

## MÙA CÚM BẮT ĐẦU - BẠN CẦN BIẾT NHỮNG GÌ?

Cúm mùa đang tới, cúm A/H1N1 tiếp tục hoành hành và chủ yếu lây lan ở trẻ em, người trưởng thành. Cách phòng tránh và điều trị hai bệnh cúm thế nào. Dưới đây là những khuyến cáo của Trung tâm Ngăn chặn và Kiểm soát

Cúm mùa đang tới, cúm A/H1N1 tiếp tục hoành hành và chủ yếu lây lan ở trẻ em, người trưởng thành. Cách phòng tránh và điều trị hai bệnh cúm thế nào. Dưới đây là những khuyến cáo của Trung tâm Ngăn chặn và Kiểm soát Dịch bệnh Mỹ:

- Cần tiêm bao nhiêu liều vaccine?

Rất nhiều người sẽ cần hai lần tiêm vaccine. Một liều để bảo vệ chúng ta chống lại cúm mùa thông thường, và vaccine hiện nay đã sẵn có. Một loại vaccine khác để chống cúm A/H1N1 - sẽ xuất xưởng trong tháng tới. Có nghiên cứu cho rằng, người trưởng thành chỉ cần một liều vaccine H1N1 là đủ, hiện chưa có kết quả nghiên cứu áp dụng liều lượng cần thiết cho trẻ em.

- Tại sao không thể đưa hai loại vào một liều?

Đó là vấn đề thời gian. Cúm A/H1N1 bùng phát vào tháng 4, các hãng dược phẩm phải sản xuất vaccine cúm mùa thông thường cho mùa thu này và quá muộn để đưa hai loại vào làm một.

- So sánh giữa cúm mùa và cúm A/H1N1?

Cúm mùa đang tới trong khi cúm A/H1N1 vẫn hoành hành. (Ảnh minh họa: Examiner)

Tới thời điểm này, cúm A/H1N1 không nguy hiểm hơn nhiều cúm mùa thông thường - bệnh cúm cướp đi sinh mạng của 36.000 người Mỹ mỗi năm và khiến 200.000 người phải nhập viện. Nhưng cúm A/H1N1 thường lây nhiễm ở người trẻ trưởng thành hơn là người già, rất dễ lan truyền đặc biệt ở đám đông hay nơi tập trung đông người như trường học, vì vậy nên giữ các em bị bệnh ở nhà.

Có một thực tế đáng buồn là bạn có thể bị nhiễm bệnh trong vòng 24h trước khi biểu hiện các triệu chứng, đây cũng là một lý do khiến bệnh cúm lây lan nhanh.

- Ai có nguy cơ cao nhất?

Trẻ em dưới 5 tuổi, phụ nữ có thai, người già từ 65 tuổi trở lên. Và những người có bệnh hen suyễn, các bệnh về phổi, bệnh tim, tiểu đường, bệnh thận, gan và các bệnh về máu, hệ thống miễn dịch kém...

- Tôi nghĩ có thể đã mắc cúm A/H1N1 trong mùa hè. Vậy có cần tiêm vaccine?

Có, nhiều loại virus khác "bắt chước" cúm và vì thế rất khó để chắc chắn bạn mắc cúm gì.

- Cúm A/H1N1 ảnh hưởng tới trẻ em thế nào, những triệu chứng gì dễ nhận thấy nhất?

Triệu chứng tương đối giống nhau ở mọi lứa tuổi: Sốt, đau họng, đau họng, đau cơ, hắt hơi, chảy nước mũi, đôi khi tiêu chảy hoặc nôn ói.

Cần tìm tới cơ sở y tế ngay khi trẻ em cảm thấy khó thở hoặc thở nhanh, da tái, nôn ói nhiều, lơ mơ, khó đánh thức, hay dễ cáu kỉnh, không muốn được ôm giữ. Cũng cần tư vấn bác sĩ ngay khi trẻ em dứt sốt, rồi lại sốt trở lại - dấu hiệu khả năng bị nhiễm khuẩn.

- Dấu hiệu khẩn cấp nào ở người lớn?

Khó thở, đau cơ, tức ngực, chóng mặt, nôn ói, bị sốt trở lại.

- Có cần điều trị thuốc chống virus, Tamiflu hoặc Relenza?

Không, đa phần là không. Hầu hết mọi người có thể phục hồi khi nghỉ ngơi, điều dưỡng hợp lý. Nhưng những người có nguy cơ cao nên lên kế hoạch với bác sĩ ngay từ bây giờ, trước lúc họ có thể mắc bệnh. Họ cần dùng Tamiflu trong 48 tiếng đầu tiên thể hiện triệu chứng. Một số bác sĩ có thể nhất trí đưa ra đơn thuốc nếu họ được báo về các triệu chứng này, nhằm tiết kiệm thời gian và tránh lây nhiễm sang người khác ở phòng chờ.

- Trẻ em mắc bệnh nên ở nhà bao lâu?

Trong 24h sau khi dừng sốt tự nhiên, không phải do dùng thuốc giảm sốt. Không bao giờ cho trẻ uống aspirin, chỉ dùng loại giảm sốt không aspirin. Với trẻ dưới 5 tuổi, cần hỏi bác sĩ về loại thuốc và liều lượng dùng. Bác sĩ khuyến cáo trẻ em nên ở nhà nếu vẫn cảm thấy ốm sau khi đã dứt sốt.

- Nhưng không phải tất cả mọi người đều sốt?

Đúng, chưa có ước lượng chính xác, nhưng đây không phải hiện tượng quá phổ biến.

- Có một số người mắc bệnh ở văn phòng, vậy khoảng bao lâu mới biết nếu như bị lây nhiễm?

Trong vòng một tuần.

- Có cần thông báo cho bạn bè hoặc nhân viên nếu bản thân hay con cái bị ốm?

Dĩ nhiên là nên, đặc biệt nếu bạn thấy xung quanh có người có nguy cơ cao. Coi cúm như những bệnh dễ lây lan khác. Ví dụ gia đình sẽ thông báo cho trường học và các bạn cùng lớp khi một em mắc bệnh.

- Có thể bị cúm từ tiêm vaccine cúm không? Có người nói: "Tôi bị ốm do tiêm vaccine"?

Không, về mặt sinh học là không thể xảy ra khi tiêm vaccine lại khiến bạn mắc bệnh. Nhưng vaccine cúm không ngăn chặn được cảm lạnh hay các loại virus tương tự như cúm, nên khiến người sử dụng nhiều khi bối rối.

- Nếu tôi không thích tiêm?

Có FluMist, dạng vaccine xịt mũi, dành cho người 2-49 tuổi.

- Nếu bị mắc hen suyễn?

Bất kể bệnh cúm nào cũng có thể trở nên trầm trọng hơn nếu người bệnh mắc hen suyễn. Trẻ em có thể được điều trị bằng Tamiflu khi có những triệu chứng đầu tiên, nhưng cần phải hỏi bác sĩ. Hãy tuân thủ tuyệt đối việc dùng các thuốc chữa hen suyễn, kể cả luôn mang theo mình "thuốc xịt cấp cứu" mỗi khi bị cơn hen tấn công.

- Vậy mắc tiểu đường?

Cúm có thể làm gia tăng lượng đường trong máu của người mắc bệnh tiểu đường, vì thế cần kiểm tra thường xuyên và gọi cho bác sĩ tham vấn cách điều trị. Kiểm tra mức Xeton.

- Con tôi được nói luôn mang nước rửa tay vệ sinh tới trường và sử dụng nó thường xuyên. Có chú ý gì không?

Chỉ cần để xa tầm tay với của trẻ em, chúng có thể uống nó.

- Vậy sao không kiểm tra tất cả mọi người?

Kiểm tra nhanh chỉ nói với bạn có mắc cúm hay không chứ không rõ chủng cúm. Các kiểm tra

phức tạp hơn thường mất rất nhiều thời gian.