



Influenza (Bệnh cúm)

Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm (thường gọi là “cúm”) là một bệnh lây nhiễm do vi rút cúm gây ra. Những triệu chứng bao gồm sốt, ho, đau nhức bắp thịt, đau đầu, chảy nước mũi, đau họng và mệt mỏi toàn thân. Một vài người có thể ới mửa và tiêu chảy nhưng triệu chứng này thường xuyên xảy ra với trẻ em hơn là với người lớn. Các triệu chứng này có thể xuất hiện đột ngột. Có thể diễn ra từ nhẹ tới nghiêm trọng.

Bệnh cúm lây như thế nào?

Vi rút gây cúm sống trong mũi và họng và thoát vào không khí khi người bệnh hắt hơi, ho hoặc trò chuyện. Sau đó những người bên cạnh có thể hít phải vi rút này. Ít thường xuyên hơn, mọi người cũng có thể bị cúm khi chạm vào một bề mặt hoặc một vật thể có chứa virut và sau đó chạm vào miệng, mắt hoặc mũi mình.

Các triệu chứng của bệnh cúm thường bắt đầu từ 1 đến 4 ngày sau khi một người hít phải vi rút, nhưng có thể lâu hơn. Đa số mọi người có thể làm lây vi rút cúm một ngày trước khi họ bắt đầu có triệu chứng cho tới khoảng một tuần sau đó.

Bệnh cúm có nguy hiểm không?

Bệnh cúm có thể nguy hiểm, nhất là với trẻ em thật nhỏ, người lớn tuổi và những người có vấn đề về sức khỏe. Với đa số người bệnh, bệnh cúm chỉ kéo dài vài ngày; tuy nhiên, ở một số người bệnh này có thể phát triển thành viêm phổi hoặc những biến chứng khác phức tạp hơn. Mỗi năm, bệnh cúm khiến hàng ngàn người phải nhập viện tại Hoa Kỳ.

Tôi có thể ngăn ngừa lây bệnh cúm như thế nào?

Có nhiều cách quý vị có thể giúp ngăn ngừa lây lan vi khuẩn.

- Tất cả mọi người, từ 6 tháng tuổi trở lên, nên dùng vắc xin ngừa cúm hàng năm.
- Dùng khăn che mũi và miệng mỗi khi ho hoặc hắt hơi. Nếu quý vị không có khăn, hãy ho hoặc hắt hơi vào ống tay áo trên.
- Thường xuyên rửa tay sạch với xà bông và nước hoặc chất rửa tay có cồn.
- Thường xuyên vệ sinh sạch sẽ các bề mặt bằng nước tẩy rửa gia dụng.
- Tránh tiếp xúc gần với người bệnh nếu có thể.
- Không ra ngoài khi quý vị bị bệnh. Người bị cúm nên ở nhà trong vòng 24 giờ đồng hồ sau khi hết sốt mà không sử dụng thuốc hạ sốt. Đối với đa số mọi người, thời gian này tối thiểu là 4 ngày.

Những ai nên dùng vắc xin ngừa cúm?

Tất cả mọi người, từ 6 tháng tuổi trở lên, đều nên dùng vắc xin ngừa cúm. Hàng năm, mỗi người cần được cho một liều vắc xin ngừa cúm để tránh bị bệnh. Với những người có nguy cơ cao bị cúm biến chứng nghiêm trọng, thì sử dụng vắc xin phòng ngừa là điều cực kỳ quan trọng. Những người này bao gồm:

- Trẻ nhỏ
- Phụ nữ mang thai
- Người từ 65 tuổi trở lên
- Những người có bệnh mãn tính như hen suyễn, tiểu đường, bệnh tim và phổi

Khi nào tôi nên đi chích ngừa?

Mùa cúm kéo dài từ Tháng Mười tới Tháng Ba. Đi chích ngừa sớm hơn trong mùa cúm có thể bảo vệ chống lại vi rút được lâu hơn; tuy nhiên, mùa nào cũng có sẵn vắc xin. Người lớn và trẻ em lớn hơn sẽ chỉ cần một liều vắc xin để bảo vệ; một số trẻ em dưới 9 tuổi sẽ cần hai liều. Kiểm lại với bác sĩ cho chắc chắn.

Tôi có thể bị bệnh cúm từ vắc-xin cúm không?

Điều không đúng sự thật là vắc-xin cúm có thể gây bệnh cúm cho bạn, nhưng bạn nên nhớ rằng phải mất hai tuần sau khi được phòng bệnh với vắc-xin mới hoàn toàn được bảo vệ chống lại bệnh cúm. Hãy bảo đảm sử dụng tất cả những biện pháp phòng tránh khác chống lại bệnh cúm trong suốt thời gian này.

Tôi nên làm gì nếu bị cúm?

- Uống nhiều chất lỏng
- Ở trong nhà và tránh tiếp xúc với những người khác để tránh lây lan cúm
- Có thể dùng Acetaminophen (Tylenol®) hoặc ibuprofen (Motrin®, Nuprin® hay Advil®) để giảm sốt. Làm theo chỉ dẫn trên nhãn thuốc hoặc trao đổi với bác sĩ để biết quý vị hay người nhà quý vị cần uống bao nhiêu thuốc
- Không cho trẻ em dùng aspirin do nguy cơ bị Hội Chứng Reys, một căn bệnh hiếm gặp nhưng nguy hiểm
- Thuốc thông mũi có thể giúp giảm nghẹt mũi hoặc áp lực lên xoang mũi tại người lớn và trẻ em lớn tuổi
- Bác sĩ của quý vị có thể cho toa các loại thuốc chống vi rút nếu quý vị đang có nguy cơ cao phát triển các biến chứng

Tôi đang chăm sóc người bị bệnh cúm. Vậy tôi nên bảo vệ bản thân như thế nào?

Nếu quý vị đang chăm sóc người bị bệnh cúm:

- Hãy thường xuyên rửa tay
- Yêu cầu những người bị ho hay hắt hơi dùng khăn che miệng và mũi
- Tránh tiếp xúc gần với những người đang bị bệnh càng nhiều càng tốt (những người bị cúm có thể lây cho người khác trong khoảng cách tới 6 feet, hay khoảng 1.8 mét)
- Không chạm tay vào mắt, mũi hoặc miệng trước khi rửa tay bởi vi khuẩn thường lây lan theo đường này
- Dùng nước tẩy rửa đồ gia dụng để vệ sinh sạch sẽ các bề mặt mà người bệnh chạm vào. Ngoài ra, đảm bảo người bệnh uống đủ chất lỏng để ngăn chặn mất chất lỏng (mất nước).

