**CÚM A: NGUYÊN NHÂN, TRIỆU CHỨNG, ĐIỀU TRỊ VÀ PHÒNG NGỪA**

**Cúm A là cúm gì?**

Cúm A là căn bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính thường lưu hành khi thời tiết chuyển mùa, do các chủng virus cúm A phổ biến như A/H1N1, A/H3N2, A/H5N1, A/H7N9 gây nên. Trong đó, chủng A/H7N9 và A/H5N1 là những chủng virus cúm thường lưu hành ở gia cầm, có khả năng lây nhiễm sang người và tạo thành dịch. *Bệnh cúm A* thường bị nhầm lẫn với bệnh cảm thông thường do những triệu chứng tương tự; tuy nhiên bệnh diễn tiến nhanh, tiềm ẩn nhiều nguy hiểm và có nguy cơ cao bùng phát thành dịch và đại dịch.

## ****Biến chứng cúm A ở trẻ em****

Trẻ nhỏ là đối tượng dễ mắc cúm và nguy cơ cao gặp các biến chứng cúm do hệ miễn dịch còn chưa phát triển toàn diện. Đặc biệt, ở những trẻ có bệnh nền như hen suyễn, có bất thường về thần kinh, trẻ có bệnh mãn tính, tim mạch, bệnh về máu, nội tiết, thận, gan hoặc bệnh lý rối loạn chuyển hóa, thừa cân, sử dụng corticoid, aspirin hoặc hóa trị liệu kéo dài, trẻ nhiễm HIV thường có nguy cơ gặp những biến chứng cao hơn so với những đứa trẻ bình thường.

Một số biến chứng có thể xảy ra khi trẻ mắc cúm A gồm: suy hô hấp, viêm tai giữa, viêm phổi, viêm thanh khí phế quản, viêm màng não, viêm cơ tim, nhiễm khuẩn thứ phát,… Những biến chứng do **cúm A** gây ra nếu không được phát hiện và can thiệp kịp thời có thể ảnh hưởng lớn đến sức khỏe, tính mạng và sự phát triển sau này của bản thân đứa trẻ.

Ba mẹ cần chú ý 4 **dấu hiệu cúm a** trở nặng sau đây để có thể kịp thời đưa trẻ đến bệnh viện:

* Sốt cao từ 39 độ trở lên, không đáp ứng thuốc hạ sốt;
* Trẻ li bì, mệt mỏi, kém ăn, bỏ ăn, nôn trớ, chân tay lạnh;
* Co giật;
* Khó thở, thở nhanh.

**Nguyên nhân mắc cúm A**

Virus cúm A có thể lây truyền trực tiếp từ người này sang người khác thông qua đường hô hấp. Khi người bệnh ho, hắt hơi, thậm chí là nói chuyện… dịch mũi, họng, các giọt nước bọt mang theo virus thoát ra môi trường bên ngoài, người lành hít phải sẽ có thể nhiễm bệnh.

Ngoài ra, một người còn có thể mắc cúm A khi:

* Sử dụng chung đồ dùng sinh hoạt (ly, chén, muỗng, khăn,…) với người bệnh, hoặc vô tình tiếp xúc với các đồ gia dụng trong gia đình có chứa virus (tay nắm cửa, bàn, ghế,…) sau đó đưa lên mũi, miệng;
* Tiếp xúc với động vật nhiễm cúm A, cũng có thể lây bệnh như các loài động vật có vú như lợn, ngựa hay các loại gia cầm, chum;
* Tập trung ở những nơi tập trung đông người như công viên, nhà trẻ, trường học, công sở,… cũng là điều kiện thuận lợi để lây lan virus.

**Triệu chứng nhận biết cúm A**

Thông thường, để *nhận biết cúm A*, người bệnh căn cứ vào các biểu hiện như: sốt, nhức đầu, đau mình, hắt hơi, chảy mũi. Nếu sốt cao hoặc không được xử trí đúng cách, người bệnh sẽ bị mất nước, li bì, rối loạn điện giải, một số trẻ thậm chí có dấu hiệu co giật. Ngoài ra, một số triệu chứng đi kèm với sốt do cúm A như viêm họng, hắt hơi, ho. Những trường hợp cúm A kéo dài, bệnh diễn biến nghiêm trọng có thể gây tức ngực, khó chịu và ho khan.

Ở *trẻ bị nhiễm cúm A*, triệu chứng sốt thường phổ biến với trẻ dưới 24 tháng tuổi. Khi cúm A ở thể nhẹ, trẻ có thể sốt từ 38 độ trở lên, kèm theo nhức đầu, mỏi cơ, lười vận động, ho. Trong một số trường hợp, trẻ có thể nôn trớ nhiều lần, háo nước,… ([5](https://www.healthline.com/health/influenza-a-symptoms))

Trẻ mắc cúm A nghiêm trọng có thể bỏ bú, bỏ ăn, lòng bàn tay, gan bàn chân lạnh, thở nhanh, li bì. Một số trường hợp đặc biệt nghiêm trọng, trẻ có thể sốt cao kèm co giật.

Rất khó để phân biệt sốt do cúm A và sốt do nguyên nhân khác. Thông thường, khi bị cảm lạnh, người bệnh thường sốt cao kéo dài hơn khi bị cúm A. Cảm giác mệt mỏi nghiêm trọng và đau nhức cơ trong một số trường hợp. Sau một thời gian sốt cao không hạ, người bệnh có thể xuất hiện tình trạng hoa mắt, chóng mặt, đi lại khó khăn.

## ****Cách điều trị bệnh cúm A****

Đa phần các bệnh nhân mắc cúm A có thể khỏi sau khoảng 7-10 ngày nếu điều trị đúng cách. Hầu hết các trường hợp được chỉ định điều trị tại chỗ, chỉ có một số ít bệnh nhân diễn biến nặng phải được điều trị và cấp cứu kịp thời tại các cơ sở y tế.

Theo mức độ diễn tiến của bệnh, **điều trị cúm A** có các phương pháp sau:

### **Điều trị cúm A tại nhà**

Với những bệnh nhân mắc cúm A, các triệu chứng ở mức độ nhẹ, không biến chứng có thể được chăm sóc và điều trị tại nhà.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CHẾ ĐỘ SINH HOẠT** | **SỬ DỤNG THUỐC** | **PHÒNG BỆNH** | **XỬ LÝ** |
| Nghỉ ngơi hợp lý kết hợp cùng ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, dễ tiêu hóa.  Uống nhiều nước và hạn chế ăn uống các thực phẩm lạnh. | Chỉ sử dụng thuốc hạ sốt theo chỉ định của bác sĩ điều trị. | Hạn chế đến những nơi đông hoặc tiếp xúc với nhiều người, nếu có phải sử dụng khẩu trang y tế. | Trong trường hợp, sau khoảng 7 ngày các triệu chứng không thuyên giảm mà tiến triển nặng hơn, người bệnh cần được đưa đến cơ sở y tế để được xử lý kịp thời. |

### **Điều trị tại cơ sở y tế**

Với những trường hợp tiến triển nặng hơn, xuất hiện biến chứng, để chữa trị cúm A người bệnh cần được đưa đến các cơ sở y tế có đầy đủ điều kiện cấp cứu và hồi sức ban đầu để được theo dõi, xét nghiệm và chỉ định dùng thuốc kháng virus phù hợp.

Thuốc Tamiflu được chỉ định **điều trị bệnh cúm A** không biến chứng cho trẻ trên 1 tuổi và người lớn. Nếu thuốc được sử dụng trong vòng 48h kể từ khi xuất hiện triệu chứng, có thể rút ngắn được thời gian điều trị xuống còn 1-3 ngày. Nếu được sử dụng sớm hơn, trong vòng 24h có thể giảm thời gian điều trị ngắn hơn.

Tamiflu là thuốc hỗ trợ điều trị, không phải thuốc điều trị đặc hiệu cúm A và chỉ phát huy tác dụng tối đa nếu được sử dụng trong vòng 24h. Mặt khác, Tamiflu chỉ điều trị cúm A không biến chứng, nếu phát hiện biến chứng, bệnh nhân cần được điều trị kết hợp cùng các loại thuốc kháng sinh khác.

## ****Cách phòng chống bệnh cúm A****

Để phòng ngừa bệnh cúm A hiệu quả cho những đối tượng có nguy cơ cao mắc cúm A như trẻ em và người cao tuổi nói riêng và tất cả các đối tượng khác nói chung, Bộ Y tế khuyến cáo người dân thực hiện các biện pháp sau:

* Vệ sinh cá nhân cẩn thận: rửa tay thường xuyên, đeo khẩu trang khi ra khỏi nhà. Trong mùa dịch, cần tránh tập trung nơi đông người. Nhóm đối tượng có nguy cơ mắc bệnh cao cần tránh tiếp xúc với với bệnh nhân mắc cúm hoặc nghi ngờ mắc cúm.
* Khi xuất hiện các triệu chứng nghi ngờ cúm như sốt, ho, sổ mũi,… nên đến các cơ sở y tế để được chẩn đoán và xác định bệnh. Từ đó, có các biện pháp phòng ngừa lây nhiễm cho những người xung quanh.
* Vệ sinh nơi ở, nơi làm việc sạch sẽ với dung dịch sát khuẩn thông thường.
* Tăng cường sức đề kháng bằng cách tập thể dục, chế độ sinh hoạt, ăn uống hợp lý.
* Tiêm vắc xin phòng cúm đầy đủ, đúng lịch. Đặc biệt là các đối tượng có nguy cơ cao cần được tiêm phòng đầy đủ trước mùa dịch