

Tại sao người cao tuổi nên nhận vắc-xin cúm bất hoạt

Why seniors should get the inactivated influenza (flu) vaccine

Người cao tuổi cần biết gì về vắc-xin cúm bất hoạt?

Vắc-xin cúm là một cách an toàn và hiệu quả để giúp mọi người giữ gìn sức khỏe, ngăn ngừa bệnh tật và thậm chí cứu mạng người. Khi con người già đi, họ có thể có nguy cơ cao hơn rất nhiều là sẽ mắc bệnh và các biến chứng nghiêm trọng do bệnh cúm. Vì lý do này, người cao tuổi từ 65 tuổi trở lên được khuyến nghị nên nhận vắc-xin cúm bất hoạt mỗi năm. Vắc-xin này được cung cấp miễn phí. Bạn có thể tìm thông tin về việc đặt lịch hẹn nhận vắc-xin trên trang web của Chính quyền British Columbia tại www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/immunizations/flu.

Vắc-xin cúm bất hoạt là an toàn. Nó chứa các vi-rút cúm đã bị tiêu diệt hoặc các phần của những vi-rút này nên không thể gây bệnh cúm. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [HealthLinkBC File #12d Vắc-xin cúm bất hoạt](#). Những phản ứng thông thường với vắc-xin này bao gồm tấy đỏ, đau và sưng ở chỗ tiêm vắc-xin.

Các triệu chứng nhẹ có thể xảy ra ở một số người sau khi nhận vắc-xin, đặc biệt là những người nhận vắc-xin này lần đầu tiên. Những triệu chứng khác có thể bao gồm bị sốt, đau đầu, đau nhức cơ bắp và mệt mỏi, có thể kéo dài từ một đến hai ngày. Những triệu chứng này ít nghiêm trọng hơn và tồn tại trong thời gian ngắn hơn so với việc bị nhiễm bệnh cúm.

Khi nào thì người cao tuổi nên nhận vắc-xin cúm?

Điều quan trọng là người cao tuổi cần nhận vắc-xin cúm trước khi mùa cúm bắt đầu.

Tại B.C., các loại vắc-xin cúm thường có vào đầu tháng 10. Để được bảo vệ tốt nhất, bạn cần cố gắng nhận vắc-xin càng sớm càng tốt. Điều này cho cơ thể bạn đủ thời gian, khoảng hai tuần, để xây dựng khả năng miễn dịch trước khi mùa cúm bắt đầu. Khả năng miễn dịch này thường kéo dài qua mùa cúm, thường kết thúc vào tháng 4.

Ai không nên nhận vắc-xin cúm?

Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn:

- Đã từng có một phản ứng đe dọa đến tính mạng với một liều vắc-xin cúm trước đây, hoặc với bất kỳ thành phần nào của vắc-xin đó. Những người bị dị ứng với trứng có thể được chủng ngừa bằng vắc-xin cúm một cách an toàn
- Đã từng bị hội chứng hô hấp-mắt nghiêm trọng (mắt đỏ và ho, đau họng hoặc khàn tiếng) sau khi nhận một loại vắc-xin cúm
- Đã từng xuất hiện Hội chứng Guillain-Barré (Guillain-Barré Syndrome, GBS) trong vòng 8 tuần sau khi nhận một loại vắc-xin cúm mà không rõ nguyên nhân khác

GBS là một tình trạng hiếm xảy ra có thể làm suy yếu và tê liệt cơ bắp của cơ thể. Hội chứng này thường xảy ra nhất sau khi bị nhiễm trùng. Trong những trường hợp hiếm gặp, GBS cũng có thể xảy ra sau khi đưa vào cơ thể một số loại

vắc-xin. GBS có thể liên quan đến vắc-xin cúm trong khoảng một người trong số một triệu người được chủng ngừa.

Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm là một bệnh nhiễm trùng hệ hô hấp do vi-rút cúm gây ra. Các triệu chứng có thể bao gồm sốt, nhức đầu, đau cơ, chảy nước mũi, đau họng, cực kỳ mệt mỏi và ho.

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

Mặc dù những nhiễm trùng do vi-rút khác có thể có các triệu chứng tương tự, nhưng những nhiễm trùng do vi-rút cúm thường trầm trọng hơn với nguy cơ biến chứng cao hơn.

Làm cách nào để có thể ngăn ngừa bệnh cúm?

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

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

Để tránh lây bệnh cúm cho người cao tuổi, các thành viên trong gia đình, người chăm sóc và những người tiếp xúc trong hộ gia đình nên nhận vắc-xin cúm.

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 nếu bạn chạm vào những giọt dịch nhỏ xíu bắn ra khi 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 một ngày trước khi các triệu chứng bắt đầu đến 5 ngày sau đó. Trẻ nhỏ và người có hệ miễn dịch suy yếu có thể lây lan vi-rút trong khoảng thời gian dài hơn.

Bệnh cúm nghiêm trọng như thế nào?

Ngoài việc khiến bạn bị bệnh, đôi khi ở mức nghiêm trọng, bệnh cúm còn làm giảm khả năng của cơ thể trong việc chống lại các bệnh nhiễm trùng khác. Viêm phổi do vi khuẩn, hay tình trạng nhiễm trùng phổi, là biến chứng phổ biến nhất của bệnh cúm, đặc biệt là ở người cao tuổi. Bệnh cúm cũng có thể dẫn đến nhiều biến chứng hơn cho những người bị bệnh tim, phổi hoặc các tình trạng sức khỏe khác. Những biến chứng này đôi khi có thể gây tử vong.

Để biết thêm thông tin

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

- [HealthLinkBC File #12b Sự thật về bệnh cúm](#)
- [HealthLinkBC File #12c Chủng ngừa bệnh cúm: Những ngộ nhân và sự thật](#)
- [HealthLinkBC File #85 Rửa tay: Giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng](#)



Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 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 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.