



Các Sự Thực Về Cúm

Facts about Influenza (the Flu)

Cúm là gì?

Cúm, thường được gọi là flu, là một sự nhiễm trùng đường hô hấp phía trên gây nên bởi siêu vi trùng bệnh cúm.

Mắc bệnh cúm cũng có thể khiến quý vị có rủi ro bị các sự nhiễm trùng khác. Các điều này bao gồm viêm phổi do siêu vi trùng hoặc vi khuẩn gây ra ảnh hưởng đến phổi. Cao niên 65 tuổi trở lên, trẻ sơ, và những người bị các bệnh về phổi hoặc tim, một số các bệnh kinh niên, hoặc hệ thống miễn nhiễm bị suy yếu có nhiều rủi ro bị biến chứng đe dọa đến tính mạng hơn.

Phụ nữ có thai khỏe mạnh trong thời gian nửa sau của thai kỳ có nhiều nguy cơ phải nhập viện hơn sau khi bị nhiễm siêu vi trùng cúm.

Tại Canada, hàng ngàn người phải nhập viện và có thể chết vì bệnh cúm và các biến chứng của bệnh trong những năm có nhiều người bị cúm hoặc có dịch cúm.

Làm thế nào để ngừa bệnh cúm?

Quý vị có thể giảm thiểu rủi ro bị cúm hoặc lây cúm cho người khác bằng cách:

- thường xuyên rửa tay;
- bỏ ngay khăn giấy lau mũi đã dùng xong vào giỏ rác hoặc bao rác;
- ho và nhảy mũi vào cánh tay áo của quý vị thay vì vào bàn tay;
- ở nhà khi bị quý vị bị bệnh; và
- chích ngừa cúm

Chích ngừa cúm có thể giúp quý vị không mắc bệnh cúm và ngăn ngừa việc lây bệnh cho những người khác.

Cúm lây như thế nào?

Cúm lây dễ dàng từ người này sang người khác khi ho, nhảy mũi, hoặc tiếp xúc mặt sát với mặt.

Siêu vi trùng cũng có thể lây lan khi một người chạm vào những hạt li ti do người khác ho và nhảy mũi hoặc trên đồ vật và sau đó chạm tay vào mắt, miệng hoặc mũi của mình trước khi rửa tay.

Một người bị bệnh có thể lây siêu vi trùng ngay cả trước khi họ cảm thấy bị bệnh. Một người lớn có thể truyền lây siêu vi trùng khoảng từ 1 ngày trước khi bắt đầu thấy có các triệu chứng và đến 5 ngày sau đó. Trẻ em có thể truyền lây siêu vi trùng trong một thời gian lâu hơn.

Các triệu chứng là gì?

Các triệu chứng của bệnh cúm có thể bao gồm sốt, nhức đầu, đau nhức bắp thịt, sổ mũi, đau cổ họng, cực kỳ mệt mỏi, và ho. Trẻ em cũng có thể bị buồn nôn, ói mửa, hoặc tiêu chảy. Tuy việc bị nhiễm các siêu vi trùng khác có thể có các triệu chứng tương tự, những người bị siêu vi trùng cúm thường bị nặng hơn.

Các triệu chứng có thể bắt đầu khoảng từ 1 đến 4 ngày, hoặc trung bình là 2 ngày, sau khi một người lần đầu tiên tiếp xúc với siêu vi trùng cúm. Sốt và các triệu chứng khác thường kéo dài từ 7 đến 10 ngày, nhưng việc ho và sự yếu sức có thể kéo dài từ 1 đến 2 tuần.

Điều trị tại nhà như thế nào?

Nếu quý vị bị cúm, điều trị tại nhà có thể giúp giảm bớt các triệu chứng. Hãy làm theo lời khuyên tự chăm sóc bản thân dưới đây:

- Nghỉ ngơi thật nhiều.
- Uống thêm nước để bù đắp số nước bị mất do sốt.
- Tránh hút thuốc và yêu cầu những người khác không hút thuốc trong nhà.
- Hít thở không khí ẩm từ vòi hoa sen nước nóng hoặc từ bồn chứa đầy nước nóng để giúp thông mũi bị nghẹt.
- Các thuốc chống cảm cúm hoặc chống siêu vi trùng thì có sẵn để mua theo toa bác sĩ, nhưng các thuốc này phải được dùng trong vòng 48 tiếng kể từ lúc quý vị bắt đầu có các triệu chứng thì thuốc mới có tác dụng tốt nhất. Các thuốc này sẽ giảm bớt các triệu chứng khoảng 3 ngày 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 thuốc ho và thuốc cảm mua không cần toa thì có sẵn để mua để giúp giảm bớt các triệu chứng cúm nhưng các thuốc này được khuyên không nên cho trẻ em dưới 6 tuổi dùng.

- Có thể cho dùng Acetaminophen hoặc Tylenol® để trị sốt hoặc đau nhức. **KHÔNG** nên cho bất cứ ai dưới 20 tuổi dùng ASA hoặc Aspirin® vì rủi ro bị Hội Chứng Reye. Để biết thêm chi tiết về Hội Chứng Reye, xin xem [HealthLinkBC File #84 Hội Chứng Reye](#).

Khi nào tôi nên đến gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe?

Hãy sớm tham khảo với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có các triệu chứng giống như bị cúm và quý vị có một tình trạng bệnh khiến mình có nhiều rủi ro bị các biến chứng hơn.

Quý vị cũng nên gọi cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của mình nếu các triệu chứng của quý vị trở nặng, chẳng hạn như thở hụt hơi hoặc khó thở, đau ngực, hoặc có các dấu hiệu bị mất nước trong cơ thể (như chóng mặt khi đứng lên hoặc đi tiểu ít nước).

Cúm hoặc cảm lạnh?

Bảng sau đây có thể giúp quý vị biết được mình bị cúm hoặc bị cảm lạnh.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin, xin xem các tài liệu HealthLinkBC Files sau đây:

- [HealthLinkBC File #12a Tại Sao Cao Niên Nên Chủng Ngừa Cúm \(Flu\) Đã Khử Hoạt Tính](#)
- [HealthLinkBC File #12c Chủng Ngừa Cúm \(Flu\): Các Ngộ Nhân và Sự Thực](#)
- [HealthLinkBC File #12d Thuốc Chủng Ngừa Cúm Khử Hoạt Tính](#)
- [HealthLinkBC File #12e Thuốc Chủng Ngừa Cúm \(Flu\) Có Siêu Vi Trùng Còn Sống Đã Bị Làm Cho yếu Đi](#)
- [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay cho Cha Mẹ và Trẻ Em](#)

Các triệu chứng	Cảm lạnh	Cúm (flu)
Sốt	Hiếm khi	Thông thường, đột ngột sốt cao 39°-40°C (102.2-104°F), kéo dài từ 7 cho tới 10 ngày
Nhức đầu	Hiếm khi	Thông thường, có thể bị nặng
Đau nhức cơ thể	Đôi khi nhẹ	Thông thường, thường là nặng
Mệt mỏi và yếu sức	Đôi khi nhẹ	Thông thường, có thể kéo dài 2-3 tuần hoặc hơn
Cực kỳ mệt mỏi	Bất thường	Thông thường, phát sớm, có thể bị nặng
Sổ mũi, nghẹt mũi	Thông thường	Đôi khi
Nhảy mũi	Thông thường	Đôi khi
Đau cổ họng	Thông thường	Đôi khi
Tức ngực, ho	Đôi khi nhẹ đến trung bình	Thông thường, có thể nghiêm trọng
Các biến chứng	Có thể đưa đến việc bị nghẹt xoang mũi hoặc đau tai	Có thể dẫn đến viêm phổi, nghẹt thở, và thêm các biến chứng ở những người mắc bệnh kinh niên
Ngăn ngừa	Rửa tay thường xuyên	Chích ngừa cúm hàng năm và rửa tay thường xuyên
Điều trị	Không có cách điều trị cụ thể; chỉ giúp bớt triệu chứng	Các thuốc chống siêu vi trùng do bác sĩ kê toa cho mua, có thể làm giảm bớt các triệu chứng

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm sự trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.