



26 Tháng Tám, 2009

Cúm Mùa và Dịch Cúm H1N1

Thông Tin cho Những Người Dễ Nhiễm Bệnh Trên Phương Diện Y Học: Mùa Thu 2009

(Seasonal Flu & Pandemic H1N1 Flu
Information for Medically Vulnerable Persons: Fall 2009)

Đại Dịch Cúm là gì?

Đại dịch cúm là một sự bùng phát dịch cúm trên toàn thế giới do một loại virus (vi khuẩn) cúm mới gây ra. Loại virus cúm mới lây lan một cách dễ dàng, và vì đây là một loại virus mới nên mọi người có rất ít hoặc không có khả năng miễn dịch – hoặc sự bảo vệ – hoặc sức đề kháng để chống lại nó. Trong quá khứ, đại dịch cúm đã gây bệnh và tử vong khắp nơi trên thế giới.

Đại dịch cúm khác với dịch cúm theo mùa. Dịch cúm mùa xảy ra do những loại virus đã gây bệnh trong các cộng đồng trước đây. Dịch cúm mùa xảy ra mỗi năm, thường thì trong các tháng của mùa Đông. Đại dịch cúm do một loại virus mới đối với tất cả mọi người, gây ra. Rất có thể đại dịch cúm sẽ gây bệnh cho nhiều người hơn là dịch cúm mùa vì chúng ta có rất ít hoặc không có khả năng miễn dịch để chống lại nó. Ngoài ra, đại dịch cúm cũng có thể kéo dài thời gian hơn là dịch cúm mùa thông thường.

Cúm H1N1 là gì?

Tháng Tư, 2009, một loại virus cúm mới có tên là cúm H1N1 (trước đây được gọi là “cúm heo”) bắt đầu gây bệnh cho người. Cúm H1N1 lây bệnh từ người sang người, cũng giống như sự lây lan của virus cúm mùa. Loại virus cúm mới bây giờ được gọi là đại dịch cúm H1N1.

Các triệu chứng của cúm mùa và đại dịch cúm H1N1 cũng giống nhau, bao gồm sốt, ho, đau cổ họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, đau nhức thân thể, nhức đầu, lạnh run và mệt mỏi. Nhiều người bị cúm H1N1, nhất là trẻ em, cũng bị tiêu chảy và ói mửa.

Tại sao tôi phải quan tâm đến đại dịch cúm H1N1?

Cả hai loại virus cúm mùa và cúm mới H1N1 đều được dự đoán sẽ gây bệnh trong mùa Thu và mùa Đông năm nay. Virus bệnh cúm được biết là sẽ biến đổi khi lây lan trong dân chúng. Các Chuyên Gia Khoa Học và Y Tế rất lo ngại rằng loại virus mới của đại dịch cúm H1N1 có thể biến đổi và làm cho nhiều người bị bệnh trầm trọng hơn và nhiều người chết hơn. Ngay cả trong trường hợp nếu việc này không xảy ra, chúng tôi cũng dự đoán sẽ có số lượng người bệnh quá lớn có thể vượt quá khả năng các nguồn đáp ứng của cộng đồng.

Hầu hết những người mắc bệnh cúm sẽ tự khỏi bệnh mà không cần sự điều trị nào. Điều này đã thật sự xảy ra đối với những người đã nhiễm virus đại dịch cúm H1N1. Hầu hết những người mắc bệnh cúm H1N1 đã tự điều trị tại nhà và đã hoàn toàn khỏi bệnh. Những người có những bệnh khác trong người, như là những người có hệ thống miễn dịch suy yếu, khi mắc bệnh cúm sẽ có nguy cơ cao bị bệnh trầm trọng hơn. Qua kinh nghiệm đối với đại dịch cúm H1N1 cho đến thời điểm hiện tại, các trẻ em dưới 5 tuổi, nhất là các em dưới 2 tuổi có thể có nguy cơ cao bị bệnh trầm trọng hơn.



Ngoài ra, số trường hợp bệnh cúm lớn nhất đã được xác nhận hoặc có thể là bệnh cúm H1N1 là của những người trong khoảng tuổi từ 5 đến 24 tuổi. Điều này khác biệt khi so sánh với thành phần những người thường mắc bệnh cúm trong mùa cúm thông thường. Tuy nhiên, những người trong nhóm tuổi này mắc bệnh cúm H1N1 nhiều nhưng hầu hết đều phục hồi sức khỏe và khỏi bệnh ngoại trừ những người có bệnh khác hoặc có hệ thống miễn dịch suy yếu.

Giống như trường hợp bị cúm mùa, những người có những bệnh khác sẽ có nguy cơ cao gặp biến chứng khi nhiễm virus H1N1 của đại dịch cúm. Những người thuộc các nhóm có nguy cơ cao là bị bệnh nghiêm trọng khi nhiễm virus H1N1 của đại dịch cúm bao gồm:

- Trẻ em từ 5 tuổi trở xuống. Nguy cơ gặp biến chứng trầm trọng khi bị cúm cao nhất trong nhóm các em từ 2 tuổi trở xuống.
- Những người trong tình trạng sau đây:
 - Phụ nữ mang thai;
 - Có các bệnh kinh niên về phổi (kể cả bệnh suyễn), tim mạch (ngoại trừ cao huyết áp), thận, gan, huyết học (kể cả bệnh hồng cầu hình lưỡi liềm), hoặc rối loạn chuyển hóa (kể cả tiểu đường), hoặc ung thư;
 - Úc chế miễn dịch, kể cả tình trạng do thuốc hoặc HIV gây ra;
 - Những người từ 19 tuổi trở xuống đang uống thuốc aspirin trường kỳ;
 - Có bất cứ bệnh trạng nào (như khiếm khuyết chức năng nhận thức, tổn thương cột tủy sống, động kinh, hoặc những rối loạn về hệ thần kinh cơ bắp) có thể gây khó khăn cho sự hô hấp, hoặc không thể tống xuất đàm nhớt, hoặc có thể làm tăng nguy cơ đưa chất dịch vào phổi.

Tôi phải làm gì?

1. Nên đi chích ngừa cúm mùa. Thuốc chích ngừa cúm mùa sẽ có vào đầu Tháng Chín. Bất cứ những người nào trong nhóm có nguy cơ cao nên đi chích ngừa. Đối với bệnh cúm mùa nhóm người có nguy cơ cao kể cả những người kể trên, đồng thời những người 65 tuổi trở lên, hoặc những người sống trong viện dưỡng lão hoặc những viện chăm sóc bệnh kinh niên khác. Năm nay, vì lý do có cả hai loại virus cúm lan truyền trong cộng đồng, điều quan trọng nhất là nên chích ngừa cúm và tự bảo vệ bản thân và gia đình quý vị tránh khỏi bệnh cúm mùa.
2. Thuốc chích ngừa đại dịch cúm H1N1 sẽ được đưa ra sử dụng vào cuối mùa Thu. Số lượng thuốc có thể sẽ có giới hạn trong thời gian đầu. Thành phần những người được đề nghị ưu tiên cao nhất để chích ngừa trước bao gồm những trẻ em và thanh thiếu niên trong khoảng tuổi từ 6 tháng tuổi đến 24 tuổi, và những thành phần trong nhóm có nguy cơ cao. Thuốc chích ngừa cúm H1N1 sẽ rất có thể đòi hỏi thêm một mũi thuốc chích tăng cường (booster) trong vòng 2 đến 3 tuần sau khi chích ngừa lần đầu. Muốn biết thêm thông tin về những đề nghị về chích ngừa đại dịch cúm H1N1, quý vị có thể đến trang web <http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm>
3. Nếu quý vị là người sống chung nhà hoặc chăm sóc người trong nhóm có nguy cơ cao, đi chích ngừa cúm cùng với tất cả những người khác trong nhà. Khi có thuốc chích ngừa đại dịch cúm H1N1 thì người chăm sóc cũng phải đi chích ngừa.



4. Có những điều quan trọng cần ghi nhớ nếu quý vị hoặc thân nhân trong gia đình đi học hoặc tham dự hoặc làm việc trong một chương trình mà nơi đó có những người có nguy cơ gặp biến chứng khi bị cúm. Nếu người tham dự hoặc làm việc trong chương trình đó bị bệnh và có triệu chứng bệnh cúm (sốt, ho, đau cổ họng, chảy nước mũi), thì người đó **phải nghỉ ở nhà dưỡng bệnh 7 ngày kể từ ngày bắt đầu có triệu chứng, hoặc họ không còn bị sốt (mà không cần uống bất cứ thuốc gì) trong ít nhất là 24 giờ, tùy theo thời gian nào lâu hơn.** Sự chỉ dẫn này khác với sự chỉ dẫn cho hầu hết các trẻ em trên 5 tuổi và cho người lớn không làm việc chung với những người có nguy cơ cao và không đi học hoặc không tham dự một chương trình có nhiều người có nguy cơ cao. Trẻ em trên 5 tuổi và người lớn phải nghỉ ở nhà dưỡng bệnh cho đến khi không còn bị sốt (mà không cần uống bất cứ thuốc gì) trong ít nhất là 24 giờ.
5. Muốn tránh bị lây bệnh cúm, quý vị phải tránh xa những người đang bị bệnh.
6. Quý vị nên dạy những người trong gia đình những thói quen lành mạnh bằng cách chỉ cho họ biết cách ho và nhảy mũi vào tay áo, hoặc dùng khăn giấy che mũi miệng khi ho hoặc nhảy mũi. Tất cả mọi người phải rửa tay thường xuyên và dùng khăn giấy lau tay sờ lên mặt. Những điều đơn giản này sẽ rất hữu hiệu trong việc hạn chế sự lây bệnh.

Không phải tất cả những người có triệu chứng bệnh cúm đều phải đến gặp bác sĩ hoặc phải làm xét nghiệm về bệnh cúm. Điều tốt nhất là người bệnh phải nghỉ ở nhà tịnh dưỡng. Những người trong nhóm có nguy cơ cao có thể gọi điện thoại hỏi ý kiến của bác sĩ về cách điều trị hoặc dùng thuốc ngừa bệnh. Tuy nhiên, nếu quý vị lo ngại vì các triệu chứng bệnh của người bệnh càng ngày càng nặng hơn thì quý vị phải liên lạc ngay với bác sĩ.

Khi chúng tôi hiểu được nhiều hơn về đại dịch cúm H1N1, các thông tin có thể thay đổi. Quý vị nên theo dõi để nhận các thông cáo mới, hoặc đến trang web của Sở Y Tế Công Cộng, tại địa chỉ www.sccphd.org và tìm đọc các thông tin cập nhật về đại dịch cúm H1N1. Nếu có các câu hỏi khác, quý vị có thể gọi Chương Trình Kiểm Soát và Phòng Bệnh của Sở Y Tế Công Cộng (Public Health Disease Prevention and Control Program) tại số 408-885-3980 và yêu cầu nói chuyện với một y tá của Sở Y Tế Công Cộng.

Cám ơn quý vị giúp chúng tôi giữ cho cộng đồng của chúng ta được lành mạnh tối đa.