**Bệnh thủy đậu: Triệu chứng, nguyên nhân**

**và cách phòng bệnh**

## **Bệnh thủy đậu là gì?**

 **Thủy đậu** là bệnh truyền nhiễm cấp tính gây ra tình trạng nhiễm trùng ngoài da với triệu chứng điển hình là các phát ban, mụn nước, phỏng rộp chứa đầy dịch mủ gây ngứa ngáy, vô cùng khó chịu. Bệnh có thể xảy ra ở cả trẻ em và người lớn, bất kỳ đối tượng nào chưa có miễn dịch với thủy đậu do chưa từng mắc bệnh thủy đậu trước đây hoặc chưa tiêm đầy đủ vắc xin ngừa bệnh thủy đậu đều có khả năng lây nhiễm và mắc bệnh.

Tại Việt Nam và các quốc gia nằm trong khu vực khí hậu nhiệt đới khác, [**mùa thủy đậu**](https://vnvc.vn/mua-thuy-dau/) thường bắt đầu từ giữa tháng 3 và tháng 5 hàng năm, là giai đoạn thời tiết nóng ẩm, tạo điều kiện cho các tác nhân gây bệnh ngoài môi trường phát triển, lây lan và bùng phát mạnh mẽ trong cộng đồng. Bệnh này còn có các tên gọi khác như [**trái rạ**](https://vnvc.vn/benh-trai-ra/), phỏng dạ…

## bệnh thủy đậu trên da của bé**Nguyên nhân bị thủy đậu**

Nguyên nhân gây ra bệnh thủy đậu là do [**virus Varicella Zoster**](https://vnvc.vn/varicella-zoster-virus/) (VZV), cũng là tác nhân gây ra bệnh zona thần kinh (hay còn được gọi là bệnh giời leo) sau khi bệnh thuỷ đậu kết thúc.



**1. Virus Varicella-Zoster**

VZV là 1 trong 8 loại virus thuộc họ Herpes có khả năng gây bệnh ở người, có khả năng gây ra 2 bệnh cảnh khác nhau là bệnh thủy đậu và bệnh zona thần kinh. Thủy đậu là bệnh lý do đáp ứng miễn dịch tiên phát của người bệnh đối với VZV, trong khi đó zona thần kinh là bệnh lý do đáp ứng miễn dịch từng phần của người bệnh bị nhiễm VZV. VZV khi xâm nhập vào cơ thể có thể nhân lên tại chỗ, gây nhiễm virus huyết tiên phát, sau đó phân tán rất nhanh đến các cơ quan, hệ thần kinh, da,… gây ra bệnh thủy đậu.

VZV có kích thước phân tử rất nhỏ, chỉ khoảng 150 – 200mm nên chúng có khả năng trú ẩn, hoạt động và gây hại ở cấp độ tế bào, sâu trong các tế bào hạch thần kinh cảm giác của người bệnh.

Theo Bộ Y tế (2016), nguồn chứa duy nhất của VZV là cơ thể con người, virus có khả năng tổn tại kém bền ở ngoài cơ thể người, do đó nguồn lây bệnh thủy đậu thông qua tiếp xúc với các đồ vật của người bệnh thường không phổ biến, thay vào đó, nguồn lây bệnh thủy đậu phổ biến hơn cả là người mắc bệnh thủy đậu với khả năng lây lan cực kỳ nhanh chóng trong khoảng 48 giờ trước khi phát ban xuất hiện.

**2. Những điều kiện thuận lợi và đường lây nhiễm của virus**

Thủy đậu chủ yếu lây truyền thông qua đường hô hấp, khi một người vô tình hít phải những giọt bắn chứa VZV trong không khí của người bệnh khi nói chuyện/ho/hắt hơi/… Một số ít các trường hợp khác, thủy đậu có thể lây lan qua việc tiếp xúc trực tiếp với nốt mụn phỏng rộp trên da của người bệnh, dịch mủ viêm nhiễm có thể chứa virus và lây nhiễm nhanh chóng với những người tiếp xúc với chúng.

Ngoài ra, thủy đậu cũng có thể lây truyền theo chiều dọc từ mẹ sang con trong quá trình mang thai, trong quá trình sinh và sau khi sinh con, gây ra tình trạng thủy đậu sơ sinh vô cùng nguy hiểm.

Bất cứ ai cũng có thể lây nhiễm virus và mắc bệnh thủy đậu. Nguy cơ lây nhiễm VZV và mắc bệnh cao hơn khi một người:

* **Tiếp xúc trực tiếp với bệnh nhân mắc bệnh thủy đậu hoặc zona thần kinh:** VZV có thể lây lan qua đường hô hấp hoặc tiếp xúc trực tiếp với dịch mủ trên vùng da tổn thương do thủy đậu/zona thần kinh. Do đó, việc việc xúc trực tiếp với bệnh nhân mắc thủy đậu/zona thần kinh có nguy cơ cao lây nhiễm VZV, gây ra bệnh thủy đậu.
* **Trong gia đình có người mắc bệnh thủy đậu:** Theo nhiều nghiên cứu, vì khả năng lây nhiễm vô cùng khủng khiếp khi tiếp xúc gần với mầm bệnh nên nguy cơ lây nhiễm VZV trong gia đình là rất cao, thậm chí cao hơn nguy cơ lây nhiễm ở môi trường bệnh viện.
* **Người bị suy yếu hệ thống miễn dịch:** Những người bị suy yếu hệ thống miễn dịch do tuổi tác, bệnh tật, đang điều trị bằng thuốc hoặc các liệu pháp can thiệp gây ức chế hệ miễn dịch, phụ nữ mang thai,… có thể dễ dàng lây nhiễm VZV và mắc bệnh thủy đậu. Hệ thống miễn dịch yếu khiến khả năng chống lại virus kém, tạo điều kiện thuận lợi cho virus tấn công và gây bệnh.

## **Triệu chứng thủy đậu qua các giai đoạn**

Thủy đậu có thể diễn biến qua 3 giai đoạn chính, gồm có: Giai đoạn ủ bệnh, giai đoạn toàn phát và giai đoạn phục hồi.

### *1. Dấu hiệu thủy đậu giai đoạn ủ bệnh*

Giai đoạn ủ bệnh của VZV có thể kéo dài từ 10 – 21 ngày tùy vào tình trạng sức khỏe, khả năng phản ứng của hệ miễn dịch và mức độ tấn công của virus, đa số các trường hợp mắc thủy đậu, thời gian VZV ủ bệnh thường dao động trong khoảng từ 14 – 17 ngày. Ở giai đoạn này, virus bắt đầu nhân lên và di chuyển đến các cơ quan trong cơ thể và hầu như không gây ra bất cứ kiểu chứng nào điển hình.

Trong một số trường hợp, người bệnh có thể xuất hiện các triệu chứng dễ nhầm lẫn với bệnh cảm cúm như cơ thể cảm thấy mệt mỏi, sốt nhẹ từ 38 độ C, đau nhức mình mẩy, chán ăn, nhức đầu,… Các triệu chứng này thường biểu hiện rõ rệt và nặng hơn ở người lớn.

### *2. Triệu chứng thủy đậu giai đoạn phát bệnh*

Sau khi giai đoạn ủ bệnh kết thúc, các dấu hiệu tiền triệu chứng bắt đầu khởi phát. Đầu tiên, các vùng da như lưng, ngực, bụng và mặt sẽ xuất hiện phát ban hơi sưng đỏ nhẹ, nhanh chóng lan ra các vùng da khác trên khắp cơ thể. Những ban đỏ này sẽ dần gồ lên, tiến triển thành dạng dát, sẩn trên da, cảm giác sờ vào hơi sần rát, lộm cộm khó chịu.

Sau vài giờ đến khoảng 01 ngày, tình trạng dát sẩn sẽ diễn tiến nhanh chóng thành các mụn nước, phỏng rộp chứa đầy dịch màu trắng trong. Trong một khoảng thời gian ngắn, những nốt mụn căng tức dịch viêm và dần hóa mủ, với kích thước đường kính khoảng 5 – 10mm, có viền đỏ xung quanh. Sau khi các nốt mụn thoái triển, các tổn thương thường có dạng hình tròn, hơi lõm ở giữa và có lớp vảy tiết phía trên, khi khô sẽ đóng mài và bong vảy, để lại sẹo lõm nông nhẹ khi vết thương lành hoàn toàn.

Những mụn nước phỏng rộp do thủy đậu gây ra không xuất hiện đồng loạt và thoái triển cùng một lúc mà xuất hiện thành nhiều đợt liên tiếp trong suốt 2 – 4 ngày. Do đó, trên mỗi vùng da có thể xuất hiện cùng lúc nhiều giai đoạn của vết thương do thủy đậu từ phát ban, dát, sẩn, mụn nước phỏng rộp, đóng vảy tiết và sẹo lõm.

Không chỉ gây ra các biểu hiện tổn thương ngoài da, các nốt mụn nước còn có thể xuất hiện và gây ra những thương tổn nghiêm trọng ở các vùng niêm mạc hầu họng, giác mạc hoặc thậm chí các vùng sinh dục như dương vật, âm đạo, hậu môn,…

Song song với triệu chứng điển hình là các mụn nước phỏng rộp chứa dịch, ở giai đoạn phát bệnh, người bệnh cũng có thể đối mặt với những biểu hiện tiền triệu tương tự như ở giai đoạn ủ bệnh như sốt, cơ thể suy nhược, mệt mỏi, đau nhức xương cơ, ê ẩm mình mẩy, mất ngủ, chán ăn,…

Cách phòng ngừa bệnh thủy đậu hiệu quả

Để phòng ngừa bệnh thủy đậu một cách hiệu quả, Bộ Y tế khuyến nghị cộng đồng thực hiện các biện pháp sau:

Tránh tiếp xúc gần với những người đang mắc bệnh thủy đậu để ngăn chặn sự lây nhiễm mầm bệnh từ người bệnh sang người lành, vì thủy đậu có khả năng lây lan vô cùng nhanh chóng thông qua đường hô hấp và qua các tiếp xúc lên dịch viêm trên các vùng da sang thương do thủy đậu gây ra.

Những người mắc bệnh thủy đậu cần nghỉ học hoặc nghỉ làm, chú ý cách ly với cộng đồng, không tiếp xúc với người khác từ 7 – 10 ngày kể từ khi phát hiện những dấu hiệu ban đỏ đầu tiên trên cơ thể để giảm nguy cơ lây nhiễm cho người xung quanh.

Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch, nhất là trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và tiếp xúc với những vật thể nghi ngờ có chứa mầm bệnh và tuyệt đối không sử dụng chung đồ dùng cá nhân với người khác, đặc biệt là khi không biết rõ ràng về tình trạng sức khỏe của người đó. Chú ý vệ sinh mũi họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý để vô khuẩn cho đường hô hấp trên và vùng niêm mạc họng, giúp hỗ trợ giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm virus gây bệnh thủy đậu.

Duy trì thói quen vệ sinh môi trường sống và sinh hoạt cùng các vật dụng thường xuyên tiếp xúc bằng các chất sát khuẩn chuyên dụng ít nhất 2 tuần/lần để giảm nguy cơ lây nhiễm mầm bệnh từ môi trường xung quanh.

Tiêm vắc xin phòng bệnh thủy đậu cho trẻ em từ 9 tháng tuổi (đối với vắc xin Varilrix) hoặc trẻ từ 12 tháng tuổi (đối với vắc xin Varivax và Varicella) và người lớn, phụ nữ mang thai để chủ động kích thích cơ thể sinh miễn dịch đặc hiệu với VZV, ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh thủy đậu hiệu quả lên đến 90%. Nếu chẳng may mắc bệnh, diễn biến bệnh lý cũng nhẹ hơn rất nhiều, xuất hiện rất ít các phát ban và mụn nước thủy đậu, thời gian hồi phục nhanh chóng và hầu như không xảy ra tình trạng biến chứng nguy hiểm.