

# CÚM (Bệnh cúm theo mùa) (TRÁI RẠ)

January 2015 | Page 1 of 3

## Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm là bệnh hệ thống hô hấp của cơ thể, kể cả mũi, cổ họng và phổi. Bệnh cúm (flu) là cách gọi tắt của "influenza". Bệnh cúm do siêu vi gây ra. Tại New England, bệnh cúm theo mùa hàng năm thường bắt đầu từ tháng Mười Hai đến cuối tháng Ba. Bệnh cúm thường xảy ra vào mỗi mùa đông gọi là "bệnh cúm theo mùa". Những siêu vi mới và rất khác nhau xuất hiện mỗi 30-40 năm, như siêu vi bệnh cúm H1N1 2009, gọi là "cúm đại dịch". Bệnh cúm theo mùa và cúm đại dịch có các triệu chứng tương tự, được lan truyền và phòng ngừa theo cùng phương cách.

## Triệu chứng của bệnh cúm là gì?

Triệu chứng thông thường nhất của bệnh cúm là sốt, ho và viêm họng. Triệu chứng cũng có thể bao gồm đau nhức toàn thân, nhức đầu, ớn lạnh, sổ mũi và mệt mỏi nhiều. Vài người, nhất là trẻ nhỏ, cũng bị tiêu chảy và ói mửa. Triệu chứng kéo dài từ vài ngày đến một tuần hay lâu hơn.

## Bệnh cúm có nghiêm trọng không?

Có, bệnh cúm có thể rất nghiêm trọng. Mỗi năm tại Mỹ, bệnh cúm theo mùa làm cho hàng ngàn người nhập viện và tử vong. Vài người có nguy cơ cao hơn về các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khi họ bị bệnh cúm. Những người này bao gồm phụ nữ mang thai, trẻ sơ sinh, người lớn tuổi và những người có bệnh sử y tế như bệnh suyễn, tiểu đường, bệnh tim, bệnh thận và hệ thống miễn dịch yếu.

## Bệnh cúm lan truyền ra sao?

Siêu vi bệnh cúm có trong bụi nước ẩm ướt (bụi nước bọt và dịch nhầy) đi ra từ mũi và miệng của người bệnh khi họ ho hay hắt hơi. Nếu ở gần kề với người bị bệnh cúm (3 - 6 bộ) khi họ ho hay hắt hơi, thì quý vị có thể hít siêu vi vào và bị bệnh. Triệu chứng của bệnh cúm bắt đầu từ 1 đến 4 ngày (thường là 2 ngày) sau khi có người hít siêu vi vào.

Bệnh cúm lan truyền dễ dàng từ người này sang người khác. Siêu vi cũng có thể sống trong thời gian ngắn trên những thứ quý vị sờ vào như tay nắm cửa, điện thoại và đồ chơi. Sau khi sờ vào những đồ vật này, quý vị có thể bị nhiễm siêu vi khi sờ vào miệng, mũi hay đôi mắt của mình. Người lớn bị bệnh cúm có thể truyền siêu vi từ khoảng một ngày trước khi các triệu chứng xuất hiện đến khoảng một tuần sau đó. Trẻ em có thể truyền bệnh cúm lâu hơn, sau khi bị bệnh.

## Bệnh cúm được chữa trị ra sao?

Có sẵn thuốc men mà bác sĩ của quý vị sẽ cho toa để chữa trị bệnh cúm. Thuốc men có tác dụng tốt nhất nếu được bắt đầu sớm sau khi triệu chứng bắt đầu. Bác sĩ sẽ cho biết nếu quý vị cần chữa trị.

Người bị bệnh cúm nên nhớ uống nhiều chất lỏng, nghỉ ngơi nhiều, ăn những thực phẩm lành mạnh, rửa sạch tay thường xuyên và ở tại nhà để tránh lan truyền bệnh cúm sang người khác. Thuốc giảm đau mua tự do có thể giúp người bị bệnh cúm cảm thấy thoải mái hơn. Trẻ em và trẻ vị thành niên bị bệnh cúm đừng bao giờ dùng aspirin, do hiếm thấy



nhưng có bệnh nghiêm trọng gọi là hội chứng Reye có thể xảy ra. Không dùng thuốc ho hay cảm lạnh cho trẻ nhỏ hơn 4 tuổi.

## Có thuốc ngừa bệnh cúm không?

Có. Chích ngừa giúp cơ thể của quý vị tự bảo vệ chống lại bệnh tật. Có hai loại thuốc ngừa bệnh cúm: thuốc chích (được chích vào bằng kim chích, thường nơi cánh tay) và thuốc xịt mũi. Cả thuốc chích lẫn thuốc xịt mũi đều sẽ bảo vệ quý vị tránh bệnh cúm. Chích ngừa bệnh cúm sẽ không làm cho quý vị bị bệnh cúm hay mọi loại bệnh tật khác.

**Chích ngừa là phương cách tốt nhất để bảo vệ quý vị chống lại bệnh cúm.**

## Người nào nên chích ngừa bệnh cúm?

**Mọi người từ 6 tháng trở lên nên được chích ngừa bệnh cúm.** Chỉ ngoại lệ là những người bị dị ứng nghiêm trọng với trứng hay vài thứ khác trong thuốc ngừa. Điều quan trọng là những người liệt kê bên dưới được chích ngừa mỗi năm.

- Trẻ từ 6 tháng đến 18 tuổi
- Những người từ 50 tuổi trở lên
- Phụ nữ mang thai và sau khi sanh
- Những người ở mọi lứa tuổi bị vài bệnh sử y tế mãn tính như bệnh suyễn, tiểu đường, bệnh tim, bệnh thận và hệ thống miễn dịch suy yếu
- Những người bị rối loạn cơ và thần kinh làm cho khó hít thở hay nuốt
- Trẻ em từ 6 tháng đến 18 tuổi đang trị liệu aspirin dài hạn
- Người cư ngụ trong nhà dưỡng lão và cơ sở nuôi dưỡng dài hạn khác
- Người có nguy cơ có thể truyền bệnh cúm sang vài người. Thí dụ: nhân viên chăm sóc sức khỏe, kể cả trong lúc được huấn luyện, nhân viên cứu ứng khẩn cấp, nhân viên chăm sóc trực tiếp, người sống hoặc chăm sóc cho mọi người trong danh sách bên trên và người sống hoặc chăm sóc cho trẻ sơ sinh dưới 6 tháng, kể cả cha mẹ, anh chị em ruột và người chăm sóc ban ngày.

## Làm sao biết mình bị bệnh cúm?

Nếu bị sốt, ho và viêm họng thì quý vị có thể bị bệnh cúm. Nếu quý vị nghĩ mình bị bệnh cúm, nên ở lại nhà tránh nơi làm việc và trường học cũng như tránh tiếp xúc với người khác để quý vị không lan truyền siêu vi. Nếu quý vị nghĩ mình có thể bị bệnh cúm và cần đi khám bác sĩ, gọi trước và cho họ biết quý vị có thể bị bệnh cúm. Theo cách này, văn phòng của bác sĩ sẽ biết cách tránh lan truyền bệnh cúm sang người khác. Bác sĩ có thể khuyên quý vị thử nghiệm bệnh cúm.

## Tôi có thể phòng ngừa bị bệnh cúm ra sao?

- Chích ngừa bệnh cúm mỗi năm, nhất là khi quý vị mang thai hay bị vấn đề sức khỏe mãn tính.
- Rửa sạch tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc dùng thuốc diệt trùng có cồn.



- Ho hay hắt hơi trong khăn giấy hay bên trong khuỷu tay áo khi quý vị không có khăn giấy. Vứt bỏ khăn giấy và rửa sạch tay. Luôn rửa sạch tay của quý vị trước khi sờ vào mắt, mũi hay miệng.
- Sử dụng thuốc tẩy gia hộ để lau sạch mọi thứ nào sờ vào thường xuyên, như tay nắm cửa, đồ chơi và điện thoại.
- Tránh thân thể tiếp xúc gần với người bị bệnh. Nên giữ khoảng cách ít nhất 3-6 bộ xa người nào bị bệnh cúm.
- Những người có trẻ nhỏ, hệ thống miễn dịch yếu hay bệnh mãn tính nên tránh đám đông, nếu được.
- **Nên ở tại nhà, tránh nơi làm việc và trường học nếu quý vị bị bệnh giống như bệnh cúm (sốt cùng với ho hay viêm họng) và tránh tiếp xúc với người khác để siêu vi không lan truyền. Nên ở tại nhà cho đến khi quý vị không bị sốt ít nhất 24 giờ sau khi dùng liều lượng thuốc giảm sốt cuối cùng của quý vị (như Tylenol, Advil hay Motrin). Đối với đa số người, điều này sẽ có nghĩa là ở tại nhà khoảng 4 ngày.**

### Tôi phải chăm sóc người bị bệnh cúm như thế nào?

*Bệnh cúm: Những Việc Quý Vị Có Thể Làm - Chăm Sóc Tại Nhà* có sẵn trong tập sách nhỏ toàn diện và một ấn bản ngắn hơn, đơn giản hơn. Cả hai đều có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ và đưa cho quý vị thông tin để giúp quý vị chăm sóc người bị bệnh cúm tại nhà. Muốn biết thêm thông tin về *Bệnh Cúm: Những Việc Quý Vị Có Thể Làm* tại: [www.mass.gov/flu](http://www.mass.gov/flu).

### Có thể lấy thêm thông tin ở đâu?

- Bác sĩ, y tá hoặc bệnh xá hoặc hội đồng sức khỏe tại địa phương của quý vị (có ghi trong sổ niên giám dưới mục chính quyền địa phương)
- Ban Dịch Vụ Sức Khỏe Công Cộng (The Massachusetts Department of Public Health, hay MDPH), Phân Ban Dịch Tễ và Chích Ngừa (Division of Epidemiology and Immunization) theo số (617) 983-6800 hay đến mạng lưới MDPH tại [www.mass.gov/flu](http://www.mass.gov/flu)
- Mạng lưới Các Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (The Centers for Disease Control and Prevention, hay CDC) tại [www.cdc.gov/flu/](http://www.cdc.gov/flu/)
- Muốn biết thông tin về bệnh xá trị cúm, xin viếng mạng lưới MassPRO Public Flu Clinic Finder tại: [flu.masspro.org/](http://flu.masspro.org/)

