



## Bệnh Cúm: Những Điều Cha Mẹ Cần Biết

**Tác giả:** ThS.BS. Flor M. Muñoz, Ủy Viên Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ (FAAP) & BS. Kristina A. Bryant, FAAP

Cúm—viết tắt của bệnh cảm cúm—là một căn bệnh do vi-rút đường hô hấp gây ra. Cúm có thể lây lan nhanh chóng trong cộng đồng, vì vi-rút được truyền từ người này sang người khác.

Khi người bị cúm ho hoặc hắt hơi, vi-rút cúm sẽ bay vào không khí và những người ở gần đó, bao gồm cả trẻ em, có thể hít phải vi-rút cúm đó qua mũi hoặc miệng.

Vi-rút cũng có thể lây lan khi mọi người chạm vào bề mặt cứng bị nhiễm, chẳng hạn như tay nắm cửa, sau đó đưa tay hoặc ngón tay vào mũi hoặc miệng hoặc dụi mắt.

### Khi nào là mùa cúm?

Mùa cúm thường bắt đầu vào mùa thu và có thể kéo dài đến cuối mùa xuân. Tốt nhất là trẻ em nên tiêm phòng cúm hàng năm ngay khi có vắc-xin và không muộn hơn cuối tháng 10. Nhưng nếu con quý vị chưa được tiêm vắc-xin trong khoảng thời gian này, vẫn nên tiêm phòng cho trẻ càng sớm càng tốt.

Khi có đợt bùng phát hoặc dịch bệnh, thường là trong những tháng mùa đông, bệnh có xu hướng xảy ra nhiều nhất ở trẻ em mẫu giáo hoặc tuổi đi học. Vi-rút cúm cũng được biết là lây lan nhanh chóng trong những sinh viên đại học và thanh thiếu niên.

Trong vài ngày đầu tiên của bệnh, vi-rút dễ dàng truyền sang trẻ khác, cha mẹ và người chăm sóc trẻ.

Điều quan trọng đối với bất cứ ai từ 6 tháng tuổi trở lên là phải chủng ngừa cúm hàng năm. Mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên cũng nên tiêm vắc-xin COVID-19 và các liều nhắc lại khi đủ điều kiện. Vắc-xin COVID và vắc-xin cúm có thể được tiêm cùng lúc hoặc bất kỳ lúc nào lần lượt từng liều một cách an toàn.

### Các triệu chứng cúm bao gồm:

- Sốt đột ngột (thường trên 100,4°F hoặc 38°C)
- Ớn lạnh
- Nhức đầu, đau nhức cơ thể và mệt mỏi hơn bình thường rất nhiều
- Viêm họng
- Ho không đờm, ho khan
- Nghẹt mũi, sổ mũi
- Một số trẻ có thể bị nôn (óí mửa) và đi ngoài phân lỏng (tiêu chảy).

Sau vài ngày đầu tiên xuất hiện những triệu chứng này, đau họng, nghẹt mũi và ho liên tục trở nên rõ ràng nhất. Cúm có thể kéo dài một tuần hoặc thậm chí lâu hơn. Trẻ bị cảm lạnh thông thường thường chỉ bị sốt nhẹ, chảy nước mũi và chỉ ho nhẹ. Trẻ em bị cúm - hoặc người lớn, vì bị cúm - thường cảm thấy ốm yếu hơn, bị đau nhức hơn và khó chịu hơn nhiều so với những người chỉ bị cảm lạnh.

### Điều trị cúm

Trẻ em có thể thấy đỡ hơn nếu được nghỉ ngơi nhiều hơn và uống nhiều nước khi bị cúm.

Nếu con quý vị cảm thấy khó chịu vì bị sốt, acetaminophen hoặc ibuprofen với liều lượng được bác sĩ nhi khoa khuyến cáo phù hợp với lứa tuổi và cân nặng của trẻ sẽ giúp trẻ cảm thấy dễ chịu hơn. Ibuprofen được phép sử dụng cho trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên; tuy nhiên, không bao giờ được dùng cho trẻ bị mất nước hoặc nôn liên tục.

### Trẻ em mắc bệnh mạn tính có nguy cơ cao hơn

Bất kỳ trẻ em nào cũng có thể bị cúm nặng, đe dọa đến tính mạng. Trẻ em có nguy cơ đặc biệt cao bị biến chứng do cúm là những trẻ mắc bệnh mạn tính tiềm ẩn, chẳng hạn như bệnh phổi, tim hoặc thận, bệnh ở hệ miễn dịch, ung thư, tiểu đường, một số bệnh về máu hoặc bệnh lý thần kinh cơ hoặc hệ thần kinh trung ương.

Những trẻ em này có thể bị bệnh hoặc biến chứng nặng hơn. Điều quan trọng là trẻ phải được chủng ngừa và, khi có thể, tránh tiếp xúc những trẻ em khác bị cúm hoặc có các triệu chứng giống cúm. Bác sĩ nhi khoa của trẻ có thể đề xuất các biện pháp phòng ngừa khác nên được thực hiện.

Nếu con quý vị có bất kỳ tình trạng sức khỏe mạn tính nào và các triệu chứng giống như cúm cùng với bất kỳ tình trạng khó thở nào, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức. Có thể có các biến chứng nghiêm trọng, thậm chí tử vong do cúm, nhưng nhờ vắc-xin cúm, những biến chứng này ít phổ biến hơn.

Điều cực kỳ quan trọng là không bao giờ được cho trẻ bị cúm hoặc nghi ngờ bị cúm uống aspirin. Aspirin trong các đợt cúm có liên quan đến việc tăng nguy cơ phát triển hội chứng Reye.

### Thuốc kháng vi-rút cúm: có sẵn theo toa

Bác sĩ nhi khoa của quý vị có thể giúp quyết định có nên điều trị cúm bằng thuốc kháng vi-rút hay không. Thuốc kháng vi-rút hoạt động tốt nhất nếu bắt đầu dùng trong vòng một đến hai ngày đầu tiên kể từ khi có dấu hiệu cúm. Tuy nhiên, ở một số trẻ có nguy cơ cao bị biến chứng cúm, có thể bắt đầu điều trị muộn hơn.

Hãy gọi cho bác sĩ nhi khoa trong vòng 24 giờ kể từ khi có triệu chứng cúm đầu tiên để hỏi về thuốc kháng vi-rút nếu con quý vị:

- Có vấn đề sức khỏe tiềm ẩn như hen suyễn hoặc bệnh phổi mạn tính khác, bệnh tim, tiểu đường, bệnh hồng cầu hình liềm, hệ miễn dịch suy yếu, tình trạng thần kinh cơ như bại não hoặc các tình trạng bệnh lý khác.
- Trẻ dưới 5 tuổi, đặc biệt nếu trẻ dưới 2 tuổi.
- Có các triệu chứng không được cải thiện.
- Tiếp xúc với những người khác có nguy cơ bị biến chứng của bệnh cúm.

### Cúm kéo dài bao lâu?

Những người khỏe mạnh, đặc biệt là trẻ em, khởi bệnh cúm trong khoảng một tuần mà không có bất kỳ vấn đề kéo dài nào. Hãy trao đổi với bác sĩ của con quý vị nếu quý vị nghi ngờ trẻ bị biến chứng như đau tai, thấy áp lực ở mặt và đau hoặc ho và sốt không biến mất.

### Cách phòng ngừa bệnh cúm

Mọi người cần tiêm vắc-xin cúm hàng năm để nâng cao khả năng bảo vệ và giảm nguy cơ biến chứng nghiêm trọng. Đó là cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh cúm. Tiến hành tiêm vắc-xin an toàn và hiệu quả mỗi năm.

### **Khi nào cần đi cấp cứu?**

Nếu con quý vị bị cúm và có bất kỳ triệu chứng nào trong số các triệu chứng sau đây, hãy liên hệ với bác sĩ nhi khoa của quý vị hoặc tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức:

- Khó thở hoặc thở nhanh bất thường
- Biểu hiện ở da, môi và giường móng có thể tái, nhợt nhạt hoặc xanh tím tùy vào từng tông da
- Xương sườn trông như bị kéo vào trong mỗi hơi thở
- Tức ngực
- Đau cơ nghiêm trọng đến mức con quý vị không chịu đi lại
- Mất nước (không đi tiểu trong 8 giờ, khô miệng và không có nước mắt khi khóc)
- Khi thức, con quý vị không tỉnh táo hoặc không tương tác với quý vị
- Co giật
- Sốt trên 104°F (40°C)
- Trẻ em dưới 12 tuần có bất kỳ cơn sốt nào
- Tình trạng sốt hoặc ho có vẻ cải thiện nhưng sau đó tái phát hoặc trầm trọng hơn
- Làm trầm trọng thêm các bệnh mạn tính, chẳng hạn như hen suyễn

### **Thuốc chủng ngừa cúm đặc biệt quan trọng đối với:**

- Trẻ em, kể cả trẻ sinh non, từ 6 tháng đến 5 tuổi
- Trẻ em mắc các bệnh mạn tính ở mọi lứa tuổi làm tăng nguy cơ biến chứng do cúm
- Tất cả những người tiếp xúc và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em có nguy cơ cao và trẻ em dưới 5 tuổi
- Những người đang mang thai, đang cân nhắc mang thai, mới sinh hoặc đang cho con bú trong mùa cúm. Điều này là để bảo vệ cha mẹ và em bé, điều này rất quan trọng vì trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi không thể tự tiêm vắc-xin cho mình.
- Tất cả nhân viên chăm sóc sức khỏe

### **Vắc-xin phòng cúm**

Cả vắc-xin bất hoạt (đã chết), còn được gọi là “tiêm phòng cúm”, được tiêm vào cơ và vắc-xin sống giảm độc lực dạng xịt mũi, đều có thể được sử dụng để phòng cúm trong mùa này. Không có ưu tiên nào cho một sản phẩm hoặc công thức. Bất kỳ loại vắc-xin nào trong số này nên được cung cấp nếu có sẵn trong khu vực của quý vị.

Vắc-xin truyền vào hệ miễn dịch của cơ thể quý vị bảo vệ quý vị khỏi vi-rút. Vắc-xin sẽ có tác dụng sau khoảng hai tuần kể từ khi chủng ngừa. Tiêm vắc-xin trước khi bệnh cúm bắt đầu lan rộng sẽ giúp cho gia đình quý vị khỏe mạnh để mọi người có thể tiếp tục tận hưởng các hoạt động giúp bản thân phát triển.

### **Tác dụng phụ của vắc-xin cúm**

Vắc-xin cúm có ít tác dụng phụ. Các tác dụng phụ thường gặp nhất khi tiêm phòng cúm là sốt và mẩn đỏ, đau hoặc sưng tại chỗ tiêm. Các tác dụng phụ phổ biến nhất của vắc-xin xịt mũi là chảy nước mũi, nghẹt mũi và đau họng.

Trẻ em bị dị ứng với trứng vẫn có thể chủng ngừa cúm được. Trẻ em có phản ứng dị ứng trước đó sau một liều vắc-xin cúm nên được bác sĩ chuyên khoa dị ứng khám. Bác sĩ chuyên khoa dị ứng có thể giúp cha mẹ quyết định xem con của họ có nên tiêm phòng cúm hàng năm hay không.

### **Giới Thiệu về BS. Muñoz**

**ThS. BS. Flor Muñoz, FAAP**, là phó giáo sư Nhi Khoa và Bệnh Truyền Nhiễm tại Bệnh Viện Nhi Đồng Texas và Đại Học Y Khoa Baylor. Bà là thành viên của Khoa Bệnh Truyền Nhiễm thuộc Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ.

### **Giới Thiệu về BS. Bryant**

**BS. Kristina A. Bryant, FAAP**, chuyên gia về bệnh truyền nhiễm nhi khoa tại Đại Học Louisville và Bệnh Viện Nhi Đồng Norton, người đứng đầu Sách Đỏ Trực Tuyến. Bà cũng là Chủ tịch tiền nhiệm của Hiệp Hội Bệnh Truyền Nhiễm Nhi Khoa.