

Tự Chăm sóc trong một trận Đại dịch Cúm Self Care During an Influenza Pandemic

Bệnh cúm là gì?

Bệnh cúm, hay "flu," là một bệnh thông thường về hô hấp gây ra bởi một siêu vi khuẩn. Mỗi năm, siêu vi cúm tạo ra những đợt bộc phát bệnh trong mùa thu và mùa đông. Lý do là vì mỗi năm, siêu vi khuẩn cúm thay đổi một chút cho nên sự bảo vệ, hay miễn nhiễm, mà cơ thể chúng ta đã thiết lập được để chống lại các siêu vi khuẩn cũ không còn hiệu quả như trước nữa.

Bệnh cúm lây lan dễ dàng từ người này sang người khác qua việc ho và nhảy mũi và do tay sờ vào mắt, miệng hay mũi. Các triệu chứng của cúm có thể xuất hiện bất thành linh và gồm có sốt, mệt mỏi, nhức đầu, đau nhức bắp thịt, xỏ mũi và đau cổ họng. Các triệu chứng nặng nhất thường kéo dài chừng năm ngày, nhưng ho có thể kéo dài đến hai hay ba tuần. Đôi khi trẻ em bị cúm có thể bị buồn nôn, ói mửa hay tiêu chảy.

Dù rằng cảm lạnh và các loại siêu vi khuẩn khác có thể tạo ra những triệu chứng tương tự, cúm làm cho người ta yếu đi hơn những siêu vi khuẩn khác. Có khoảng 20 phần trăm người bị cúm sẽ không thấy triệu chứng nào. Ở các người khác, các triệu chứng có thể từ nhẹ đến nặng. Tuy nhiên nếu bị nhiễm bệnh, trẻ thật nhỏ, người có một số bệnh mãn tính và người già thì thường ốm rất nặng hơn là những người lớn hay trẻ lớn hơn, và có thể cần được vào bệnh viện. Ở Canada hàng năm có đến 7.000 người chết vì cúm hay những biến chứng của cúm. Người trên 65 tuổi là những người gặp cơ nguy tử vong vì cúm lớn nhất.

Đại dịch cúm khác như thế nào?

Các trận đại dịch cúm xảy ra khi một loại siêu vi khuẩn cúm mới, có khả năng lây truyền nhanh chóng từ người này sang người khác, xuất hiện và lan truyền nhanh chóng khắp thế giới. Vì người ta không có sự bảo vệ chống lại loại siêu vi mới, bệnh có thể sẽ tạo ra ốm đau nặng hơn và số tử vong nhiều hơn bệnh cúm theo mùa. Các đại dịch cúm đã xảy ra từ mỗi mười năm đến bốn mươi năm một lần trong ít nhất 500 năm gần đây. Trong thế kỷ trước có ba trận đại dịch cúm, trận cuối cùng vào năm 1968. Trận dịch nặng nhất – thường được gọi là “Đại dịch Cúm Tây ban nha” – là vào năm 1918. Không ai có thể đoán trước là lúc nào thì một đại dịch sẽ xảy ra, nhưng có thể nó sẽ xảy ra sớm. Đó là lý do tại sao mọi người vào các cộng đồng phải sửa soạn ngay bây giờ, để bảo đảm họ sẵn sàng đối phó khi cần thiết.

Làm cách nào tôi có thể tự chăm sóc cho mình trong một trận đại dịch cúm?

Trong một trận đại dịch cúm, nhiều người sẽ bị bệnh và người ta có thể sẽ rất khó trong việc tìm được sự chăm sóc y tế. Vì lý do này, việc chuẩn bị để chăm sóc chính mình và những người khác trong nhà cho đầy đủ hết sức là một điều rất quan trọng.

Hiện có các loại thuốc chống siêu vi khuẩn do bác sĩ ra toa để trị bệnh cúm. Tuy nhiên trong một trận đại dịch, những thuốc chống siêu vi này sẽ trở thành rất khan hiếm và rất có thể chỉ được dành cho những người gặp nguy cơ nhiều nhất để bị cúm nặng và có thể chết, hoặc cho những người làm việc trong các dịch vụ thiết yếu như ngành y tế, cứu hỏa, cảnh sát, v.v...

Vì quý vị có thể cần phải ở nhà một thời gian khá dài trong đại dịch, việc nên làm là trữ sẵn một số nhu yếu phẩm căn bản, thí dụ như thực phẩm và nước uống đủ dùng cho nhiều ngày. Cần bảo đảm có đủ lượng đủ dùng nhiều ngày các thứ thuốc quý vị thường dùng, và phải có sẵn một danh sách số điện thoại của gia đình, bạn bè, hàng xóm và bác sĩ gia đình của quý vị.

Đa phần thì sự điều trị ở nhà và tự chăm sóc sẽ mình sẽ làm giảm được hầu hết các triệu chứng và giảm thiểu cơ nguy có thêm những vấn đề khác. Nếu quý vị bị cúm thì các biện pháp để theo dõi và cải thiện tình trạng sức khỏe của mình ở nhà là:

- **Nếu ốm thì ở nhà.** Điều này sẽ bảo đảm cho quý vị có được sự nghỉ ngơi cần thiết và ngăn không cho quý vị lây siêu vi khuẩn sang cho người khác.
- **Uống nhiều chất lỏng.** Gồm cả nước, nước trái cây thật, sữa và các loại trà thảo mộc. Tốt nhất là các loại thức uống không có caffeine, vì chất caffeine thực tế làm cơ thể quý vị bị mất nước.
- **Dùng các loại thuốc trị đau nhức/sốt căn bản.** Thí dụ như acetaminophen (Tylenol®) hay ibuprofen. **KHÔNG** được cho trẻ em hay thiếu niên dùng Acetylsalicylic acid (ASA hoặc Aspirin®).
- **Dùng một chai nước ấm hay miếng làm nóng.** Chườm nhiệt cẩn thận, một lúc ngắn, có thể làm giảm đau nhức bắp thịt. Cần thường xuyên kiểm tra da khi dùng miếng tạo nhiệt (heating pad) vì miếng này có thể làm phỏng hay rộp da.

- **Dùng thuốc ho.** Thuốc này hữu ích, nhất là khi quý vị bị ho khan.
- **Nghỉ ngơi nhiều.**
- **Tắm bằng nước ấm có pha muối Epsoms.**
- **Súc miệng bằng một ly nước ấm và/hay ngậm kẹo cứng hoặc kẹo ho (lozenges) loại không đường.** Các thứ này có thể làm giảm đau cổ.
- **Dùng thuốc nhỏ/xịt mũi (saline drops/spray) hoặc thuốc chống nghẹt mũi (decongestants).** Các thứ này làm nhẹ hay thông mũi bị nghẹt.
- **Tránh rượu và thuốc lá.** Thuốc lá đặc biệt làm ngứa ngáy các đường thở đã bị tổn hại.
- **Tránh dùng chung những thứ có thể mang theo vi trùng** như khăn, son môi, thuốc hút, nước uống hay đồ chơi.
- **Rửa tay thường xuyên.** Dùng xà phòng và nước ấm để rửa tay mỗi lần rửa ít nhất phải lâu 20 giây, hoặc nếu tay không thấy bẩn thì dùng các loại chất rửa có chất cồn. Việc này sẽ giúp tránh lây truyền siêu vi khuẩn sang cho người khác.
- **Hỏi ý kiến dược sĩ của quý vị khi mua các loại thuốc không cần toa.** Báo cho dược sĩ biết nếu quý vị có bệnh mãn tính.
- **Gọi người giúp cho đến khi quý vị thấy khỏe hơn.** Điều này đặc biệt quan trọng với người cô độc, người cha mẹ độc thân nuôi con hay là người có trách nhiệm chăm sóc một người già yếu hay tật bệnh.

Với bệnh cúm theo mùa, hầu hết người khỏe mạnh thấy đỡ sau từ năm đến bảy ngày. Tuy nhiên sự mệt mỏi tổng quát và ho có thể kéo dài hơn, đến hai hoặc ba tuần lễ. Với cúm đại dịch, người ta chưa biết thời gian bao lâu để người bị bệnh thấy khỏe hơn, hay không.

Khi nào tôi cần phải gặp bác sĩ?

Nếu sau vài ngày mà không bắt đầu thấy khá hơn hay thấy các triệu chứng nặng hơn, quý vị cần gọi cho BC NurseLine hay tìm sự giúp đỡ y tế ngay tức khắc. Trước khi đến, phải luôn luôn gọi cho bác sĩ của mình và báo cho họ biết về các triệu chứng của quý vị, như thể quý vị sẽ không lây bệnh cho những người ở phòng mạch. Cũng cần phải gọi cho bác sĩ của mình ngay nếu quý vị bị ốm và đang có bệnh về tim hay phổi, hoặc những bệnh mãn tính cần được chăm sóc y tế thường xuyên, nếu quý vị là người cao niên hay yếu sức, hay nếu quý vị đang có bệnh hoặc đang có sự điều trị có ảnh hưởng đến hệ thống miễn nhiễm của quý vị. Nếu thấy là cần thiết, bác sĩ của quý vị có thể sẽ cho toa thuốc kháng siêu vi khuẩn. Thuốc kháng sinh có thể được dùng để trị những trường hợp nhiễm thêm bệnh phụ như sung phổi do vi khuẩn.

Nếu đã có lập ra những y viện đặc biệt dành cho người bị cúm hay có các triệu chứng giống như cúm, phòng mạch của bác sĩ của quý vị có thể sẽ yêu cầu quý vị đến đó thay vì đến phòng mạch.

Ở trẻ em, hãy tìm sự chăm sóc y tế ngay tức khắc nếu thấy những điều sau đây:

- Thở gấp gáp hay khó thở;
- Môi hay da có màu tím tái;
- Ngầy ngật đến mức quý vị không thể đánh thức em dậy được;
- Gắt gỏng, không muốn được bế ẵm;
- Uống không đủ chất lỏng và/hay không đi tiểu thường xuyên (mỗi 6 giờ đồng hồ khi thức); hoặc
- Các triệu chứng đã giảm bớt rồi đột nhiên lại trở nên nặng hơn.

Ở người lớn, hãy tìm sự chăm sóc y tế ngay tức khắc nếu thấy bất kỳ điều gì sau đây:

- Khó thở hoặc thở hụt hơi;
- Đau hay thấy bị ép ở ngực hay bụng;
- Lẫn lộn hay ngờ ngác mất phương hướng;
- Ho ra đờm có máu;
- Ói mửa nặng hay ói mửa không ngừng; hoặc;
- Các triệu chứng đã giảm bớt rồi đột nhiên lại trở nên nặng hơn.

Để tìm hiểu thêm

Để tìm hiểu thêm về đại dịch cúm, xin xem các đề tài BC HealthFiles:

[#94a Đại dịch Cúm là gì?](#)

[#94b Để Giữ Cho Được Khỏe Mạnh trong một Đại Dịch Cúm](#)

Muốn có thêm thông tin về sự chuẩn bị chống đại dịch cúm của BC, xin xem các trang mạng sau đây:

www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html

www.bccdc.org/content.php?item=150

www.bchealthguide.org/bcauthorities.stm



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 lạng 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/