



Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm (thường gọi là “cúm”) là một căn bệnh truyền nhiễm do một loại virút cúm gây ra. Các triệu chứng bệnh gồm có sốt, ho, đau nhức cơ, đau đầu, sổ mũi, đau họng và mệt mỏi. Các triệu chứng này có thể khởi phát bất thành linh. Các triệu chứng này có thể từ nhẹ đến nghiêm trọng.

Bệnh cúm lây lan như thế nào?

Virút gây ra bệnh cúm sống trong mũi và cổ họng và được truyền vào không khí khi người bị nhiễm bệnh hắt hơi, ho hoặc nói chuyện. Những người gần bên cạnh có thể hít phải các virút này. Các triệu chứng của bệnh cúm thường khởi phát từ 1 đến 3 ngày sau khi người đó hít phải virút, nhưng có thể lâu hơn. Hầu hết mọi người có thể lan truyền virút cúm 1 ngày trước khi các triệu chứng của họ khởi phát cho đến khoảng một tuần sau đó.

Bệnh cúm có nguy hiểm không?

Có thể nguy hiểm, nhất là đối với những người nhỏ tuổi, lớn tuổi và những người đang có các vấn đề sức khỏe cơ bản. Hầu hết mọi người mắc bệnh nhẹ kéo dài trong vài ngày, tuy nhiên ở vài người có thể phát triển thành bệnh viêm phổi hoặc các biến chứng nghiêm trọng khác. Hàng năm tại Hoa Kỳ, có hàng ngàn trường hợp nhập viện do bệnh cúm gây ra.

Ai nên tiêm vắc-xin ngừa bệnh cúm?

Vắc-xin ngừa bệnh cúm là cách thức ngăn ngừa bệnh cúm tốt nhất. Mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên được khuyến cáo nên tiêm vắc-xin ngừa bệnh cúm. Mỗi người cần phải được tiêm vắc-xin ngừa bệnh cúm hàng năm để được bảo vệ. Có hai cách để ngừa vắc-xin cúm theo mùa. Một là một mũi tiêm thuốc được chích vào cánh tay (gọi là Chích ngừa Cúm), và cách khác là xịt thuốc vào mũi (gọi là Xịt ngừa Cúm)

Tôi nên tiêm hay là xịt thuốc vắc-xin ngừa bệnh cúm?

Tốt nhất là bạn nên trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình về loại vắc-xin nào tốt nhất cho bạn. Nói chung, tiêm ngừa bệnh cúm hiện có sẵn dành cho bất kỳ ai từ 6 tháng tuổi trở lên không có phản ứng dị ứng nghiêm trọng với bất kỳ thành phần nào của vắc-xin, như trứng, hoặc với liều vắc-xin ngừa cúm trước đây. Bất kỳ ai có tiền sử mắc hội chứng Guillain-Barré nên trao đổi với bác sĩ của mình trước khi tiêm vắc-xin ngừa bệnh cúm.

Thuốc xịt ngừa bệnh cúm (đôi khi được gọi là LAIV, viết tắt của chữ “Live Attenuated Influenza Vaccine”) được sản xuất với các vi-rút cúm còn sống nhưng suy yếu không gây bệnh cúm. Thuốc xịt vào mũi còn là một biện pháp dành cho những người khỏe mạnh từ 2 đến 49 tuổi, không mang thai.

Khi nào tôi nên ngừa vắc-xin?

Mùa cúm kéo dài từ tháng Mười qua tháng Năm với con số mắc bệnh cúm cao nhất thường được báo cáo vào tháng Giêng và tháng Hai. Ngừa vắc-xin sớm hơn trong mùa cúm có thể cung cấp sự bảo vệ lâu hơn chống lại vi-rút, tuy nhiên, các loại vắc-xin luôn sẵn sàng ở tất cả các mùa. Người lớn và các trẻ em lớn hơn chỉ có thể cần một liều vắc-xin để phòng bệnh; vài trẻ em dưới 9 tuổi sẽ cần hai liều. Hãy kiểm tra với bác sĩ của bạn để biết chắc hơn.

(Còn tiếp)

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.

Làm thế nào tôi có thể ngăn ngừa việc lây lan bệnh cúm?

Có nhiều cách giúp bạn có thể ngăn việc lây lan mầm bệnh.

- Che mũi và miệng bằng khăn giấy mỗi khi bạn ho hoặc hắt hơi. Sau đó vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác. Nếu bạn không có khăn giấy, hãy ho hoặc hắt hơi vào tay áo trên của bạn.
- Thường xuyên rửa tay sạch với xà phòng và nước hoặc thuốc rửa tay có chất cồn.
- Hãy ở nhà khi bạn mắc bệnh. Bạn được khuyến cáo nên ở nhà trong vòng 24 giờ sau khi cơn sốt của bạn đã hết mà không sử dụng thuốc hạ sốt, hay trong 4 ngày sau khi bạn vừa mới mắc bệnh, bất cứ trường hợp nào dài hơn. Tránh tiếp xúc gần gũi với những người mắc bệnh, nếu có thể.

Tôi nên làm gì nếu tôi mắc bệnh cúm?

Thông thường, bệnh cúm kéo dài từ 3 đến 7 ngày. Hãy uống nhiều chất lỏng và nghỉ ngơi nhiều. Có thể uống những loại thuốc như acetaminophen (Tylenol®) hoặc ibuprofen (Motrin®, Nuprin® hoặc Advil®) để giúp giảm sốt. Hãy chắc chắn tuân theo các hướng dẫn bao bì dành cho lứa tuổi của người sử dụng thuốc. Không cho trẻ uống aspirin do nguy cơ mắc Hội chứng Reye, một căn bệnh hiếm xảy ra nhưng nghiêm trọng. Thuốc thông mũi có thể giúp làm giảm nghẹt mũi hoặc áp lực xoang ở người lớn và trẻ lớn hơn. Hãy trao đổi với bác sĩ của bạn nêu các triệu chứng dường như nghiêm trọng hơn hoặc tiến triển liên tục.

Có bất kỳ loại thuốc nào mà tôi có thể uống không?

Có thể uống thuốc chống virút do bác sĩ kê toa để điều trị bệnh cúm, nhất là những người có nguy cơ cao phát triển các biến chứng từ bệnh cúm thường được khuyến cáo nhiều nhất. Để có hiệu quả cao nhất, nên uống những loại thuốc này trong vòng 48 giờ ngay khi khởi phát triệu chứng. Các loại thuốc này có thể làm giảm các triệu chứng của bệnh cúm và rút ngắn thời gian mắc bệnh của bạn xuống khoảng 1 đến 2 ngày.

**Để biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ:
Ủy Ban Sức Khỏe Cộng Đồng Boston
Phòng Quản Lý Bệnh Truyền Nhiễm
(617) 534-5611 hoặc www.bphc.org**