

## Bệnh Rubella (Bệnh sởi Đức) Rubella

### Bệnh rubella là gì?

Bệnh rubella, còn được gọi là bệnh sởi Đức, là một bệnh do vi-rút rubella gây ra.

Bệnh rubella thường là một bệnh nhẹ nhưng có thể rất nghiêm trọng đối với phụ nữ mang thai và thai nhi đang phát triển của họ. Nếu một phụ nữ mang thai mắc bệnh rubella, cô ấy có thể bị sảy thai hoặc thai chết lưu. Con của cô ấy có thể sinh ra bị các dị tật bẩm sinh nghiêm trọng, bao gồm điếc, các vấn đề về mắt, dị tật tim, tổn thương gan, lá lách và não. Đây được gọi là Hội chứng Rubella Bẩm sinh (Congenital Rubella Syndrome - CRS). CRS xảy ra ở khoảng 9 trong số 10 trẻ có mẹ là những phụ nữ bị nhiễm rubella trong 3 tháng đầu của thai kỳ. CRS hiếm gặp vì rất nhiều phụ nữ được miễn dịch với bệnh rubella do được chủng ngừa cho toàn dân. Tuy nhiên, ở Canada vẫn có các trường hợp xảy ra ở những trẻ có mẹ là những phụ nữ nhập cư đến Canada vì việc chủng ngừa bệnh rubella không được thực hiện cho toàn dân ở nhiều nơi trên thế giới.

### Có vắc-xin ngừa bệnh rubella không?

Ở B.C. hiện có 2 loại vắc-xin cung cấp sự bảo vệ chống lại bệnh rubella:

1. Vắc-xin ngừa bệnh Sởi, Quai bị, Sởi Đức (Measles, Mumps, Rubella - MMR)
2. Vắc-xin ngừa bệnh Sởi, Quai bị, Sởi Đức và Thủy đậu (Measles, Mumps, Rubella and Varicella - MMRV)

Những loại vắc-xin này được cung cấp miễn phí trong khuôn khổ chương trình chủng ngừa toàn dân cho trẻ nhỏ và cho những người khác cần được bảo vệ chống lại bệnh rubella. Để biết thêm thông tin, hãy xem:

- [HealthLinkBC File #14a Vắc-xin ngừa bệnh Sởi, Quai bị, Sởi Đức \(MMR\)](#)
- [HealthLinkBC File #14e Vắc-xin ngừa bệnh Sởi, Quai bị, Sởi Đức và Thủy đậu \(MMRV\)](#)

### Nếu tôi đang dự định mang thai thì sao?

Nếu bạn là phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ, hãy đảm bảo rằng bạn đã được miễn dịch với bệnh rubella trước khi mang thai. Nếu bạn chưa được miễn dịch (bạn chưa mắc bệnh này hoặc chưa được chủng ngừa), bạn nên nhận vắc-xin MMR, và sau đó đợi 1 tháng trước khi mang thai.

### Nếu tôi đang mang thai thì sao?

Nếu bạn đang mang thai và không biết mình có miễn dịch với bệnh rubella hay không, bạn sẽ được đề nghị xét nghiệm máu để kiểm tra khả năng miễn dịch với bệnh rubella như một phần của dịch vụ chăm sóc trước khi sinh. Nếu bạn chưa được miễn dịch, bạn nên được chủng ngừa sau thai kỳ, tốt nhất là trước khi xuất viện. Không nên tiêm/chích vắc-xin ngừa bệnh rubella khi đang mang thai vì một biện pháp đề phòng chung là tránh nhận vắc-xin chứa vi-rút sống trong thai kỳ. Nếu một phụ nữ nhận vắc-xin ngừa bệnh rubella khi đang mang thai, điều này không phải là lý do khiến cần chấm dứt thai kỳ. Vắc-xin này chưa bao giờ được phát hiện là nguyên nhân gây ra Hội chứng Rubella Bẩm sinh.

### Bệnh rubella lây lan như thế nào?

Bệnh rubella lây lan khi tiếp xúc với nước bọt hoặc chất nhầy từ miệng, mũi hoặc họng của người bị nhiễm bệnh. Khi một người bị nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi, vi-rút sẽ lây lan thông qua các giọt bắn trong không khí. Bạn có thể bị nhiễm bệnh khi hít phải những giọt bắn này hoặc chạm vào các vật bị nhiễm vi-rút. Dùng chung đồ ăn, thức uống hoặc hút chung thuốc lá, hoặc hôn người có vi-rút cũng có thể khiến bạn gặp rủi ro.

### Các triệu chứng của bệnh là gì?

Các triệu chứng có thể bao gồm phát ban, sốt, đau nhức khớp, nhức đầu, khó chịu, chảy nước mũi và mắt bị kích ứng. Các hạch bạch huyết nằm sau tai và ở gáy có thể sưng lên và cảm thấy đau.

Phát ban, việc này có thể gây ngứa, bắt đầu đầu tiên ở mặt, sau đó di chuyển xuống dưới theo hướng từ đầu đến chân, và kéo dài khoảng 3 đến 5 ngày. Khoảng một nửa số ca nhiễm bệnh rubella không có triệu chứng phát ban.

Các triệu chứng có thể xuất hiện từ thời điểm 14 đến 21 ngày sau khi một người bị nhiễm vi-rút rubella. Trong đa số trường hợp, các triệu chứng xuất hiện từ thời điểm 14 đến 17 ngày sau khi tiếp xúc với vi-rút.

## Nếu tôi đã tiếp xúc với bệnh rubella thì sao?

Nếu bạn đã tiếp xúc với người mắc bệnh rubella và bạn chưa từng bị mắc bệnh này hoặc chưa nhận 1 liều vắc-xin ngừa bệnh rubella, bạn nên chủng ngừa để bảo vệ mình phòng khi bị tiếp xúc với vi-rút rubella trong tương lai. Hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để đặt lịch hẹn chủng ngừa của mình.

Những phụ nữ mang thai mà có thể đã tiếp xúc với bệnh rubella nên nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của họ để xác định xem họ có miễn dịch với bệnh rubella hay không. Những phụ nữ mang thai mà đã tiếp xúc với bệnh rubella và không có miễn dịch sẽ cần xét nghiệm máu để xác định xem họ đã bị nhiễm bệnh hay chưa.

## Tôi nên làm gì nếu tôi nghĩ mình bị nhiễm bệnh rubella?

Nếu bạn bị sốt và phát ban và nghĩ rằng bạn có thể bị bệnh rubella, đặc biệt là nếu bạn đã tiếp xúc với người bị bệnh rubella hoặc đi đến khu vực đang có đợt bùng phát bệnh rubella, hãy đi khám ở một chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Tốt nhất bạn nên gọi điện trước để có thể gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình một cách nhanh chóng và không lây bệnh cho người khác. Bệnh rubella có thể lây lan dễ dàng ở những nơi như phòng chờ và phòng cấp cứu. Bác sĩ hoặc y tá ở khu vực phân loại bệnh nhân có thể đảm bảo rằng bạn được đưa vào khu vực kín để khám và đến phòng khám vào thời điểm mà phòng chờ trống. Hãy mang theo hồ sơ chủng ngừa của bạn. Một cuộc khám sức khỏe, xét nghiệm máu và việc lấy mẫu bằng cách ngoáy họng hoặc lấy mẫu nước tiểu sẽ được thực hiện để chẩn đoán bệnh rubella.

## Tôi có thể làm thế nào để ngăn ngừa việc lây bệnh rubella cho người khác?

Một người bị bệnh rubella có thể truyền vi-rút cho người khác trong khoảng thời gian từ 7 ngày trước đến 7 ngày sau khi bắt đầu phát ban. Nếu bạn bị bệnh rubella, bạn có thể giúp ngăn ngừa việc lây bệnh sang người khác, đặc biệt là phụ nữ mang thai, bằng cách:

- Ở nhà trong 7 ngày sau khi bắt đầu phát ban
- Rửa tay thường xuyên
- Ho hoặc hắt hơi vào khăn giấy hoặc ống tay áo chứ không phải vào bàn tay
- Không dùng chung đồ ăn, thức uống, hút chung thuốc lá hoặc hôn người khác

## Tôi cần làm gì để điều trị tại nhà?

Sau khi đi khám ở chuyên gia chăm sóc sức khỏe, các gợi ý để điều trị tại nhà sau đây có thể giúp bạn thoải mái hơn trong khi bạn nghỉ ngơi và hồi phục.

- Uống nhiều chất lỏng như nước, nước trái cây và súp, đặc biệt nếu bạn bị sốt
- Nghỉ ngơi thật nhiều
- Điều trị cơn sốt (nếu có)

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](#).

Để biết thêm thông tin về chủng ngừa, hãy truy cập ImmunizeBC tại [www.immunizebc.ca](http://www.immunizebc.ca).



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority