

## Quai Bị Mumps

### Quai bị là gì?

Quai bị là bệnh gây nên bởi siêu vi trùng bệnh quai bị. Bệnh quai bị là bệnh phổ biến ở tuổi thơ trước khi chủng ngừa. Bệnh bây giờ phổ biến hơn ở những người trưởng thành trẻ tuổi.

Quai bị có thể gây viêm óc, một sự sưng não có thể dẫn đến động kinh hoặc làm bại não. Khoảng 1 người trong số 20 người bị quai bị sẽ bị bệnh viêm màng não do quai bị, tức viêm màng bao ngoài vỏ não.

Quai bị cũng có thể gây điếc tạm thời. Điếc vĩnh viễn xảy ra cho ít hơn 1 người trong số 20,000 người bị bệnh quai bị.

Khoảng 1 người trong số 4 người đàn ông trưởng thành và các nam thiếu niên bị quai bị sẽ bị sưng dịch hoàn gây đau đớn và 1 người trong số 20 người phụ nữ và thiếu nữ sẽ bị sưng buồng trứng. Cả hai tình trạng này chỉ tạm thời và hiếm khi đưa đến tình trạng bị tàn tật vĩnh viễn hoặc tuyệt sản.

Nhiễm quai bị ở giai đoạn đầu của thai kỳ có thể làm tăng khả năng bị trượt thai nhưng chưa có chứng minh cho thấy sinh thai dị dạng.

### Có thuốc chủng ngừa bệnh quai bị hay không?

Hiện có sẵn 2 loại thuốc chủng ngừa tại B.C. có thể bảo vệ chống lại bệnh quai bị:

1. Thuốc chủng ngừa bệnh Sởi, Quai Bị, Sởi Đức (MMR)
2. Thuốc chủng ngừa bệnh Sởi, Quai Bị, Sởi Đức và Thủy Đậu (MMRV)

Thuốc chủng được chích miễn phí như một phần của lịch trình chủng ngừa theo thông lệ ở tuổi thơ và cho những người nào khác cần sự bảo vệ chống lại bệnh quai bị. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #14a Thuốc Chủng Ngừa Bệnh Sởi, Quai Bị, Sởi Đức \(MMR\)](#) và [HealthLinkBC File #14e Thuốc Chủng Ngừa](#)

[Bệnh Sởi, Quai Bị, Sởi Đức và Thủy Đậu \(MMRV\)](#).

### Bệnh quai bị lây lan như thế nào?

Bệnh quai bị rất dễ lây và lây lan một cách dễ dàng. Quai bị lây qua sự tiếp xúc với nước bọt hoặc niêm dịch ở miệng, mũi, hoặc cổ họng của người bị bệnh. Khi một người bị bệnh ho hoặc nhảy mũi, siêu vi trùng lây lan qua các giọt nước nhỏ trong không khí. Quý vị có thể tiếp xúc với siêu vi trùng ngay cả khi quý vị đứng cách xa người có bệnh quai bị 2 thước. Quý vị có thể trở nên bị lây nhiễm khi quý vị hít thở những giọt nước nhỏ này hoặc chạm tay vào các đồ vật bị nhiễm siêu vi trùng. Ăn chung, uống chung hoặc hút thuốc lá chung, hay hôn người nào có siêu vi trùng cũng có thể khiến quý vị có nguy cơ bị nhiễm bệnh.

### Các triệu chứng là gì?

Các triệu chứng có thể bao gồm sốt, đau nhức thân thể, nhức đầu, và sưng các tuyến nước bọt, nhất là các tuyến ở mang tai (parotid glands) nằm hai bên má.

Có tới từ 1 đến 5 người bị quai bị mà không có bất cứ các triệu chứng nào. Khoảng 1 trong 3 người bị quai bị nhưng tuyến nước bọt không sưng. Tuy nhiên, họ vẫn có thể truyền lây siêu vi trùng bệnh quai bị sang cho người khác.

Các triệu chứng có thể xuất hiện từ 12 đến 25 ngày sau khi một người bị nhiễm siêu vi trùng bệnh quai bị.

### Nếu tôi đã từng tiếp xúc với bệnh quai bị thì sao?

Nếu quý vị đã có tiếp xúc với người nào bị bệnh quai bị và quý vị chưa bị bệnh hoặc chưa chích đủ số liều thuốc chủng được đề nghị chích để ngừa bệnh quai bị, quý vị nên chủng ngừa. Tuy thuốc chủng ngừa bệnh quai bị không thể ngăn ngừa việc quý vị bị bệnh nếu quý vị gần đây đã có tiếp xúc với bệnh quai bị, nhưng thuốc sẽ bảo

vệ quý vị chống lại các sự tiếp xúc với siêu vi trùng bệnh quai bị trong tương lai. Hãy kiểm tra sổ chủng ngừa của quý vị để biết xem mình đã được chích bao nhiêu liều. Để được bảo vệ chống lại bệnh quai bị, những người sinh năm 1970 hoặc sau năm đó được khuyên phải chích 2 liều thuốc chủng ngừa bệnh quai bị. Những người sinh trước năm 1970 có thể đã được miễn nhiễm với bệnh quai bị và không cần phải chủng ngừa. Nếu quý vị cần chủng ngừa, xin liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để làm hẹn chích ngừa.

### Tôi phải làm gì nếu tôi nghĩ mình bị bệnh quai bị?

Nếu các tuyến nước bọt của quý vị bị sưng, nhất là sau khi quý vị đã có tiếp xúc với một người bị bệnh quai bị hoặc du lịch đến nơi có sự bộc phát bệnh quai bị, hãy nhờ chuyên viên chăm sóc sức khỏe khám cho quý vị. Tốt nhất nên gọi làm hẹn trước để quý vị được vào khám nhanh chóng và không lây nhiễm cho những người khác. Quai bị có thể lây lan dễ dàng ở những nơi như các phòng chờ đợi và các phòng cấp cứu. Bác sĩ hoặc y tá thăm định mức độ bệnh tình (triage nurse) có thể bảo đảm quý vị được đưa vào một khu vực riêng để khám và đến y viện khi phòng đợi không có người. Hãy mang theo sổ chủng ngừa với quý vị. Quý vị sẽ được khám thân thể, thử máu, và quệt lấy mẫu ở các tuyến nước bọt bên trong miệng của quý vị hoặc lấy mẫu nước tiểu để xét nghiệm xem có bị bệnh quai bị hay không.

### Làm thế nào tôi có thể ngăn ngừa việc lây bệnh quai bị cho những người khác?

Một người bị bệnh quai bị có thể lây siêu vi trùng sang cho những người khác từ 7 ngày trước cho đến 9 ngày sau khi xuất hiện các triệu chứng. Nếu quý vị bị quai bị, quý vị có thể giúp ngăn ngừa việc lây bệnh cho những người khác bằng cách:

- Ở nhà ít nhất trong 5 ngày sau khi tuyến nước bọt của quý vị bắt đầu bị sưng.
- Thường xuyên rửa tay.
- Ho hoặc nhả mũi vào giấy lau mũi hoặc ống tay áo thay vì vào hai bàn tay của quý vị.
- Không ăn chung, uống chung hoặc hút thuốc lá chung, hoặc hôn những người khác.

### Điều trị tại nhà là gì?

Sau khi gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe, những mẹo vặt điều trị tại nhà sau đây có thể giúp quý vị cảm thấy đỡ hơn trong lúc quý vị nghỉ ngơi và bình phục.

Có thể cho uống Acetaminophen hoặc Tylenol® nếu bị sốt hoặc đau nhức. KHÔNG nên cho bất cứ người nào dưới 20 tuổi uống ASA hoặc Aspirin® vì rủi ro bị Hội chứng Reye.

Muốn biết thêm chi tiết về Hội Chứng Reye, hãy đọc [HealthLinkBC File #84 Hội Chứng Reye](#).

- Uống thật nhiều chất lỏng chẳng hạn như nước, nước ép trái cây và súp, nhất là khi quý vị bị sốt.
- Nghỉ ngơi thật nhiều.
- Dùng một túi nước đá hoặc tấm sinh nhiệt để đắp hàm bị sưng hoặc bị đau. Hãy nhớ đặt một tấm khăn mỏng trên hàm để bảo vệ da.
- Tránh các thực phẩm hoặc thức uống chua vì các tuyến nước bọt bị sưng rất nhạy cảm với các vị chua.
- Ăn nước đá vụn hoặc kem cây có hương vị, và thức ăn nhẹ loại không đòi hỏi phải nhai.

Để biết thêm chi tiết về việc chủng ngừa, xin viếng ImmunizeBC tại [www.immunizebc.ca](http://www.immunizebc.ca).

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://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 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.