

Tây Hồ, ngày..28.tháng.01.năm 2024

KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ BỆNH CÚM MÙA

1. Bệnh cúm mùa là gì?

Cúm là một bệnh nhiễm trùng hô hấp do vi rút gây sốt, sổ mũi, ho, đau đầu và mệt mỏi.

Bệnh lây truyền, gây ra bởi virus cúm có tên là Influenza, có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi, lây lan nhanh và có khả năng tạo thành dịch cao, là bệnh đường hô hấp như có triệu chứng toàn thân, bệnh xảy ra đột ngột và có thể kéo dài hơn 2 tuần.

Bệnh có thể gây ra những biến chứng nặng nề dẫn đến tử vong những người thuộc nhóm có nguy cơ cao như trẻ em, người già, người có bệnh mạn tính...

Nhóm vi rút cúm được phân loại là tuýp A, B hoặc C.

2. Các dấu hiệu và biến chứng của bệnh cúm:

2.1 Dấu hiệu

Thời kỳ ủ bệnh đối với cúm từ 1 đến 4 ngày với thời gian trung bình khoảng 48 giờ.

Trong những trường hợp nhẹ, nhiều triệu chứng giống như cảm lạnh thông thường (ví dụ: đau họng, chảy nước mũi); viêm kết mạc nhẹ cũng có thể xảy ra. Cúm điển hình ở người lớn được đặc trưng bởi khởi phát đột ngột ớn lạnh, sốt, ho và đau nhức toàn thân (đặc biệt là ở lưng và chân). Nhức đầu là triệu chứng nổi bật, thường bị sợ ánh sáng và đau nhức sau mắt. Các triệu chứng hô hấp ban đầu có thể nhẹ, với họng khô và đau, nóng rát dưới xương ức, ho khan và đôi khi là sổ mũi. Sau đó, bệnh ở đường hô hấp dưới trở nên nổi bật; ho có thể dai dẳng, dữ dội và có đờm.

Có thể có các triệu chứng đường tiêu hóa và có vẻ phổ biến hơn với chủng H1N1 của đại dịch năm 2009. Trẻ em có thể bị buồn nôn nhiều, nôn, hoặc đau bụng và trẻ sơ sinh có thể có hội chứng giống như nhiễm khuẩn huyết.

Sau 2 đến 3 ngày, các triệu chứng cấp tính sẽ giảm nhanh, mặc dù sốt có thể kéo dài đến 5 ngày. Ho, yếu, đổ mồ hôi và mệt mỏi có thể kéo dài trong vài ngày hoặc đôi khi kéo dài trong nhiều tuần.

2.2 Các biến chứng

Viêm phổi được gọi ý khi ho nặng hơn, đờm có máu, khó thở và có rale. Viêm phổi thứ phát do vi khuẩn có biểu hiện sốt và ho dai dẳng hoặc tái phát sau khi bệnh ban đầu dường như đang khỏi.

Viêm não, viêm cơ tim và myoglobin niệu, đôi khi có suy thận, xuất hiện không thường xuyên sau khi nhiễm cúm A hoặc cúm B.

3. Đường lây truyền của bệnh:

- Bệnh lây qua đường hô hấp do tiếp xúc với vi rút từ người bệnh thông qua dịch hắt hơi, sổ mũi trong thời gian từ 1 đến 7 ngày sau khi khởi phát bệnh.

4. Để chủ động phòng chống bệnh cúm mùa, bảo vệ sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, Bộ Y tế khuyến cáo:

1. Người dân khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi, không tự ý làm xét nghiệm và mua thuốc điều trị tại nhà mà cần liên hệ với cơ sở y tế để được tư vấn, khám và xử trí kịp thời. Không nên tự ý dùng thuốc Tamiflu điều trị cúm

2. Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất che bằng khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy dùng một lần hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp.

3. Đeo khẩu trang, rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn tay (nhất là sau khi ho, hắt hơi). Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.

4. Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết.

5. Thực hiện lối sống lành mạnh, tăng cường vận động thể lực, nâng cao sức khỏe.

6. Virus cúm luôn thay đổi, chính vì vậy hàng năm nên tiêm phòng cúm nhắc lại để bảo vệ cơ thể chống lại bệnh cúm tốt hơn.

(Nguồn tham khảo: Cục Y tế dự phòng)

NGƯỜI VIẾT BÀI

Đỗ Thị Thu Hương

TRƯỞNG PHÒNG
Dân số- TT và GDSK

Đinh Thị Lý



GIÁM ĐỐC

Lưu Văn Báo



TRIỆU CHỨNG CÚM



HỌ
chiếm
43%



ĐAU ĐẦU
chiếm
59%



ĐAU HỌNG
chiếm
35%



SỔ MŨI
chiếm
67%



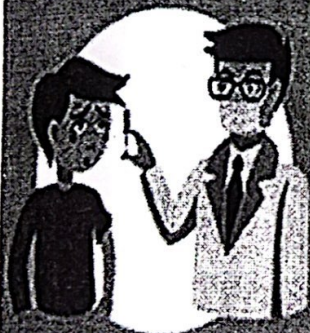
SỐT
chiếm
75%



MỎI CƠ
chiếm
51%

PHÒNG NGỪA VÀ ĐIỀU TRỊ CÚM

TIÊM VẮC XIN



VNVC khuyến cáo tiêm vắc-xin là biện pháp phòng cúm mùa hiệu quả nhất

UỐNG THUỐC



Sử dụng thuốc theo kê toa và hướng dẫn của bác sĩ

RỬA TAY



Rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây

ĂN UỐNG



Uống đủ nước, ăn nhiều trái cây và rau xanh

NGHỈ NGƠI



Cách ly tại nhà và nghỉ ngơi theo chỉ dẫn của bác sĩ