũng là đồng nghiệp trong ngành y, tôi vô cùng tự hào khi thấy bác sĩ Nguyễn Thành Chung đã chắt lọc tâm huyết và trải nghiệm để viết nên cuốn sách này. Không chỉ là kiến thức y khoa, từng trang sách còn chất chứa tình yêu thương, sự tận tâm và niềm tin mà một người thầy thuốc luôn muốn trao gửi. Tôi tin cuốn sách sẽ mang đến nhiều giá trị cho các bố mẹ và là hành trình đẹp mà bác sĩ muốn sẻ chia cùng cuộc đời.”

BÁC SĨ NHI KHOA NGUYỄN VĂN VINH

“Ngay từ khi đọc tiêu đề của cuốn sách này, tôi đã bất giác mỉm cười vì các con của tôi cũng gọi tôi là ‘bác sĩ mẹ’. Nuôi con không chỉ là bản năng mà cần cả kỹ năng, sự nhẫn nại, sự kiên trì, bền bỉ và tình yêu thương. Vì với con, bố mẹ là cả thế giới, là niềm tin, là chỗ dựa tinh thần vững chãi nhất. Cuốn sách không chỉ là ‘người bạn nhỏ’ giúp tôi chăm con đúng cách mà còn giúp tôi trở thành người bạn, ‘thần y’ thực thụ với chính các con của mình. Cảm ơn bác sĩ Nguyễn Thành Chung dù rất bận rộn nhưng vẫn dành thời gian để cho ra đời cuốn ‘tủ điển’ tuyệt vời này! Đúng như câu nói ‘trẻ không lớn lên trong thuốc bổ, trẻ lớn lên trong sự thấu hiểu và yêu thương’.”

NGUYỄN GIÁNG MY

Mục lục

Lời bình về cuốn sách	4
Giới thiệu về tác giả	7
Lời nói đầu	9
01 Con sốt cao quá!.....	11
02 Cổ họng con đau như có gai.....	17
03 Khi con bị sổ mũi - nước mũi cứ như thác đổ	23
04 Khi cái bụng con biểu tình - tiêu chảy khổ ơi là khổ!....	29
05 Khi con ho - tiếng ho như tiếng còi xe cứu thương.....	35
06 Khi trên người con nổi nốt - con có phải siêu anh hùng biến hình?.....	41
07 Miệng con đau - con không muốn ăn cơm nữa!.....	47
08 Mắt con đỏ - con không muốn nhìn ánh sáng!.....	53
09 Khi chiếc răng mọc lên - miệng con lại đau tiếp!.....	59
10 Khi đầu gối con trầy - mẹ chính là bác sĩ của con!.....	65
11 Khi con ói - có phải do ăn đồ lạ?.....	71
12 Khi con thở khò khè - mẹ giúp con thở dễ hơn!.....	77
13 Khi em ốm, con là phụ tá của mẹ!.....	83

14	Khi con nổi nốt – tay chân miệng là gì vậy mẹ?	89
15	Khi con táo bón – vì sao ngồi mãi mà không “ị” được?	95
16	Khi con bị dị ứng – chuyện gì đang xảy ra trong người con?	101
17	Khi tai con đau – có gì bên trong tai vậy mẹ?	107
18	Khi bạn không nói – vì sao lại chậm nói hả mẹ?	113
19	Khi con buồn – mẹ có nghe thấy không?	119
20	Khi con co giật – làm sao để bố mẹ không hoảng loạn?	125
21	Khi con đau bụng dữ dội – đâu là lúc nguy hiểm thật sự?	131
22	Khi con nổi vết bầm – có gì ẩn giấu trong máu con?	137
23	Người bạn đặc biệt và bí mật của những giọt máu.....	143
24	Hệ miễn dịch yếu ớt	147
Chương cuối:		
	Lớn lên cùng những cơn sốt – và tình yêu vững chãi	150
	Nhắn gửi đến các bậc phụ huynh	151
	Lời kết	152
	Lời cảm ơn	154

Giới thiệu về tác giả

Bác sĩ Nguyễn Thành Chung là bác sĩ chuyên khoa Nhi với hơn 10 năm tận tụy trong sự nghiệp chăm sóc sức khỏe trẻ em. Anh không chỉ là người trực tiếp điều trị, mà còn là người gieo niềm tin và lan tỏa kiến thức đúng đắn cho cộng đồng.

Anh hiện là giảng viên của chương trình Chiến lược xử trí lồng ghép trẻ bệnh (IMCI) – một chương trình y học dựa trên bằng chứng của Tổ chức Y tế Thế giới nhằm nâng cao chất lượng điều trị cho trẻ dưới 5 tuổi.

Bác sĩ Chung cũng là người sáng lập và điều hành chuỗi phòng khám Nhi khoa tại Ninh Bình gồm:

- Phòng khám Nhi Doraemon
- Phòng khám Nhi Dr. Po
- Phòng khám Nhi Đồng TP. Ninh Bình.

Không dừng lại ở việc điều trị bệnh lý thể chất, anh còn đi đầu trong lĩnh vực hỗ trợ phát triển toàn diện cho trẻ nhỏ, là người sáng lập và điều hành Trung tâm Can thiệp sớm “Tinh hoa của Bé” – nơi đồng hành cùng nhiều trẻ gặp khó khăn trong phát triển.

Với trái tim yêu thương và nền tảng chuyên môn vững chắc, bác sĩ Nguyễn Thành Chung đã đồng hành và giúp đỡ hàng chục ngàn bệnh nhi và gia đình vượt qua những hành trình khó khăn.

Cuốn sách này là một phần trong hành trình ấy – nơi bác sĩ không chỉ chữa bệnh bằng đơn thuốc, mà còn bằng những câu chuyện, sự thấu hiểu, và tình yêu dành cho từng đứa trẻ.

Lời nói đầu

Là một bác sĩ Nhi, tôi từng chứng kiến vô số ánh mắt hoang mang, lo lắng của bố mẹ khi con ốm. Nhiều người không thiếu yêu thương, nhưng lại thiếu hiểu biết đúng – và trong khoảng cách đó, không ít trẻ em đã phải chịu những điều không cần thiết.

Tôi viết cuốn sách này với một kỳ vọng giản dị nhưng sâu xa: Giúp bố mẹ hiểu rõ hơn về bệnh tật của con, bằng một ngôn ngữ gần gũi, một góc nhìn trong sáng – từ chính những đứa trẻ.

Tôi không kỳ vọng cuốn sách này làm thay đổi thế giới y học. Tôi chỉ mong rằng, khi con sốt, ho, đau... thay vì lo lắng, bố mẹ sẽ biết cách chăm sóc con hơn, bình tĩnh hơn và nhẹ nhàng hơn.

Sứ mệnh mà tôi theo đuổi không chỉ là kê đơn, chẩn đoán, mà là trao lại cho cộng đồng một giá trị lâu dài:

- Nuôi dưỡng tình yêu thương đi kèm với hiểu biết.
- Giúp bố mẹ trở thành “thần y” của chính con mình – không bằng phép màu, mà bằng sự đồng hành, kiến thức và niềm tin.

Nếu cuốn sách này chạm được đến một người cha đang bối rối vì con sốt, một người mẹ đang mệt mỏi vì con ho cả đêm, hay một ông/bà đang do dự giữa cách cũ và cách mới... thì tôi tin:

Sứ mệnh ấy đã được bắt đầu.

01

CON SỐT CAO QUÁ!



CON KỂ BỐ MẸ NGHE NÈ...

Tối qua con lạnh run, dù đã được đắp chăn rất dày. Nhưng một lúc sau, người con lại nóng hầm hập như cái bếp nhỏ. Đầu thì nặng trĩu, mắt thì díp lại, người mệt ới là mệt...

Con không muốn ăn, không muốn chơi, chỉ muốn được ôm mẹ. Mẹ sờ trán con rồi gọi ba:

- Anh ới, con sốt cao rồi!

Ba mẹ vội vàng chuẩn bị đủ thứ: nhiệt kế, khăn ẩm, thuốc hạ sốt... Dù lo lắng, nhưng ba mẹ không la lên, không rối ren. Chỉ có con, nằm im thở nhẹ, mong sao ba mẹ biết cách làm con đỡ hơn...

BÁC SĨ BẢO RẰNG...

Sốt là gì?

Sốt là khi thân nhiệt cao hơn bình thường – tức là:

- Trên 37,5°C nếu đo ở nách, trán.
- Trên 38°C nếu đo ở hậu môn.

Sốt không phải là bệnh, mà là dấu hiệu cho thấy cơ thể đang phản ứng với một điều gì đó – thường là nhiễm trùng.

Vì sao con sốt?

Khi vi khuẩn hay virus xâm nhập, cơ thể con sẽ "bật

chế độ chiến đấu". Lúc ấy, vùng dưới đồi trong não sẽ ra lệnh tăng thân nhiệt, tạo môi trường bất lợi cho vi sinh vật gây bệnh.

Đây là cách cơ thể chống lại bệnh tật một cách tự nhiên.

Sốt là bạn – là phản ứng bảo vệ cơ thể, vì sao thế?

Khi sốt, hệ miễn dịch hoạt động mạnh hơn – các "chiến binh" như bạch cầu được huy động tối đa, còn vi khuẩn, virus thì yếu đi trong môi trường nóng.

Sốt làm con khó chịu, nhưng là một dấu hiệu tốt, cho thấy hệ miễn dịch của con đang làm việc. Đừng vội "dập" sốt nếu con vẫn còn tỉnh táo, ăn uống được và không có dấu hiệu nguy hiểm.

Sốt thế nào là nguy hiểm?

Không phải cứ sốt cao là nguy hiểm, mà quan trọng là các biểu hiện đi kèm. Đưa con đi khám ngay nếu:

- Con dưới 3 tháng tuổi sốt > 38°C.
- Con li bì, bỏ bú, không đáp ứng với thuốc hạ sốt.
- Có biểu hiện thở mệt, tím tái, co giật, phát ban.
- Kêu đau đầu dữ dội, ói vọt, cổ cứng.

Khi nào cần điều trị?

Nếu con vẫn tỉnh táo, bú/ăn được, không có biểu hiện bất thường thì có thể theo dõi tại nhà.

Cho con uống hạ sốt khi:

- Thân nhiệt > 38,5°C.
- Con mệt mỏi, khó chịu nhiều.

Cho con dùng Paracetamol 10-15 mg/kg/lần, cách mỗi 4-6 giờ.

Không phối hợp nhiều loại hạ sốt, không dùng aspirin, không dùng khăn lạnh, đá hoặc cồn để lau người.

THẦN Y CỦA CON ĐÃ LÀM GÌ NÈ...

Lúc con sốt, mẹ không vội vàng đắp thêm chăn, mà nhẹ nhàng cởi lỏng quần áo, dùng khăn ẩm lau trán, nách, bẹn.

Ba kẹp nhiệt kế điện tử vào nách con, không dùng nhiệt kế thủy ngân vì ba bảo:

- Thủy ngân độc lắm, vỡ ra là nguy hiểm cho con.

Khi nhiệt độ lên cao, mẹ rót thuốc hạ sốt vừa đủ – vị hơi đắng, nhưng mẹ pha nước cam cho con ngay sau đó.

Mẹ không ép con ăn, chỉ cho uống nước ấm từng ngụm nhỏ, lau người, nói chuyện với con dịu dàng.

Mỗi lần con khóc, mẹ không quát mà vuốt lưng con và nói:

- Không sao đâu con, mẹ ở đây với con rồi!

Con thấy dễ chịu hơn nhiều, dù người vẫn còn nóng ran.

CON HẾT SỐT RỒI NÈ! (LỜI NHẮN CHO BỐ MẸ)

Sáng nay, trán con mát lạnh. Đầu nhẹ hẳn. Mẹ bảo:

– Con đã vượt qua cơn sốt rồi!

Con không hiểu rõ về virus hay thuốc men, nhưng con biết: nhờ bố mẹ không hoảng loạn, làm đúng cách, bên con dịu dàng – nên con mới khỏe lại nhanh như thế.

Bố mẹ ơi, khi bố mẹ bình tĩnh, hiểu con và làm đúng, con thấy bố mẹ chẳng khác gì thần y cả!

Nhưng bố mẹ ơi, con nghe mẹ nói “sốt chỉ là phần nổi của tảng băng chìm”... Có khi bên trong cơ thể con còn chuyện gì đó nữa – như cổ họng con đang đau rát, hay cơn ho dai dẳng cứ làm con mất ngủ...

Mình cùng lắng nghe câu chuyện đó tiếp nha.