

Các Sự Kiện về Cúm (Flu) Facts about Influenza (the Flu)

Cúm là gì?

Cúm, thường được gọi là ‘flu’, là tình trạng nhiễm trùng mũi, cổ họng và phổi do siêu vi khuẩn cúm gây ra.

Người bị cúm cũng dễ bị các tình trạng nhiễm trùng khác. Những tình trạng này gồm cả sưng phổi do siêu vi khuẩn hoặc vi trùng gây ra, tức là nhiễm trùng phổi. Những người từ 65 tuổi trở lên, trẻ thơ, và những người bị bệnh phổi hoặc tim, một số bệnh kinh niên nào đó, hoặc hệ thống miễn nhiễm bị suy yếu có nhiều rủi ro bị biến chứng hơn.

Tại Canada, hàng năm ước tính có đến 7,000 người chết vì cúm và các biến chứng.

Làm thế nào để ngừa cúm?

Quý vị có thể giảm bớt rủi ro bị lây cúm, hoặc lây sang người khác, bằng cách rửa tay thường xuyên, ăn uống bổ dưỡng và tập thể dục, và chủng ngừa cúm.

Chủng ngừa cúm, còn được gọi là chích ngừa cúm, có thể giúp quý vị tránh được bệnh cúm hoặc tránh lây sang người khác.

Tại British Columbia, thuốc chủng sẽ bắt đầu có vào Tháng Mười hoặc đầu Tháng Mười Một. Tốt nhất là nên chủng ngừa cúm trễ nhất là vào cuối Tháng Mười Một để cơ thể có đủ thời gian – khoảng hai tuần - củng cố khả năng miễn nhiễm trước khi bắt đầu mùa cúm. Tuy nhiên, thuốc chủng vẫn có thể bảo vệ nếu chủng vào bất cứ lúc nào trong mùa cúm.

Cúm lây như thế nào?

Cúm lây dễ dàng từ người này sang người khác qua đường hô hấp, ho và nháy mũi. Siêu vi khuẩn này cũng có thể lan truyền khi một người tiếp xúc với những hạt li ti từ ho hoặc nháy mũi trên một người khác hoặc một vật nào đó, rồi sờ vào chính miệng hoặc mũi của mình trước khi rửa tay sạch sẽ.

Người lớn bị nhiễm có thể lây siêu vi khuẩn sang người khác từ khoảng một ngày trước khi bắt đầu thấy có các triệu chứng và đến năm ngày sau đó. Trẻ em có

thể lây siêu vi khuẩn này sang người khác đến 21 ngày sau khi bắt đầu thấy các triệu chứng.

Có các triệu chứng gì?

Các triệu chứng cúm có thể gồm sốt, nhức đầu, đau nhức cơ bắp, xổ mũi, đau cổ họng, hết sức mệt mỏi, và ho. Tuy cảm và những loại siêu vi khuẩn khác có thể gây ra các triệu chứng tương tự, các triệu chứng do siêu vi khuẩn cúm gây ra thường nặng hơn. Các triệu chứng có thể bắt đầu khoảng một đến bốn ngày, trung bình là hai ngày, sau khi bị nhiễm siêu vi khuẩn cúm. Sốt và các triệu chứng khác trong cơ thể thông thường có thể kéo dài từ 7 đến 10 ngày, và bị ho và yếu người thêm đến hai tuần nữa.

Điều Trị Ở Nhà

Nếu quý vị bị cúm hay ‘flu’, điều trị ở nhà có thể giúp giảm bớt các triệu chứng. Cách điều trị ở nhà có thể gồm:

- Nghỉ ngơi nhiều. Nằm nghỉ sẽ giúp quý vị tránh lây siêu vi khuẩn này sang những người khác.
- Uống nhiều chất lỏng để bù đắp số chất lỏng bị mất đi vì sốt.
- Tránh hút thuốc và hít vào khói thuốc của người khác.
- Hít thở không khí ẩm từ vòi sen nước nóng hoặc mở chậu nước nóng để giúp thông mũi bị nghẹt.
- Bác sĩ của quý vị có thể kê toa những loại thuốc chống cúm hoặc chống siêu vi khuẩn nhưng phải bắt đầu sớm. Những loại thuốc này có thể giảm bớt chừng 3 ngày thời gian bị các triệu chứng nếu dùng trong vòng 12 tiếng và bớt được khoảng 1.5 ngày nếu dùng trong vòng 2 ngày sau khi bắt đầu có các triệu chứng. Các loại thuốc mua tự do có thể giúp giảm bớt các triệu chứng như nhức mỏi và sốt. Trẻ em dưới 6 tuổi không nên dùng các loại thuốc này. Các loại thuốc cúm không cần toa bác sĩ cũng có bán tại tiệm thuốc tây.

Khi nào tôi nên đến bác sĩ?

Nếu quý vị không bắt đầu cảm thấy đỡ hơn sau vài ngày hoặc các triệu chứng trở nặng hơn, quý vị nên

đến bác sĩ. Hãy gọi cho bác sĩ nếu quý vị bị bệnh hoặc có các quan ngại sau đây về sức khỏe:

- Bệnh tim hoặc phổi;
- Bất cứ quan ngại nào về sức khỏe cần được chăm sóc y tế đều đặn;
- Hệ thống miễn nhiễm bị yếu vì bệnh hoặc điều trị y khoa; hoặc

Người yếu hoặc dễ bị bệnh nặng hoặc biến chứng.

Cúm hay cảm?

Bảng sau đây có thể giúp quý vị biết được mình đang bị cúm hay cảm.

<i>Các Triệu Chứng</i>	<i>Cảm</i>	<i>Cúm (flu)</i>
Sốt	Hiếm	Thông thường, bị sốt đột ngột từ 39°-40°, kéo dài từ 3 đến 4 ngày
Nhức đầu	Hiếm	Thông thường, có thể nặng
Nhức mũi và đau đờn	Đôi khi nhẹ	Thông thường, thường là nặng
Mệt mỏi, yếu người	Đôi khi nhẹ	Thông thường, có thể kéo dài 2-3 tuần trở lên
Quá mệt mỏi	Bất thường	Thông thường, phát sớm, có thể nặng
Xổ mũi, nghẹt mũi	Thường	Đôi khi
Nhảy mũi	Thường	Đôi khi
Đau cổ họng	Thường	Đôi khi
Tức ngực, ho	Đôi khi nhẹ đến trung bình	Thông thường, có thể nặng
Các biến chứng	Có thể đưa đến nghẹt xoang hoặc đau tai	Có thể đưa đến sung phổi và không thở được và gây thêm biến chứng ở những người bị các chứng bệnh kinh niên.
Phòng ngừa	Rửa tay thường xuyên	Chủng ngừa cúm hàng năm và rửa tay thường xuyên
Điều trị	Không có cách điều trị cụ thể; chỉ giảm bớt triệu chứng	Các loại thuốc theo toa chống siêu vi khuẩn, có thể giảm bớt các triệu chứng

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc các BC HealthFiles sau đây:

[#12a Tại Sao Người Cao Niên Nên Chủng Ngừa Cúm \(Flu\)](#)

[#12c Chủng Ngừa Cúm \(Flu\): Các Sai Lầm và Sự Kiện](#)

[#12d Thuốc Chủng Ngừa Cúm \(Flu\)](#)

[#85 Hand Washing for Parents and Kids](#)



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Muốn biết thêm các đề tài BC HealthFile, hãy đến www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, hoặc đến phòng sức khỏe công cộng địa phương.

Hãy gọi cho BC NurseLine để nói chuyện với một y tá chính thức, 24 giờ mỗi ngày:

- Tại Greater Vancouver, gọi số 604-215-4700
- Trong BC, gọi số miễn phí 1-866-215-4700
- Người điếc và lảng tai, gọi số 1-866-889-4700
- Có dược sĩ từ 5 giờ chiều đến 9 giờ sáng mỗi ngày
- Có dịch vụ thông dịch cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.

Hãy đến BC HealthGuide Trên Mạng – có nhiều tin tức về sức khỏe đáng tin cậy tại www.bchealthguide.org/