

Những điều cần biết về cúm mùa và biện pháp để phòng ngừa

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ CÚM MÙA



Đường lây nhiễm

Qua các giọt nhỏ nước bọt hay dịch tiết mũi họng do hắt hơi

Có xu hướng lan rộng thành dịch



Triệu chứng lâm sàng

Sốt trên 38 độ C, mệt mỏi

Đau cơ bắp, đau đầu

Ho khan, nghẹt mũi, viêm họng



Biến chứng nguy hiểm

Suy hô hấp, viêm phổi, hen phế quản

Suy tim, suy giảm miễn dịch, nhiễm trùng huyết...



Đối tượng nguy cơ cao

Trẻ em, người già trên 65 tuổi

Đối với phụ nữ mang thai, biến chứng có thể gây sảy thai hoặc bệnh lý thai nhi trong 3 tháng đầu thai kỳ



Điều trị



Điều trị triệu chứng tại nhà bằng một số loại thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ như thuốc hạ sốt, thuốc ho...

Nếu triệu chứng kéo dài hơn một tuần, sốt cao kéo dài, ho nhiều, tức ngực, khó thở... thì nên đến cơ sở y tế



Rửa tay trước, sau khi ăn và khi ở ngoài về nhà với xà phòng và nước



Xây dựng chế độ ăn cân bằng chất dinh dưỡng



Lau chùi thường xuyên các bề mặt tiếp xúc hay các vật dụng có thể bị lây nhiễm bệnh



Tập thể dục hàng ngày



Tiêm phòng vắc xin cúm

1. Cúm mùa là gì?

Bệnh cúm mùa là một bệnh truyền nhiễm ở đường hô hấp do vi rút cúm A hoặc cúm B gây ra và lây lan trực tiếp từ người sang người. Bệnh cúm mùa ảnh hưởng đến hệ hô hấp, chủ yếu là mũi và cổ họng với các triệu chứng thường gặp là sốt, ho, nhức đầu, đau cơ và mệt mỏi. Cúm có thể gây bệnh từ nhẹ đến nặng, đôi khi dẫn đến tử vong.

2. Nguyên nhân gây bệnh cúm mùa

Nguyên nhân gây bệnh cúm mùa là do virus cúm (Influenza virus) thuộc họ Orthomyxoviridae gây ra. Với bản chất là lipoprotein, virus cúm mùa có sức đề kháng yếu, dễ bất hoạt bởi bức xạ mặt trời và tia tử ngoại, bị tiêu diệt ở nhiệt độ 56 độ C và các chất hòa tan như cồn, chloramine. Tuy nhiên, virus có thể tồn tại hàng giờ ở ngoại cảnh, đặc biệt là ở nhiệt độ lạnh, môi trường ẩm thấp. Ở nhiệt độ từ 0 đến 4 độ C, virus có thể tồn tại trong vòng vài tuần. Ở -20 độ C và đông khô, virus sống lên đến vài năm.

Cúm mùa xảy ra hàng năm và thường bùng phát trong mùa đông do virus cúm có thể sống sót tốt hơn ở khí hậu mùa đông lạnh và khô. Mùa đông lạnh khiến chúng ta dành nhiều thời gian ở trong nhà hoặc phòng kín. Không khí không được lưu thông sẽ làm gia tăng nguy cơ lây nhiễm vi rút cúm từ người trong cùng phòng mang mầm bệnh cúm hoặc nhiễm vi rút cúm đã tồn tại có sẵn trong không khí. Bên cạnh đó, trong mùa đông, ánh sáng mặt trời ít hơn, thời gian có ánh nắng ngắn hơn, cùng với thói quen ở trong nhà khiến cơ thể chúng ta giảm khả năng tổng hợp vitamin D và melatonin (vì cả hai chất này đều cần ánh sáng mặt trời để tổng hợp). Khi lượng vitamin D giảm xuống có thể sẽ làm suy yếu hệ thống miễn dịch, khiến cơ thể dễ nhiễm vi rút cúm hơn.

2. Triệu chứng cúm mùa

Các dấu hiệu và *triệu chứng bệnh cúm mùa* thường xuất hiện đột ngột. Những người bị cúm thường cảm thấy một số hoặc tất cả các triệu chứng sau:

- Sốt/cảm thấy sốt hoặc ớn lạnh
- Ho
- Đau họng
- Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi
- Đau nhức cơ bắp hoặc cơ thể
- Nhức đầu
- Mệt mỏi
- Một số người có thể bị nôn mửa và tiêu chảy, mặc dù tình trạng này phổ biến ở trẻ em hơn người lớn.

Các triệu chứng của bệnh cúm mùa thường dễ bị nhầm lẫn với các bệnh về đường hô hấp khác nên khó nhận biết bằng triệu chứng thông thường. Cúm mùa có thể gây bệnh từ nhẹ đến nặng, bất cứ ai cũng có thể bị nhiễm cúm mùa (ngay cả những người khỏe mạnh) và các vấn đề liên quan đến bệnh cúm có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi. Một số người có nguy cơ cao bị biến chứng nghiêm trọng liên quan đến cúm có thể kể đến như: Người cao tuổi từ 65 tuổi trở lên; Người mắc một số

bệnh mãn tính (hen suyễn, tiểu đường hoặc bệnh tim mạch...); Phụ nữ mang thai; Trẻ em dưới 5 tuổi, đặc biệt là trẻ em dưới 2 tuổi vì khi mắc cúm có thể dẫn đến biến chứng nặng, nhập viện, thậm chí tử vong. Để xác định chính xác nguy cơ mắc cúm và điều trị hiệu quả, người dân cần đến bệnh viện khi có các dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh:

Ở trẻ em khi mắc cúm cần lưu ý 1 trong các dấu hiệu cảnh báo bệnh chuyển biến nặng dưới đây: sốt trên 40 độ C hoặc trẻ dưới 12 tuần sốt kéo dài; hoặc Sốt đã giảm nhưng sau đó sốt trở lại hoặc nặng hơn; Thở nhanh hoặc khó thở; Môi hoặc mặt xanh, tím tái; Lòng ngực hoặc sườn kéo căng hoặc rút lõm theo từng hơi thở; Đau ngực cả khi bình thường hoặc khi hít thở; Đau cơ nghiêm trọng (trẻ không chịu đi lại); Mất nước (da khô, mắt trũng, không có nước tiểu trong 8 giờ, khô miệng, không chảy nước mắt khi khóc...); Mệt mỏi, li bì, không có phản ứng khi đánh thức; Co giật hoặc động kinh; ...

Ở người lớn, nhất là người cao tuổi hoặc người có bệnh nền: cần lưu ý các dấu hiệu cảnh báo bệnh nặng hơn dưới đây: Sốt hoặc ho được cải thiện nhưng sau đó quay trở lại hoặc nặng hơn; Khó thở hoặc thở ngắn, thở rít, thở nhanh...; Đau âm ỉ hoặc đau dữ dội ở ngực hoặc bụng; Chóng mặt kéo dài hoặc lú lẫn, hoặc mệt mỏi, li bì, không tỉnh táo; Co giật hoặc động kinh...; Không đi tiểu được hoặc nước tiểu rất ít; Đau cơ, Tình trạng bệnh lý mãn tính trở nên tồi tệ hơn.

Hầu hết những người mắc cúm mùa sẽ hồi phục sau vài ngày đến 2 tuần, nhưng một số người có thể bị biến chứng do cúm, thậm chí đe dọa đến tính mạng và dẫn đến tử vong. Nhiễm trùng xoang và tai là một trong các biến chứng vừa phải do cúm gây ra và thường phải điều trị theo đơn của bác sỹ. Viêm phổi là biến chứng vừa và nặng có thể gặp sau cúm mùa, một số rất ít trường hợp viêm phổi rất nặng có thể dẫn đến tử vong, đặc biệt là các trường hợp đồng nhiễm virus cúm và vi khuẩn. Các biến chứng nghiêm trọng khác có thể bao gồm: Viêm tim (viêm cơ tim); Viêm não hoặc Viêm cơ (viêm cơ, tiêu cơ vân) và Suy đa cơ quan (như suy hô hấp, suy thận...).

Nhiễm vi rút cúm đường hô hấp có thể kích hoạt phản ứng viêm cục đoạn trong cơ thể và có thể dẫn đến nhiễm trùng huyết, gây nên tình trạng bệnh nặng, có thể đe dọa tính mạng người bệnh. Cúm cũng có thể làm cho bệnh mãn tính trở nên tồi tệ hơn. Ví dụ, người mắc bệnh hen suyễn có thể trải qua các cơn hen nặng khi bị cúm; người mắc bệnh tim mạch mãn tính có thể gặp phải tình trạng bệnh tim, mạch, tăng huyết áp tồi tệ hơn do cúm gây ra.

3. Các chủng cúm mùa

Có 4 chủng virus cúm: A, B, C và D:

a. Virus cúm A

- Virus cúm A là chủng virus gây bệnh ở người phổ biến nhất, chiếm đến 75% trên tổng số ca nhiễm cúm. Dựa trên sự kết hợp giữa kháng nguyên H và N, virus được phân thành nhiều tuýp. Trong đó, nổi bật nhất là cúm A (H5N1), A (H3N2), A (H1N1), trong đó cúm A (H1N1) từng gây ra các trận đại dịch lớn trong lịch sử.

- Cúm A (H5N1): Khi mắc phải, người bệnh có triệu chứng sốt thành cơn, sốt liên tục lên tới 40- 41 độ C, đau đầu, đau mỏi người, đau quanh hốc mắt,... Bệnh có khả năng diễn tiến nhanh, nếu không điều trị kịp thời có thể dẫn đến tử vong.

- Cúm A (H1N1): Khi mắc phải, người bệnh có triệu chứng sốt, đau cổ họng, hắt hơi, sổ mũi, đau nhức toàn thân. Gần 50% bệnh nhân có các triệu chứng như đau bụng, buồn nôn, tiêu chảy. Cúm H1N1 có thể diễn tiến thành viêm phổi, khiến người bệnh thở nhanh, khó thở, ho nhiều. X-quang phổi cho thấy dấu hiệu tổn thương. Một số bệnh nhân có triệu chứng suy hô hấp cấp, phù phổi và tử vong.

b. Virus cúm B

Bên cạnh các chủng virus cúm A, virus cúm B cũng có khả năng gây bệnh ở người, với tỷ lệ 25% trên tổng số ca nhiễm cúm hằng năm. Cúm B lây từ người sang người rất nhanh, nhưng lại ít có nguy cơ bùng phát thành đại dịch. Giống cúm A, các triệu chứng của người mắc cúm B có thể kể đến như: sốt, ho, đau họng, đau đầu, nhức người. Trẻ mắc cúm B thường có triệu chứng buồn nôn, nôn, tiêu chảy. Trong một số trường hợp, cúm B có thể đe dọa sức khỏe, tính mạng người bệnh.

c. Virus cúm C

Nếu so về mức độ phổ biến với 2 chủng cúm A và B, thì virus cúm C ít gặp hơn, ít nguy hiểm hơn, ít gây bùng dịch hơn. Người bệnh cũng thường ít xuất hiện các triệu chứng lâm sàng điển hình. Cúm C thường có xu hướng gây nhiễm trùng đường hô hấp ở mức độ nhẹ và không dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe.

d. Virus cúm D

Virus cúm D có đặc điểm cấu tạo tương tự virus cúm C. Cho đến nay vẫn chưa có dữ liệu ghi nhận tình trạng mắc virus cúm D ở người. Chủng virus cúm này chủ yếu chỉ gây bệnh ở gia súc.

4. Để chủ động phòng chống cúm mùa cần thực hiện tốt các biện pháp sau:

- Đảm bảo vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi; thường xuyên rửa tay với xà phòng với nước sạch; vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối.
- Giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất để nâng cao thể trạng.
- Tiêm vắc xin cúm mùa, đây là biện pháp dự phòng hiệu quả nhất.
- Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết.
- Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi cần đến ngay cơ sở y tế để được khám, xử trí kịp thời.