

CHỨNG CHẾT ĐỘT NGỘT Ở CÁC EM SƠ SINH  
SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME - HOW TO LOW THE RISK

## **CHỨNG CHẾT ĐỘT NGỘT Ở CÁC EM SƠ SINH** **SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME - HOW TO LOW THE RISK**

• Bác sĩ George Rubin

Trên toàn thế giới, mỗi năm có nhiều trẻ em từ một tháng đến một tuổi bị thiệt mạng vì một chứng bệnh gọi là SIDS hay Chứng Chết Đột Ngột Ở Trẻ Thơ (Sudden Infant Death Syndrome), cũng còn gọi là "chết trong nôi" (cot death). Ở Úc, trung bình mỗi tuần có năm em chết vì chứng bệnh nói trên. Đa số các em vừa kể tuổi chưa đầy sáu tháng và phần lớn chết vào mùa đông hơn là mùa hè. Các em chết bất kể là giờ nào trong ngày; bất kể là ngủ ở đâu, trong nôi, trong xe đẩy ... Có em chết ngay trên tay cha, mẹ mình. SIDS không phải là một chứng bệnh, nhưng là một từ ngữ y học dùng để gọi hiện tượng chết đột ngột, không có lý do rõ rệt của các em sơ sinh, đa số không bị bất cứ một chứng bệnh nào đáng kể. Đặc biệt là sau khi các em chết, dù các bác sĩ có giải nghiệm tử thi vẫn không tìm ra được nguyên nhân đã gây ra cái chết.

Nhưng gần đây, nhờ các công trình nghiên cứu, cũng như chương trình giáo dục cho các bậc làm cha mẹ, trong vòng sáu năm qua, con số các em chết vì chứng SIDS đã giảm xuống hơn một nửa. Dù rằng cho đến nay y học vẫn chưa tìm được sự giải thích thỏa đáng cho chứng SIDS, những dựa vào những nghiên cứu ở Úc và các quốc gia khác trên thế giới, người ta có thể ngăn chặn bớt được hiện tượng chết đột ngột của các em bằng các biện pháp sau đây:

### **Đặt các em nằm ngửa khi ngủ:**

Phần lớn các em bị chết vì được đặt nằm xấp khi ngủ. Trước đây phụ huynh vẫn được khuyên đặt con nằm xấp hay nghiêng về một bên. Nhiều người sợ nếu để con mình nằm ngửa trong lúc ngủ, đứa bé có thể bị nghẹn sữa và nghẹt thở. Tuy nhiên theo nhận xét của các nhà nghiên cứu, những em nhỏ khỏe mạnh không dễ gì bị nghẹt thở khi nằm ngửa, trừ trường hợp các em bị một chứng bệnh nào đó. Trong trường hợp này, bác sĩ sẽ khuyên nên đặt các em nằm xấp hay nghiêng về một bên.

### **Để ý đầu các em không bị phủ bởi bất cứ vật gì:**

Nếu đầu các em bị gối hay vai trái giường trùm lên, các em sẽ dễ bị chứng SIDS. Nếu vai trái giường không được nhét chặt dưới nệm, các em sẽ dễ rúc đầu vào. Khi các em chưa đầy năm, quý vị nên dùng loại chăn có kích thước vừa đủ để đắp cho các em (để hở đầu. Cách hay nhất là quấn các em lại), cũng đừng dùng gối, hay chần chần chung quanh, hoặc để các đồ chơi nhồi bông trong nôi khi các em nằm ngủ. Ở tuổi này, các em chưa cần phải dùng gối để gối đầu. Nên dùng loại nệm hơi cứng và vừa vặn với kích thước của nôi. Khi đặt các em vào nôi, quý vị nên đặt đầu các em xa các song nôi; có nghĩa là chân các em ở gần phần cuối nôi hơn.

### **Đừng hút thuốc gần nơi các em nằm:**

Nguy cơ bị chứng SIDS càng tăng nếu người mẹ hút thuốc trong

lúc có thai; đồng thời nếu người cha cũng hút thuốc nữa thì sự nguy hiểm càng gia tăng. Các nghiên cứu cho thấy chứng SIDS ít xảy ra đối với các em cả cha lẫn mẹ đều là những người không hút thuốc. Do đó, quý vị nên tránh dùng để các em bị ảnh hưởng của khói thuốc dù là ở nhà, trong xe hay ở bất cứ nơi nào khác. (Nếu là người ghiền thuốc và muốn bỏ, quý vị nên nhờ bác sĩ hướng dẫn).

Muốn biết thêm chi tiết về Chứng Chết Đột Ngột Ở Trẻ Thơ (Sudden Infant Death Syndrome) và làm cách nào để tránh cho con mình khỏi bị chứng này, quý vị nên thảo luận với bác sĩ, cô mu, hay y tá tại Trung Tâm Y Tế Âu nhi.

Ngày 29 tháng Tám tới đây được chọn làm ngày Ý Thức Về Chứng Chết Đột Ngột Ở Trẻ Thơ (Red Nose Day). Ngoài mục đích nhắc nhở phụ huynh về sự nguy hiểm của chứng này, những người tổ chức còn muốn gây quỹ cho việc nghiên cứu về các nguyên nhân và biện pháp phòng ngừa Chứng Chết Đột Ngột Ở Trẻ Thơ nữa. Muốn đóng góp vào công cuộc nghiên cứu, quý vị chỉ cần mua dùm một cái "mũi đỏ" sẽ được bày bán tại các siêu thị và cây xăng vào tuần tới.