

# Tại Sao Cao Niên Nên Chích Thuốc Ngừa Cúm (Flu) Đã Khử Hoạt Tính

## Why Seniors Should Get the Inactivated Influenza (Flu) Vaccine

### Những điều cao niên nên biết về thuốc chủng ngừa cúm khử hoạt tính?

Các thuốc ngừa cúm thì an toàn và là một cách hiệu quả để giúp người ta được khỏe mạnh, ngăn ngừa bệnh tật, và thậm chí cứu mạng. Khi con người lớn tuổi, họ có thể có nhiều rủi ro bị các biến chứng từ cúm hơn. Vì lý do này, các cao niên từ 65 tuổi trở lên được khuyên nên chủng ngừa cúm khử hoạt tính hoặc chích ngừa cúm hàng năm.

Thuốc chủng ngừa cúm khử hoạt tính được chích miễn phí cho cao niên. Hãy liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để chủng ngừa cúm.

Thuốc chủng ngừa cúm khử hoạt tính thì an toàn. Thuốc chứa các siêu vi trùng cúm đã bị giết chết nên không thể gây bệnh cúm. Các phản ứng thông thường với thuốc chủng bao gồm bị đỏ, bị đau hoặc bị sưng nơi được chích thuốc.

Các triệu chứng nhẹ có thể xảy ra ở một số người sau khi chủng ngừa, nhất là những người mới chích ngừa lần đầu tiên. Các triệu chứng có thể bao gồm sốt, nhức đầu, đau nhức bắp thịt và mệt mỏi có thể kéo dài từ 1 đến 2 ngày. Các triệu chứng này ít nghiêm trọng hơn và không kéo dài so với khi bị nhiễm bệnh cúm.

### Khi nào cao niên nên chích ngừa cúm?

Điều quan trọng cao niên phải chích ngừa cúm trước khi mùa cúm bắt đầu.

Tại B.C., các thuốc ngừa cúm thường có sẵn vào tháng Mười. Để được bảo vệ tốt nhất, quý vị nên chủng ngừa cúm càng sớm càng tốt. Chủng ngừa sớm giúp cơ thể quý vị có đủ thời gian, khoảng 2 tuần, để tạo khả năng miễn dịch trước khi mùa cúm bắt đầu. Sự miễn dịch này điển hình sẽ kéo dài suốt mùa cúm, thường chấm dứt vào tháng Tư.

Ngoài việc chủng ngừa cúm, cao niên cũng nên chủng ngừa bệnh viêm phổi. Thuốc chủng ngừa phế cầu khuẩn bảo vệ chống lại các sự nhiễm trùng não, máu, phổi, và tai. Chích ngừa cúm và bệnh viêm phổi cùng một lúc thì an toàn. Hầu hết mọi người chỉ cần 1 liều thuốc ngừa bệnh viêm phổi và sẽ không cần phải chích một liều tăng cường. Để biết thêm chi tiết về việc bị nhiễm khuẩn cầu phổi và thuốc chủng ngừa, xin xem [HealthLinkBC File #62b Thuốc Chủng Ngừa Polysaccharit Khuẩn Cầu Phổi](#).

### Chủng ngừa cúm cho những người làm công việc chăm sóc

Chủng ngừa cúm được khuyến khích và chích miễn phí cho những thành viên trong gia đình, những người làm công việc chăm sóc, và những người ở chung nhà có tiếp xúc với các cao niên.

### Ai không nên chủng ngừa cúm?

Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu quý vị:

- Đã từng bị một phản ứng đe dọa đến tính mạng với một liều thuốc chủng ngừa cúm trước đây, hoặc với bất cứ phần nào của thuốc chủng. Những người bị dị ứng với trứng có thể chủng ngừa một cách an toàn với thuốc chủng ngừa cúm khử hoạt tính
- Đã bị hội chứng về mắt và hô hấp nghiêm trọng (mắt đỏ và ho và/hoặc đau cổ họng và/hoặc khàn giọng) sau khi chích ngừa cúm
- Đang nhận thuốc ức chế kiểm soát (checkpoint inhibitor) để điều trị bệnh ung thư. Thuốc này có thể ảnh hưởng đến việc khi nào quý vị nên chích thuốc chủng ngừa
- Đã bị Hội chứng Guillain-Barré (Guillain-Barré Syndrome, viết tắt GBS) trong vòng 8 tuần sau khi chủng ngừa cúm mà không biết được vì nguyên nhân nào khác

GBS là một tình trạng hiếm xảy ra có thể làm suy yếu và tê liệt các bắp thịt của cơ thể. Hội chứng này thường xảy ra nhất sau khi bị các sự nhiễm trùng. Trong các trường hợp hiếm hoi, GBS cũng có thể xảy ra sau khi chích một số thuốc chủng ngừa. GBS có thể liên hệ đến vấn đề thuốc chủng ngừa cúm ở khoảng 1 người trong số một triệu người được chủng ngừa.

## Cúm là gì?

Cúm là sự nhiễm trùng đường hô hấp phía trên do siêu vi trùng cúm gây nên.

Các triệu chứng có thể bao gồm sốt, nhức đầu, đau nhức bắp thịt, chảy mũi, đau cuống họng, cực kỳ mệt mỏi, và ho. Tuy việc bị nhiễm các siêu vi trùng khác có thể có các triệu chứng tương tự, những người bị siêu vi trùng cúm thường bị nặng hơn.

## Làm thế nào để có thể ngừa cúm?

Quý vị có thể giảm rủi ro bị cúm hoặc lây bệnh cho những người khác bằng cách:

- Thường xuyên rửa tay
- Lau chùi và khử trùng các vật dụng và bề mặt đồ vật có nhiều người chạm tay vào
- Vứt bỏ ngay khăn giấy lau mũi đã dùng xong vào giỏ rác hoặc bao rác
- Ho và nhảy mũi vào ống tay áo của quý vị thay vì vào bàn tay
- Ở nhà khi bị quý vị bị bệnh
- Chích ngừa cúm

Chích ngừa cúm có thể giúp quý vị không mắc bệnh cúm và không lây bệnh cho những người khác.

## Cúm lây lan như thế nào?

Cúm lây một cách dễ dàng từ người này sang người khác qua việc ho, nhảy mũi hoặc tiếp xúc mặt sát với mặt. Siêu vi trùng cũng có thể lây lan khi một người chạm vào những giọt nước nhỏ li ti do người khác ho hoặc nhảy mũi hoặc trên đồ vật và sau đó chạm tay vào mắt, miệng hoặc mũi của mình trước khi rửa tay.

Các triệu chứng có thể bắt đầu khoảng từ 1 đến 4 ngày, hoặc trung bình là 2 ngày, sau khi một người tiếp xúc với siêu vi trùng cúm lần đầu tiên. Sốt và các triệu chứng khác thường kéo dài từ 7 đến 10 ngày, nhưng ho và sự yếu sức có thể kéo dài lâu hơn, từ 1 đến 2 tuần.

Một người bị bệnh có thể lây siêu vi trùng ngay cả trước khi họ cảm thấy bị bệnh. Một người trưởng thành có thể lây siêu vi trùng từ khoảng 1 ngày trước khi bắt đầu thấy có các triệu chứng và cho đến 5 ngày sau đó. Trẻ em nhỏ và những người với hệ miễn dịch suy yếu có thể lây siêu vi trùng trong một thời gian lâu hơn.

## Bệnh cúm nghiêm trọng như thế nào?

Cúm làm suy yếu khả năng của cơ thể để chống lại các sự nhiễm trùng khác. Nhiễm khuẩn cầu phổi, tức nhiễm trùng phổi, là biến chứng thông thường nhất từ cúm, nhất là ở những người lớn tuổi. Cúm cũng có thể đưa đến các biến chứng nghiêm trọng hơn cho những người bị bệnh tim, phổi hoặc những tình trạng bệnh khác. Các biến chứng này đôi khi có thể gây tử vong.

## Để Biết Thêm Thông Tin

Để biết thêm thông tin, xin xem các tài liệu HealthLinkBC Files sau đây:

- [HealthLinkBC File #12b Các Sự Thực về Bệnh Cúm](#)
- [HealthLinkBC File #12c Chủng Ngừa Cúm \(Flu\): Các Ngộ Nhân và Sự Thực](#)
- [HealthLinkBC File #12d Thuốc Ngừa Cúm Khử Hoạt Tính](#)



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lãng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.