

Tại Sao Người Cao Niên Nên Chủng Ngừa Cúm (Flu) Why Seniors Should Get the Influenza (Flu) Vaccine

Người cao niên nên biết gì về thuốc chủng ngừa cúm?

Thuốc chủng ngừa cúm hay “flu” là một cách an toàn và hiệu quả để giúp duy trì sức khỏe, ngừa bệnh, và ngay cả cứu mạng. Khi lớn tuổi thì có thể dễ bị cúm và các biến chứng hơn. Bác sĩ xem người cao niên dễ bị rủi ro bệnh nặng từ cúm và khuyến cáo tất cả người cao niên, và những người tiếp xúc trong nhà và người chăm sóc nên chủng ngừa cúm hàng năm.

Thuốc chủng cúm được cung cấp miễn phí cho người cao niên. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc trạm sức khỏe công cộng địa phương để chủng ngừa cúm hàng năm.

Thuốc chủng ngừa cúm rất an toàn. Thuốc chủng ngừa cúm không thể làm quý vị bị cúm. Thuốc này chứa các siêu vi khuẩn cúm đã chết nên không thể gây nhiễm cúm.

Đa số mọi người đều không có triệu chứng gì sau khi chủng ngừa cúm. Một số có thể bị tê mỏi hoặc đau tại chỗ tiêm trong một hoặc hai ngày.

Một số người có thể thấy có các triệu chứng giống như bị cúm nhẹ, nhất là những người mới chủng ngừa lần đầu. Các triệu chứng này có thể gồm sốt nhẹ, nhức đầu và đau nhức cơ bắp trong vòng từ sáu đến 12 tiếng và sẽ hết trong vòng 24 đến 48 tiếng. Các triệu chứng này nhẹ hơn nhiều và không kéo dài như khi bị nhiễm cúm thực sự.

Một số người bị các bệnh hoặc dị ứng nào đó thì không nên chủng ngừa cúm. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị hoặc y tá sức khỏe công cộng nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào.

Khi nào người cao niên nên chủng ngừa cúm?

Điều quan trọng là người cao niên nên chủng ngừa cúm trước khi bắt đầu mùa cúm.

Tại British Columbia, thuốc chủng ngừa sẽ bắt đầu có từ Tháng Mười hoặc đầu Tháng Mười Một. Muốn được bảo vệ hiệu quả nhất thì quý vị nên chủng ngừa cúm vào cuối Tháng Mười Một để cơ thể có đủ thời gian - khoảng hai tuần - để tăng cường khả năng miễn nhiễm trước khi bắt đầu mùa cúm. Như vậy cũng sẽ giúp cơ thể quý vị duy trì khả năng miễn nhiễm trong thời gian cao điểm mùa cúm, thông thường từ Tháng Mười Một đến Tháng Tư. Tuy nhiên, thuốc chủng ngừa cúm vẫn có thể bảo vệ nếu chủng vào bất cứ lúc nào trong mùa cúm.

Ngoài thuốc chủng ngừa cúm, người từ 65 tuổi trở lên cũng nên chủng ngừa bệnh phế cầu khuẩn. Thuốc chủng ngừa phế cầu khuẩn sẽ bảo vệ chống nhiễm trùng não, máu, phổi, hoặc tai. Chủng ngừa cúm và phế cầu khuẩn cùng lúc vẫn an toàn. Tuy nhiên, thuốc chủng ngừa phế cầu khuẩn bảo vệ chống bệnh này được nhiều năm và quý vị không nên chủng hàng năm.

Cúm là gì?

Cúm là nhiễm trùng mũi, cổ họng và phổi do một loại siêu vi khuẩn cúm gây ra.

Các triệu chứng cúm có thể gồm sốt, nhức đầu, đau nhức cơ bắp, sổ 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.

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

Cúm lây như thế nào?

Cúm lây dễ dàng từ người này sang người khác khi ho, nhảy mũi, hoặc tiếp xúc gần đối mặt. Siêu vi khuẩn này cũng có thể lan truyền khi một người tiếp xúc với những hạt li ti từ ho hoặc nhảy 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.

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 thường có thể kéo dài 7 đến 10 ngày, và có thể bị ho và yếu người thêm một đến hai tuần nữa.

Người bị nhiễm có thể lây siêu vi khuẩn cúm sang người khác ngay cả trước khi họ cảm thấy bị bệnh. 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.

Cúm có nguy hiểm hay không?

Quan ngại lớn nhất khi bị cúm là cúm làm cho cơ thể bị yếu khả năng chống lại những loại nhiễm trùng khác. Sung phổi do vi trùng (nhiễm trùng phổi) là biến chứng thông thường nhất từ cúm, nhất là ở người cao niên. Cúm cũng có thể đưa đến các biến chứng khác cho những người bị bệnh tim, phổi, hoặc những bệnh khác. Các biến chứng này đôi khi có thể làm chết người.

Chủng Ngừa cho Những Người Chăm Sóc

Những người trong gia đình, người chăm sóc, nhân viên chăm sóc sức khỏe và những người khác tiếp xúc gần gũi với người cao niên nên chủng ngừa cúm và được chủng miễn phí.

Muốn Biết Thêm Chi Tiết

Người không hội đủ điều kiện chủng ngừa miễn phí thì có thể mua thuốc chủng. Muốn biết thêm chi tiết về thuốc chủng ngừa cúm, hãy đọc BC HealthFile [#12d Thuốc Chủng Ngừa Cúm \(Flu\)](#).

Muốn biết thêm chi tiết về cúm hoặc nhiễm phế cầu khuẩn, hãy đọc các BC HealthFiles sau đây:

[#12b Các Sự Kiện về Cúm \(Flu\)](#)

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

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

[#62b Thuốc Chủng Ngừa Phế Cầu Khuẩn Polysaccharide](#)

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 lãng tai, gọi số 1-866-889-4700
- Có được sử 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



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