

BacSi1.com

Xử trí tiêu chảy cấp ở trẻ — pha ORS đúng

Bù nước đúng cách là điều quan trọng nhất — phòng mất nước nguy hiểm

✓ Pha oresol chuẩn

✓ Dấu hiệu mất nước

✓ Cho ăn & khi nào đi viện

bacsi1.com · Tài liệu miễn phí, mang tính tham khảo — không thay thế chẩn đoán của bác sĩ

Bù nước — việc quan trọng nhất

Pha oresol (ORS) ĐÚNG: pha đúng tỉ lệ ghi trên gói với nước đun sôi để nguội. **KHÔNG** pha đặc hơn hay loãng hơn, **KHÔNG** chia nhỏ gói, **KHÔNG** pha với nước khoáng/nước ngọt/sữa. Dùng trong 24 giờ, bỏ phần thừa.

Cho uống thế nào: uống từng thìa/ngậm nhỏ, liên tục sau mỗi lần đi ngoài. Nếu trẻ nôn, đợi 10 phút rồi cho uống lại chậm hơn. Trẻ còn bú: tiếp tục cho bú nhiều hơn.

Lượng ORS tham khảo sau mỗi lần đi ngoài

Tuổi	Lượng ORS mỗi lần đi ngoài
Dưới 2 tuổi	50–100 ml
2–10 tuổi	100–200 ml
Trên 10 tuổi	Uống theo nhu cầu, đến khi hết khát

Kẽm: bổ sung kẽm 10–14 ngày theo hướng dẫn của nhân viên y tế giúp giảm thời gian và mức độ tiêu chảy (trẻ <6 tháng 10mg/ngày; ≥6 tháng 20mg/ngày).

KHÔNG tự dùng: thuốc cầm tiêu chảy (loperamid) cho trẻ nhỏ; kháng sinh khi chưa có chỉ định. Đa số tiêu chảy cấp do virus, tự khỏi — bù nước là chính.

Dấu hiệu mất nước – đưa đi viện NGAY

Đến cơ sở y tế NGAY nếu trẻ có bất kỳ dấu hiệu nào:

- Khát nhiều, môi khô, mắt trũng, khóc không có nước mắt
- Tiểu ít hoặc không tiểu trong 6 giờ, tã khô
- Li bì, khó đánh thức, hoặc kích thích quấy khóc bứt rứt
- Nôn tất cả mọi thứ, không uống được
- Đi ngoài ra máu, sốt cao liên tục
- Da véo lên chậm về (nếp véo da mất chậm)

Cho ăn khi trẻ tiêu chảy

- Tiếp tục cho ăn/bú — KHÔNG kiêng ăn. Chia nhỏ bữa, thức ăn mềm dễ tiêu (cháo, súp, chuối, khoai).
- Trẻ bú mẹ: bú thường xuyên hơn. Trẻ bú sữa công thức: pha bình thường.
- Sau khi đỡ, cho ăn thêm 1 bữa/ngày trong 2 tuần để phục hồi.

Phòng tiêu chảy

- Rửa tay xà phòng trước khi ăn, sau đi vệ sinh, trước khi chuẩn bị đồ ăn cho trẻ.
- Ăn chín uống sôi; bảo quản thức ăn sạch; nước uống an toàn.
- Tiêm/uống vắc-xin Rotavirus theo lịch cho trẻ nhỏ.

Bảng theo dõi (mang khi đi khám):

Ngày/giờ	Số lần đi ngoài	Nôn (lần)	ORS đã uống	Đi tiểu

Nguồn: tổng hợp từ hướng dẫn/ngưỡng chuẩn công khai (WHO, Bộ Y tế, ADA, hội chuyên khoa...); BacSi1.com biên soạn, bản v1.0 (07/2026).