

Thông tin Cơ bản về Bệnh Cúm

Những gì chúng ta biết về bệnh cúm theo mùa

Ở Oregon, cúm theo mùa thường lên đỉnh điểm vào tháng Giêng đến tháng Ba. Mỗi mùa cúm đều khác nhau, và cúm có thể có những ảnh hưởng khác nhau tùy từng người. Ngay cả những trẻ em và người lớn khỏe mạnh cũng có thể làm bệnh bùng phát cúm và lây lan cho người khác. Trong khoảng thời gian 30 năm, từ năm 1976 đến năm 2006, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Center for Disease Control and Prevention, hoặc CDC) ước tính số ca tử vong liên quan đến bệnh cúm ở Mỹ là từ khoảng 3.000 đến 49.000 người.

Sự lây lan

Cúm là một loại virus lây lan từ người sang người, thông qua không khí và trên những bề mặt cứng cũng như trong các giọt nhỏ phát sinh bởi hắt hơi và ho.

Nguy cơ

Hầu hết ai cũng sẽ phục hồi khỏi bệnh cúm trong vòng chưa đầy hai tuần. Đối với một số người, bệnh cúm có thể là một bệnh rất nghiêm trọng, thậm chí dẫn đến tử vong. Bất cứ ai cũng có thể gặp các biến chứng từ bệnh cúm, nhưng những người có nguy cơ cao nhất là:

- Những người từ 65 tuổi trở lên
- Phụ nữ mang thai
- Những người có bệnh mãn tính như hen suyễn, tiểu đường, bệnh tim
- Trẻ nhỏ
- Những người có hệ miễn dịch yếu do bệnh hoặc do thuốc, HIV, ung thư hoặc những người đang dùng steroid dài hạn

Các biến chứng phổ biến đối với các nhóm có nguy cơ cao bao gồm:

- Viêm phổi
- Viêm phế quản
- Nhiễm trùng xoang và tai

Các bệnh mãn tính tiếp tục suy giảm (ví dụ như hen suyễn, bệnh tim mãn tính)

Các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh cúm

Triệu chứng bệnh từ bệnh cúm có thể kéo dài 10 ngày hoặc lâu hơn. Những người bị cúm thường thể hiện một số hoặc tất cả các dấu hiệu và triệu chứng sau đây:

- Sốt* hoặc cảm thấy sốt/ớn lạnh
- Ho
- Đau cổ họng
- Chảy mũi hoặc nghẹt mũi
- Nhức mỏi cơ bắp hoặc cơ thể
- Nhức đầu
- Mệt mỏi (rất mệt mỏi)
- Một số người có thể bị nôn mửa và tiêu chảy, mặc dù triệu chứng này phổ biến ở trẻ em hơn so với người lớn.

1. *Điều quan trọng cần lưu ý là không phải bất cứ ai bị cúm cũng sẽ phát sốt.

Giải pháp Phòng ngừa

1. Vắc-xin cúm cho bất cứ ai hơn 6 tháng tuổi!
2. Rửa tay thường xuyên. Dùng thuốc rửa tay có cồn khi không có xà phòng.
3. Hạn chế tiếp xúc gần với người bị bệnh.
4. Hạn chế tiếp xúc với người khác khi đang bệnh.
5. Che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi.
6. Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.
7. Làm sạch và khử trùng các bề mặt có thể có vi trùng.

Chăm sóc và điều trị

Trong hầu hết các trường hợp người bị cúm bị bệnh nhẹ và cần nghỉ ngơi nhiều, uống nhiều nước và uống thuốc acetaminophen hoặc ibuprofen để hạ sốt. Nói chung, những người có triệu chứng cúm nên ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác. Một số người cần được chăm sóc khẩn cấp. Các loại thuốc kháng vi-rút được khuyến cáo cho bất cứ ai thuộc một trong những nhóm có nguy cơ cao nói trên hoặc những người bệnh nặng đến mức cần nhập viện. Bác sĩ y khoa sẽ quyết định bệnh nhân có cần dùng thuốc kháng vi-rút hay không. Mọi người cần phải đi khám bác sĩ ngay lập tức nếu có bất kỳ dấu hiệu khẩn cấp nào sau đây:

Ở trẻ em

- Rẻ nhanh hoặc khó thở
- Màu da hơi xanh
- Không uống đủ nước
- Không chịu thức dậy hoặc không chịu tương tác
- Trẻ em khó chịu đến mức không muốn được ôm
- Các triệu chứng giống như cúm giảm đi nhưng sau đó trở lại với một cơn sốt và ho nặng hơn
- Sốt phát ban

Ở người lớn

- Khó thở hoặc hơi thở ngắn
- Đau hoặc tức ngực hoặc bụng
- Chóng mặt đột ngột
- Hoang mang
- Nôn mửa nặng hoặc dai dẳng
- Các triệu chứng giống như cúm giảm đi nhưng sau đó trở lại với một cơn sốt và ho nặng hơn

Ngoài những dấu hiệu trên, hãy cho bất kỳ trẻ sơ sinh nào thể hiện bất kỳ một trong các dấu hiệu sau đây đi khám bác sĩ ngay lập tức:

- Không ăn được
- Khó thở
- Không có nước mắt khi khóc
- Tã ướt ít hơn đáng kể so với bình thường

Những gì chúng ta biết về vắc-xin cúm bất hoạt

Vắc-xin cúm có thể:

- Giúp quý vị phòng ngừa bệnh cúm.
- Làm cho bệnh cúm ít nghiêm trọng hơn nếu quý vị mắc bệnh.
- Giúp quý vị tránh lây lan cúm cho gia đình quý vị và người khác.
- Khả năng bảo vệ của vắc-xin sẽ phát triển sau khoảng 2 tuần và sẽ giữ hiệu quả cho đến hết mùa cúm.

Vắc-xin cúm không thể phòng ngừa:

- Bệnh cúm phát sinh từ một loại vi-rút không thuộc các loại vi-rút có trong vắc-xin.
- Bệnh trông giống như bệnh cúm nhưng không phải.

Khuyến cáo:

- Nên tiêm một liều vắc-xin cúm cho mỗi mùa cúm.
- Một số trẻ em từ 6 tháng đến 8 tuổi có thể cần tiêm hai liều trong cùng một mùa cúm.
- Mọi người khác chỉ cần một liều mỗi mùa cúm.

Một số người không nên tiêm loại vắc-xin này. Để nhân viên tiêm vắc-xin có thể cố vấn cho quý vị về tình trạng của quý vị, hãy cho nhân viên vắc-xin biết:

- Nếu quý vị có bất kỳ dị ứng nghiêm trọng nào mà có thể đe dọa đến tính mạng. Nếu quý vị đã từng có một phản ứng dị ứng đe dọa tính mạng sau khi tiêm một liều vắc-xin cúm hoặc có dị ứng nặng với bất kỳ phần nào của vắc-xin này, quý vị có thể được khuyên không nên tiêm chúng. Hầu hết, nhưng không phải tất cả, các loại vắc-xin cúm có chứa một lượng protein trứng nhỏ. Những người bị dị ứng trứng có thể và vẫn nên tiêm vắc-xin cúm. Những người có dị ứng trứng nặng nên được khuyên đi tiêm vắc-xin tại một trung tâm y tế để họ có thể nhận ra và quản lý các phản ứng dị ứng nghiêm trọng.
- Nếu quý vị đã từng bị Hội chứng Guillain Barre (Guillain-Barre Syndrome, còn gọi là GBS). Một số người bị GBS trước đây giờ không nên tiêm vắc-xin này. Điều này cần được thảo luận với bác sĩ của quý vị.
- Nếu quý vị đang cảm thấy không khỏe. Nếu quý vị tiêm vắc-xin trong lúc đang bị bệnh nhẹ thì thường vẫn không sao, nhưng có thể quý vị sẽ được yêu cầu trở lại khi quý vị cảm thấy khỏe hơn.

Các thành phần:

- Các tiêm chủng ngừa cúm không có chứa vi-rút cúm. Chúng không có khả năng gây bệnh cúm.
- Có rất nhiều loại vi-rút cúm, và chúng luôn luôn thay đổi. Mỗi năm một vắc-xin cúm mới được chế tạo để bảo vệ chống lại ba hoặc bốn loại vi-rút có khả năng gây bệnh trong mùa cúm sắp tới. Ngay cả khi vắc-xin không hoàn toàn trùng với những loại virus này, nó vẫn có thể cung cấp một số khả năng bảo vệ.
- Một số lọ vắc-xin cúm có nhiều liều vắc-xin cúm và chứa một lượng chất bảo quản có hàm lượng thủy ngân rất nhỏ, gọi là chất thimerosal (một phần là etyl thủy ngân). Nghiên cứu chưa cho thấy thimerosal trong vắc-xin là có hại, nhưng hiện đang có các loại vắc-xin cúm không chứa thimerosal.

Nguy cơ gây phản ứng vắc-xin

Bất kỳ loại thuốc nào, bao gồm cả vắc-xin, cũng mang nguy cơ gây phản ứng. Những phản ứng này thường nhẹ và tự khỏi, nhưng những phản ứng nghiêm trọng cũng có thể xảy ra. Hầu hết những người được tiêm ngừa cúm không gặp vấn đề nào. Nếu có xảy ra vấn đề, chúng thường bắt đầu ngay sau khi tiêm và kéo dài một hoặc hai ngày.

Các vấn đề nhẹ có thể xảy ra sau khi tiêm phòng cúm bao gồm:

- Đau nhức, đỏ hoặc sưng tại chỗ tiêm
- Nhức mỏi
- Khàn tiếng
- Nhức đầu
- Đau, đỏ hoặc ngứa mắt
- Ngứa
- Ho
- Mệt mỏi
- Nóng sốt

Các vấn đề nghiêm trọng hơn có thể xảy ra sau khi tiêm phòng cúm bao gồm:

- Có thể có một sự gia tăng rất nhỏ đối với nguy cơ xảy ra Hội chứng Guillain-Barré (GBS) sau khi tiêm vắc-xin cúm bất hoạt. Theo ước tính nguy cơ này xảy ra trong khoảng một hoặc hai trường hợp mỗi một triệu người được chủng ngừa. Nguy cơ này thấp hơn nhiều so với nguy cơ biến chứng nghiêm trọng từ cúm mà vắc-xin cúm có thể ngăn ngừa.
- Nguy cơ bị co giật do sốt cao hơn một tí ở những trẻ em được chủng ngừa cúm và tiêm vắc-xin phế cầu khuẩn (pneumococcal vaccine, hoặc PCV13) hoặc vắc-xin DTaP cùng một lúc. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin. Hãy cho bác sĩ của quý vị biết nếu trẻ em đang được chủng ngừa cúm đã từng có một cơn co giật.

Các vấn đề có thể xảy ra sau khi tiêm bất kỳ loại vắc-xin nào:

- Có người đôi khi ngất xỉu sau khi một ca điều trị y tế, bao gồm ca tiêm chủng. Ngồi hoặc nằm xuống khoảng 15 phút có thể giúp ngăn ngừa tình trạng ngất xỉu và tổn thương do té ngã. Hãy cho bác sĩ của quý vị biết nếu quý vị cảm thấy chóng mặt, hoặc có những thay đổi về thị lực hoặc bị ù tai.
- Một số người bị đau nặng ở vai và gặp khó khăn khi di chuyển cánh tay nơi tiêm vắc-xin. Điều này rất hiếm khi xảy ra.
- Bất kỳ loại thuốc nào cũng có thể gây một phản ứng dị ứng nghiêm trọng. Những phản ứng như vậy từ một loại vắc-xin rất hiếm khi xảy ra, ước tính khoảng 1 trường hợp trong một triệu liều, và sẽ xảy ra trong vòng vài phút đến vài giờ sau khi tiêm chủng.

Như với bất kỳ loại thuốc nào khác, vắc-xin có nguy cơ gây chấn thương nghiêm trọng hoặc tử vong dù rất thấp.

Sự an toàn của vắc-xin luôn được theo dõi kiểm soát. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang web về an toàn vắc-xin: <http://www.cdc.gov/vaccinesafety/index.html>.



PUBLIC HEALTH DIVISION

Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng ngôn ngữ khác, bản in khổ lớn, chữ nổi hoặc một hình thức khác. Liên lạc với Cơ quan Phòng ngừa Bệnh cấp tính và Bệnh truyền nhiễm (Acute and Communicable Disease Prevention) theo số 971-673-1111 hoặc email ohd.acdp@state.or.us. Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp hoặc quý vị có thể bấm số 711.