

Bệnh cúm

Influenza (flu)

Vietnamese

Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm (còn gọi là cúm/flu) là một bệnh đường hô hấp rất dễ lây lan và do siêu vi cúm gây ra. Có hai loại chính của siêu vi cúm ở người: A và B. Ngoài ra cũng có nhiều loại phụ (sub-types) và chủng (strains). Cúm nghiêm trọng hơn cảm lạnh thông thường, và các trường hợp nặng thì có thể dẫn đến khó thở và viêm phổi. Có những người dân tại NSW có thể tử vong do đau yếu liên quan đến cúm.

Bệnh cúm có thể xảy ra quanh năm nhưng phổ biến nhất là vào mùa thu và mùa đông. Trong hầu hết các mùa cúm, có nhiều hơn một chủng siêu vi cúm lưu hành trong cộng đồng

Các triệu chứng của cúm gồm những gì?

Người bị cúm thường gặp một số hoặc tất cả các triệu chứng sau đây:

- Sốt và ớn lạnh
- Ho, đau họng và sổ mũi hoặc nghẹt mũi
- Đau cơ, đau khớp, nhức đầu và kiệt sức (cảm thấy rất mệt mỏi)
- Buồn nôn, ói mửa và tiêu chảy (thường xảy ra nơi trẻ em hơn người lớn)

Các triệu chứng của bệnh cúm có thể kéo dài hơn một tuần. Một số người chỉ có các triệu chứng nhẹ trong vài ngày, nhất là nếu họ có miễn dịch do nhiễm trùng hoặc tiêm chủng trước đó. Những người khác có thể bị đau yếu nặng từ cúm và có thể có các biến chứng như nhiễm trùng phổi (viêm phổi) hoặc rất khó thở cần nhập viện. Các biến chứng này có thể xảy ra cho bất cứ ai nhưng hầu hết ở những người có nhiều nguy cơ bệnh nặng.

Cúm lây lan bằng cách nào?

Cúm chủ yếu được lây lan qua những giọt bắn ra khi người bị cúm ho hoặc hắt hơi. Cúm cũng có thể lây lan khi chúng ta chạm vào bề mặt hoặc đồ vật có dính những giọt bắn có siêu vi đã rơi xuống từ người bị nhiễm. Người bị cúm có thể lây bệnh cho người khác trước khi mình phát bệnh cũng như trong lúc đang bị bệnh.

Nếu quý vị có các triệu chứng cúm, hoặc đã được chẩn đoán bị cúm, điều quan trọng là phải ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác cho đến khi hết hẳn các triệu chứng.

Cách thức để chẩn đoán bệnh cúm?

Cách duy nhất để khẳng định một chẩn đoán bệnh cúm là làm xét nghiệm PCR (quẹt mũi và họng).

Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị để tìm hiểu xem quý vị có nên được giới thiệu để làm xét nghiệm PCR bệnh cúm hay không. Có các biện pháp điều trị kháng siêu vi dành cho những người có nhiều nguy cơ đau yếu nặng từ cúm.

Người bị cúm có thể lan truyền bệnh này trong bao lâu?

- Người bị cúm có thể lan truyền bệnh sang người khác trước ngày phát khởi các triệu chứng của mình
- Người lớn dễ lan truyền bệnh nhất trong 3-5 ngày đầu tiên của bệnh
- Trẻ em có thể lan truyền bệnh khoảng 7-10 ngày
- Trẻ nhỏ và những người có hệ miễn dịch suy yếu có thể lan truyền bệnh trong thời gian lâu hơn.

Ai có nhiều nguy cơ đau yếu nặng từ cúm?

Dù rằng bất cứ ai cũng có thể bị cúm, nhưng một số người có nhiều nguy cơ đau yếu nặng hơn (dễ bị bệnh rất nặng từ cúm, và có thể rất cần được chăm sóc tại bệnh viện hơn), bao gồm:

- Trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 5 tuổi
- Người 65 tuổi trở lên
- Thổ dân và dân đảo Torres Strait
- Phụ nữ mang thai, ở bất kỳ giai đoạn nào trong thai kỳ
- Những người có một số bệnh trạng nào đó kể cả bệnh tim, bệnh trạng phổi mãn tính (kể cả suyễn nặng), bệnh thận, bệnh gan, tiểu đường, béo phì, bệnh trạng thần kinh mãn tính, rối loạn máu, suy giảm miễn dịch, và các bệnh mãn tính khác ở trẻ em và người lớn mà cần được theo dõi sức khỏe thường xuyên hoặc nhập viện.

Nếu là người vô gia cư hoặc sống trong cơ sở dưỡng lão hoặc chăm sóc dài hạn, quý vị có thể có nhiều nguy cơ bệnh nặng. Nếu không chắc về nguy cơ của mình, hãy thảo luận với bác sĩ.

Làm cách nào để tôi bảo vệ chính mình và những người khác?

Hãy tiêm ngừa cúm hàng năm

- Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên tiêm [vắc-xin](#) cúm hàng năm để bảo vệ bản thân khỏi bệnh cúm.
- Những người có nhiều nguy cơ bệnh nặng từ cúm có thể đủ điều kiện nhận vắc-xin cúm miễn phí theo [National Immunisation Program](#) (Chương trình Chủng ngừa Toàn quốc).
- Việc chủng ngừa cúm cho những người mà thường xuyên tiếp xúc gần với người có nhiều nguy cơ bệnh nặng từ cúm (chẳng hạn như nhân viên y tế, nhân viên nhà dưỡng lão, và người trong gia đình) sẽ giúp bảo vệ cho những người có nguy cơ cao.
- Cần chủng ngừa vắc-xin cúm mỗi năm vì các chủng (strains) của siêu vi cúm thay đổi (đột biến) liên tục. Một loại vắc-xin được chế tạo mỗi năm sao cho thích ứng nhất đối với các chủng được dự đoán cho mùa cúm sắp tới. Việc chủng ngừa rất hữu ích trong việc ngăn ngừa bệnh nặng do siêu vi cúm gây ra.

Thực hành biện pháp vệ sinh hữu hiệu

- Tránh đến gần người bệnh
- Ở nhà khi bị bệnh
- Che miệng khi ho và hắt hơi
- Rửa tay thường xuyên bằng dung dịch rửa tay khô, hoặc với xà phòng và dưới vòi nước chảy trong 20 giây
- Nếu quý vị đang bệnh, tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.
- Nếu quý vị cần phải rời khỏi nhà khi đang bệnh, hãy đeo khẩu trang và tránh tiếp xúc với những người có nhiều nguy cơ bệnh nặng.

Nên có sẵn kế hoạch, nếu quý vị có nhiều nguy cơ bệnh nặng

Nếu quý vị có nhiều nguy cơ bệnh nặng, thì nên nói chuyện với bác sĩ của mình trước khi bị bệnh để lập kế hoạch sẵn về các xét nghiệm và điều trị nào có thể cần đến. Hiện có các thuốc kháng siêu vi để ngăn ngừa và điều trị bệnh cúm. Bác sĩ có thể điền vào [antiviral pre-assessment form](#) (đơn thẩm định trước về việc nhận thuốc kháng siêu vi) và quý vị có thể thảo luận về cách điều trị nào phù hợp nhất với mình.

Nếu quý vị bị cúm, bác sĩ vẫn cần cấp toa thuốc kháng siêu vi, nhưng việc có một kế hoạch sẵn sẽ giúp quý vị nhận được thuốc kháng siêu vi nhanh chóng và dễ dàng.

Làm thế nào tôi có thể lo liệu bệnh cúm của mình một cách an toàn?

Ở nhà và giúp giảm nguy cơ cho người khác

Nếu quý vị bị cúm, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc gần với người khác. Giữ cho trẻ bị bệnh không đến trường học và các sinh hoạt khác. Để tránh lây nhiễm cho người khác, hãy ở nhà ít nhất 24 giờ sau khi đã hết sốt và cho đến khi quý vị cảm thấy khỏe lại. Điều này rất quan trọng nếu quý vị đến thăm những người có nhiều nguy cơ bệnh nặng, kể cả phụ nữ mang thai, trẻ nhỏ, người cao niên và những người đang ở trong bệnh viện, cơ sở dưỡng lão hoặc chăm sóc người khuyết tật.

Nên bắt đầu dùng thuốc kháng siêu vi sớm nếu quý vị đủ điều kiện

Những người có nhiều nguy cơ bệnh nặng do cúm có thể đủ điều kiện nhận thuốc kháng siêu vi như oseltamivir (Tamiflu®). Thuốc kháng siêu vi có thể giúp giảm bệnh nặng, tránh khỏi nhập viện và tử vong do cúm nếu được dùng sớm khi bị bệnh. Điều quan trọng là liên lạc với bác sĩ càng sớm càng tốt để xem quý vị có thể dùng thuốc kháng siêu vi hay không. Để có hiệu quả nhất, thuốc kháng siêu vi nên được dùng trong vòng 48 giờ kể từ khi các triệu chứng bắt đầu.

Theo dõi các triệu chứng của quý vị

Hầu hết các triệu chứng có thể được kiểm chế bằng cách:

- Nghỉ ngơi thật nhiều
- Thường dùng paracetamol và ibuprofen để giảm đau và hạ sốt khi cần (không được cho trẻ em dưới 16 tuổi dùng thuốc có chứa aspirin)
- Thường xuyên uống nước từng ngụm để giữ cho cơ thể không mất nước.

Nếu quý vị gặp bất kỳ triệu chứng nào sau đây, hãy gọi Ba Số Không (000)

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào sau đây, hãy gọi Ba Số Không (000) ngay lập tức và nói với nhân viên xe cứu thương rằng quý vị có thể đã bị cúm.

- Hụt hơi thờ hoặc thờ gấp gáp
- Đau ngực hoặc tức ngực và kéo dài hơn mười phút
- Cảm thấy bối rối, hoặc bất ngờ cảm thấy chóng mặt
- Ói mửa không dứt.

Nếu quý vị bị cúm và có các câu hỏi về sức khỏe mà không phải là trường hợp cấp cứu y tế:

Hãy liên lạc bác sĩ của quý vị hoặc gọi đến Healthdirect 24/7 miễn phí qua số 1800 022 222 để được các y tá chuyên môn và có đăng ký sẽ tư vấn nhanh chóng về sức khỏe cho quý vị.

Muốn biết thêm thông tin, xem

- [NSW Health Influenza](#)
- Các báo cáo của Bộ Y tế NSW về việc theo dõi bệnh cúm ([NSW Health Influenza surveillance reports](#))
- Lịch trình Chương trình Chủng ngừa Toàn quốc ([National Immunisation Program Schedule](#))
- Chủng ngừa cúm theo mùa – Các câu hỏi thường gặp ([Seasonal influenza vaccination - Frequently asked questions](#))
- Những câu hỏi thường gặp về bệnh cúm ([Frequently asked questions about influenza](#))
- Các nguồn tài liệu về bệnh cúm qua các ngôn ngữ cộng đồng ([Influenza resources in community languages](#))