



SỰ THẬT VỀ BỆNH CÚM FACTS ABOUT INFLUENZA (THE FLU)

Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm là một bệnh nhiễm trùng cấp tính ở hệ hô hấp, do vi-rút cúm gây ra.

Mắc bệnh cúm cũng khiến bạn có nguy cơ bị nhiễm các bệnh khác. Các bệnh này bao gồm viêm phổi do vi-rút hoặc vi khuẩn ảnh hưởng đến phổi. Nguy cơ biến chứng có thể nguy hiểm đến tính mạng. Người cao niên từ 65 tuổi trở lên, trẻ sơ sinh và trẻ rất nhỏ, những người bị bệnh phổi hoặc tim, một số bệnh trạng mạn tính nhất định hoặc hệ miễn dịch suy yếu có nguy cơ mắc bệnh cao hơn rất nhiều.

Phụ nữ khỏe mạnh đang mang thai trong nửa sau của thai kỳ có mức rủi ro cao hơn rất nhiều là sẽ phải nhập viện sau khi nhiễm bệnh do vi-rút cúm.

Tại Canada, hàng nghìn người phải nhập viện và có thể tử vong vì bệnh cúm và các biến chứng của bệnh trong những năm mà bệnh cúm lan rộng hoặc diễn biến thành dịch bệnh.

Bạn có thể ngăn ngừa bệnh cúm bằng cách nào?

Bạn có thể giảm nguy cơ mắc bệnh cúm và lây bệnh cho người khác bằng cách:

- Nhận vắc-xin ngừa bệnh cúm
- Ở nhà khi bạn bị bệnh
- Rửa tay thường xuyên
- Làm sạch và khử trùng các đồ vật và bề mặt mà mọi người chạm vào
- Vứt bỏ ngay khăn giấy đã sử dụng vào sọt rác hoặc thùng rác
- Ho và hắt hơi vào ống tay áo chứ không phải vào bàn tay

Việc nhận vắc-xin ngừa bệnh cúm có thể giúp bạn tránh bị bệnh cúm và không lây bệnh cho người khác.

Bệnh cúm lây lan như thế nào?

Bệnh cúm lây lan dễ dàng từ người này sang người khác thông qua việc ho, hắt hơi, hoặc tiếp xúc trực tiếp. Vi-rút này cũng lây lan khi bạn chạm vào những giọt dịch nhỏ xíu bắn ra khi họ ho hoặc hắt hơi nằm trên một người khác hoặc một vật và rồi chạm vào mắt, miệng hoặc mũi của bạn trước khi rửa tay.

Bạn có thể lây truyền vi-rút cúm trước cả khi cảm thấy mình bị bệnh. Người trưởng thành có thể lây lan vi-rút trong khoảng thời gian từ 1 ngày trước khi các triệu chứng bắt đầu đến 5 ngày sau đó. Trẻ nhỏ có thể lây lan vi-rút trong khoảng thời gian dài hơn.

Các triệu chứng của bệnh là gì?

Các triệu chứng cúm từ nhẹ đến nặng, và có thể bao gồm:

- Sốt,
- Đau đầu,
- Đau mỏi cơ,
- Chảy nước mũi,
- Đau họng,
- Cực kỳ mệt mỏi
- Ho

Trẻ em cũng có thể bị buồn nôn/mất ói, nôn/ói mửa hoặc tiêu chảy. Mặc dù các bệnh nhiễm trùng do vi-rút khác có thể có các triệu chứng tương tự, nhưng các triệu chứng do vi-rút cúm thường trầm trọng hơn với nguy cơ biến chứng cao hơn.

Các triệu chứng có thể bắt đầu trong khoảng từ 1 đến 4 ngày, trung bình là 2 ngày, sau khi một người tiếp xúc với vi-rút cúm lần đầu. Sốt và các triệu chứng khác thường có thể kéo dài từ 7 đến 10 ngày, nhưng ho và tình trạng yếu mệt có thể còn tiếp tục từ 1 đến 2 tuần sau đó.

Bạn có thể làm thế nào để điều trị các triệu chứng cúm tại nhà?

Nếu bạn bị bệnh cúm, việc điều trị các triệu chứng có thể giúp bạn đỡ hơn. Thực hiện gợi ý về tự chăm sóc dưới đây:

- Nghỉ ngơi nhiều và ở nhà không đi làm, không đến trường, không đi nhà trẻ và không làm việc vặt khi bạn bị bệnh
- Uống thêm chất lỏng để bù vào lượng chất lỏng bị mất do cơn sốt
- Tránh hút thuốc và yêu cầu người khác không hút thuốc trong nhà
- Hít thở không khí ẩm từ vòi hoa sen nước nóng hoặc từ bồn rửa chứa đầy nước nóng để giúp thông mũi bị nghẹt
- Bạn có thể mua thuốc trị cúm hoặc thuốc kháng vi-rút theo đơn, nhưng phải bắt đầu dùng những loại thuốc này trong vòng 48 giờ sau khi các triệu chứng xuất hiện thì mới đạt hiệu quả tốt nhất. Những loại thuốc này sẽ rút ngắn các triệu chứng khoảng 3 ngày nếu được dùng trong vòng 12 giờ và khoảng 1.5 ngày nếu được dùng trong vòng 2 ngày kể từ khi bắt đầu có triệu chứng

- Bạn có thể dùng thuốc ho và thuốc trị cảm không cần đơn để giảm các triệu chứng của bệnh cúm nhưng những loại thuốc này không được khuyến dùng cho trẻ em dưới 6 tuổi

Có thể dùng acetaminophen (ví dụ như Tylenol®) hoặc ibuprofen* (như Advil®) để giảm sốt hoặc đau nhức. Không nên dùng ASA (như Aspirin®) cho bất kỳ trẻ em nào dưới 18 tuổi do nguy cơ bị Hội chứng Reye (Reye Syndrome).

*Không được cho trẻ em dưới 6 tháng tuổi dùng Ibuprofen nếu chưa nói chuyện trước với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Để biết thêm thông tin về Hội chứng Reye, hãy xem [HealthLinkBC File #84 Hội chứng Reye](#).

Khi nào thì tôi cần gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe?

Tham khảo ý kiến chuyên gia chăm sóc sức khỏe của nếu bạn có một bệnh trạng khiến bạn có nguy cơ biến chứng cao hơn và bạn xuất hiện các triệu chứng giống như cúm.

Bạn cũng nên gọi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe nếu các triệu chứng của bạn trở nặng hơn, chẳng hạn như thở gấp hoặc khó thở, đau ngực hoặc các dấu hiệu mất nước (chẳng hạn như chóng mặt khi đứng hoặc lượng nước tiểu ít).

Đây là bệnh cúm hay cảm lạnh?

Bảng sau có thể giúp bạn xác định xem mình bị bệnh cúm hay cảm lạnh thông thường.

Triệu chứng	Cảm lạnh Thông thường	Bệnh Cúm
Sốt	Hiếm gặp	Thường gặp, khởi phát đột ngột 39° đến 40°C (102.2 đến 104°F), kéo dài từ 3 đến 4 ngày
Đau đầu	Hiếm gặp	Thường gặp, có thể nặng
Đau và nhức	Đôi khi nhẹ	Thường gặp, có thể nặng
Mệt mỏi và yếu	Đôi khi nhẹ	Thường gặp, có thể kéo dài từ 2 đến 3 tuần hoặc lâu hơn
Cực kì mệt mỏi	Ít gặp	Thường gặp, bắt đầu sớm, có thể nặng
Chảy nước mũi, nghẹt mũi	Thường gặp	Đôi khi
Hắt hơi	Thường gặp	Đôi khi
Đau họng	Thường gặp	Đôi khi
Tức ngực, ho	Đôi khi nhẹ đến vừa phải	Thường gặp, có thể nặng
Các biến chứng	Có thể dẫn đến tắc nghẽn xoang hoặc đau tai	Có thể dẫn đến viêm phổi, suy hô hấp và nhiều biến chứng hơn ở những người mắc bệnh mạn tính
Phòng ngừa	Rửa tay thường xuyên	Vắc-xin cúm hàng năm và rửa tay thường xuyên
Điều trị	Không có phương pháp điều trị cụ thể nào; chỉ giảm triệu chứng	Thuốc kháng vi-rút theo đơn, có thể làm giảm mức độ nghiêm trọng và thời gian kéo dài của các triệu chứng

Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin, hãy xem các HealthLinkBC File sau:

- [HealthLinkBC File # 12a Tai sao Người cao tuổi Nên Nhân Vắc-xin Cúm Bất hoạt](#)
- [HealthLinkBC File #12c Chúng ngừa bệnh Cúm: Những Ngô nhân và Sự thật](#)
- [HealthLinkBC File #12d Vắc-xin Cúm Bất hoạt](#)
- [HealthLinkBC File #12e Vắc-xin Cúm Chứa Vi-rút Sống bi Suy yếu](#)
- [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Ngăn chặn Vi trùng Lây lan](#)



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.