

Thông Tin Bệnh Cúm (Cúm)

Trường Y Học UNM/
S. Ryan MS II August 09

Dấu Hiệu và Triệu Chứng Cúm

Cúm, do một siêu vi gây ra, là một bệnh dễ truyền nhiễm. Triệu chứng có từ nhẹ đến nặng. Mỗi năm ở Hoa Kỳ 5-20% dân số sẽ bị cúm. Hơn 200,000 người sẽ cần chăm sóc tại bệnh viện; khoảng 36,000 sẽ chết vì lý do liên quan đến cúm. Những người có nhiều nguy cơ hơn bao gồm những người trên 65 tuổi, trẻ em nhỏ, phụ nữ có thai hoặc những ai có bệnh sẵn. Cúm thường có những triệu chứng sau đây:

- Sốt (thường là cao)
- Nhức đầu
- Rất mệt
- Ho khan
- Viêm họng
- Sổ mũi hoặc nghẹt mũi
- Đau nhức bắp thịt.
- Vấn đề bụng, chẳng hạn như buồn nôn, ói mửa, và đi tiêu chảy, cũng có thể xảy ra nhưng trẻ em thường bị nhiều hơn là người lớn.

Các vấn đề khác như bị mất nước, viêm phổi, viêm phế quản, viêm mũi và tai có thể xảy ra. Cúm cũng có thể làm những bệnh có sẵn như bệnh suyễn, tiểu đường và suy tim xung huyết nặng thêm. Cúm dễ truyền nhiễm nhất 1 ngày trước khi bắt đầu có triệu chứng và đến 5 ngày sau khi bệnh.

Thông Tin Trực Tuyến và Cập Nhật

<http://www.dhs.ca.gov/flu>

<http://www.who.int/csr/disease/influenza/en/>

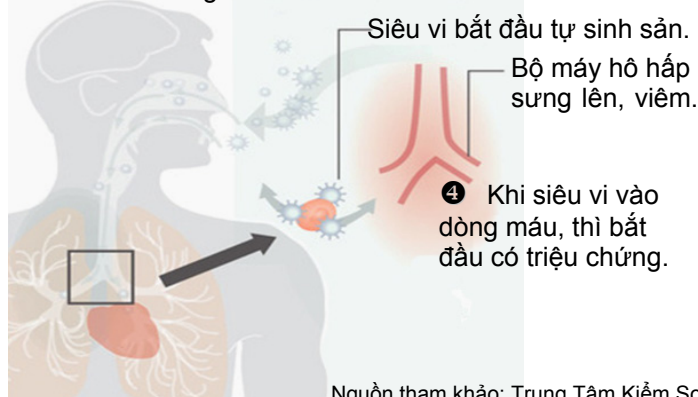
<http://www.health.state.nm.us/FLU/index.shtml>

Bị cúm hay là bị cảm lạnh?

Cúm hay dễ bị lầm với cảm lạnh thường, nhưng triệu chứng cúm phát triển nhanh hơn và nặng hơn so với triệu chứng cảm lạnh.

Cách cúm lan tràn vào quý vị

- 1 Người bị nhiễm ho hoặc hắt hơi, gieo rắc giọt li ti có siêu vi vào không khí.
- 2 Siêu vi vào bộ máy hô hấp.
- 3 Siêu vi bám vào các tế bào, phóng thích thông tin sinh sản.



Nguồn tham khảo: Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật Hoa Kỳ

Cách so sánh triệu chứng

Triệu chứng:	Cảm lạnh	Cúm
Đầu	Nhức đầu hiếm	Đau
Mũi	Sổ mũi, hắt hơi	Đôi khi nghẹt
Cổ họng	Viêm	Đôi khi viêm
Ngực	Ho nặng hoặc ho tiếng ngắn và liên tiếp	Ho khan; có thể nặng thêm
Mức thèm ăn	Bình thường	Giảm xuống
Bắp thịt	Không sao	Đau
Triệu chứng xuất hiện:	Chậm	Bất ngờ
Nhiệt độ cơ thể	Thấp hoặc không sốt, không ớn lạnh	Sốt nặng (trên 102°F), ớn lạnh
Mệt mỏi	Nhẹ	Nặng; có thể kéo dài hai đến ba tuần

Phòng Ngừa Cúm

Cách phòng ngừa cúm tốt nhất là chích thuốc chống cảm cúm. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật chỉ những cách sau đây để phòng ngừa truyền nhiễm bệnh cúm:

1. RỬA TAY:
 - a. Dùng dòng nước ấm và xà bông, xoa tay với nhau khoảng 20 giây.
 - b. Tiếp tục để nước chảy, lau tay khô với khăn dùng một lần.
 - c. Sau đó dùng khăn để tắt nước và phòng ngừa tay bị nhiễm mầm bệnh lại.
2. Nên ở nhà khi bị bệnh.
 - a. Chỉ bảo sức khỏe hiện tại là ở nhà 24 tiếng sau khi hết sốt.
 - b. Tránh xa người khác càng nhiều càng tốt.
3. Che miệng và mũi với giấy lau mặt khi ho hoặc hắt hơi. Vứt giấy lau mặt và rửa tay.
4. Tránh đến gần người khác.
5. Tránh đụng miệng và mũi.
6. Tập thói quen sức khỏe tốt như ăn uống lành mạnh tập thể dục thường xuyên và chế ngự tâm trạng căng thẳng.

Chủng Ngừa

Chích thuốc chống cảm cúm hàng năm ngay khi bắt đầu có chủng ngừa. Mọi người nên chích thuốc chống cảm cúm hàng năm. Những người có nhiều nguy cơ cho sức khỏe hơn được liệt kê bên dưới:

1. Trẻ em 6 tháng đến 19 tuổi
2. Phụ nữ mang thai
3. Những người 50 tuổi và lớn hơn
4. Những người ở bất cứ lứa tuổi nào có một số bệnh mãn tính
5. Những người trong cơ sở chăm sóc dài hạn
6. Những người nào sống với hoặc chăm sóc những ai có nhiều nguy cơ bị biến chứng - người chăm sóc sức khỏe và người tiếp xúc trong nhà

Có hai loại chủng ngừa cho năm 2009:

1. Chích thuốc chống cảm cúm theo mùa
2. Chích thuốc chống cảm cúm H1N1

Chữa Trị

Nếu bị bệnh, nên thực hiện một vài cách sau đây để được khỏe hơn:

1. Ở nhà, đừng đi làm hoặc đi học để nghỉ ngơi và uống nhiều chất lỏng
2. Tránh các sản phẩm rượu và thuốc lá
3. Có thể dùng một số thuốc mua tự do. (LƯU Ý: đừng cho trẻ em dùng aspirin cho triệu chứng tương tự cúm)
Nếu có thắc mắc hoặc quan tâm, hãy liên lạc người chăm sóc/bác sĩ chánh. Có thể gọi Sở Y Tế New Mexico theo số 505-827-2389 để được giải đáp thắc mắc.

Cần chăm sóc ngay cho những thứ sau đây:

1. Thở nhanh hoặc khó thở
2. Da màu xanh lợt
3. Không uống đủ chất lỏng
4. Không thức tỉnh hoặc trả lời
5. Triệu chứng giống cảm cúm bớt đi nhưng sau đó trở lại với sốt và ho nặng hơn
6. Sốt có phong ngứa