

Cảm cúm

Về cảm cúm

Cảm bị gây nên bởi một loại vi-rút nào đó, ảnh hưởng đến mũi, họng và các khí đạo trên.

Có trên 200 loại vi-rút khác nhau có thể gây cảm. Cúm (*influenza*) bị gây nên bởi các loại vi-rút trầm trọng hơn.

Người lớn thường bị từ ba đến bốn trận cảm mỗi năm. Trẻ em thường bị nhiều hơn, do hệ miễn dịch của trẻ em không khỏe bằng của người lớn. Mặc dù cảm có thể làm quý vị cảm thấy khổ sở, nhưng hầu hết các trường hợp sẽ hết hẳn sau một tuần.

Điều gì gây cảm cúm?

Khi một người bị cảm cúm ho hoặc hắt hơi, họ bắn ra các hạt nước nhỏ li ti, có thể có chứa vi-rút cảm cúm trong đó. Các hạt nước nhỏ li ti này có thể lây lan loại vi-rút này từ người sang người.

Vi-rút cũng có thể được lây lan bằng việc tiếp xúc gần gũi, như bắt tay hoặc hôn ai đó bị cảm.

Cảm cúm là thường gặp trong mùa đông do mọi người dành nhiều thời gian ở trong nhà với nhau hơn, việc này tăng nguy cơ lây truyền.

Đâu là các triệu chứng?

Cảm thường có thể gây nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, mắt đỏ, nhiều nước, đau họng, ho, hắt hơi và nói chung cảm thấy không khỏe.

Các triệu chứng không thường gặp bao gồm buồn nôn và nôn ói, đau đầu, các hạch (các tuyến) bị sưng, sốt và giọng nói khàn hoặc nghe có vẻ khàn khàn.

Với cúm, các triệu chứng xảy đến nhanh hơn và có hiện tượng sốt, mệt mỏi, đau đầu, đau/mỏi cơ, ho, run và cảm thấy nóng lạnh. Mũi không bị chảy nước nhiều như cảm.

Cúm ở người khỏe mạnh khó có khả năng gây đau ốm trầm trọng.

Những người dễ có nguy cơ bị đau ốm trầm trọng nhất là những người bị tình trạng bệnh tật mãn tính khác, có khả năng miễn dịch bị giảm xuống (do các thuốc điều trị hoặc do tình trạng bệnh tật), những người già và những người bị các bệnh hô hấp.

Sức khỏe kém và việc hút thuốc lá sẽ làm các tình trạng lây nhiễm dễ có khả năng xảy ra hơn và có thể làm cho các triệu chứng trầm trọng hơn.

Điều trị

Chuyên viên y khoa và y tá sẽ khám kiểm tra quý vị để đảm bảo là quý vị không có bệnh tật trầm trọng nào. Chứng cảm của quý vị sẽ hết hẳn trong vòng một tuần, và được điều trị tốt nhất tại nhà.

Chăm sóc tại nhà

Vi-rút **không** thể điều trị được bằng thuốc kháng sinh.

Hệ miễn dịch của cơ thể của quý vị sẽ có thể chiến đấu với loại vi-rút này và có thể được giúp đỡ bằng nhiều cách.

- **Nghỉ ngơi** – Ngủ và nghỉ ngơi thật nhiều. Nghỉ làm hoặc nghỉ học và ở nhà, và cách xa những người khác trong khi quý vị đang bị cảm cúm.
- **Dùng các thuốc giảm đau đơn giản** – Như paracetamol, để giúp giảm đau đầu, đau mỏi cơ và sốt. Kiểm tra hộp hoặc lọ thuốc để dùng đúng liều.
- **Giữ đủ nước** (uống nhiều các loại dịch lỏng) – Việc này giúp giữ cho họng của quý vị ẩm và bù lại dịch lỏng bị mất do sốt và ra mồ hôi. Nhiều nước là tốt nhất, tuy nhiên nước hoa quả và cordial cũng ổn nếu uống lượng nhỏ. Tránh trà, cà phê và rượu vì các chất này sẽ làm quý vị thêm mất nước.
- **Ăn các đồ ăn mềm** – Các đồ ăn mềm dễ nuốt hơn. Các đồ ăn như súp gà có thể giúp cho tình trạng đau họng và giảm chất nhầy (dịch dính quánh).
- **Dùng các loại vitamin** – Vitamin C và cây cúc dại (*Echinacea*) có các công dụng đã được chứng minh trong việc giúp đánh bại chứng cảm. Nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế của quý vị trước khi quý vị cho con quý vị dùng các loại vitamin.
- **Dùng các thuốc nhỏ mũi hay xịt mũi** – Việc này có thể giúp thông mũi bị tắc nghẹt trong ngắn hạn (từ hai đến ba ngày). Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc y tế của quý vị xem thứ gì là tốt nhất cho quý vị.
- **Dùng các nước súc họng và các viên ngậm chữa ho** – Các thứ này có thể giúp làm dịu tình trạng đau họng.
- **Hít hơi nước** – Cách này có thể giúp tình trạng mũi bị tắc nghẹt. Đổ nước sôi vào một bát có tinh dầu bạc hà, long não hoặc nhựa thơm (*friar's balsam*), rồi đặt một khăn lên đầu quý vị và hít hơi nước vào qua mũi và thở ra qua miệng của quý vị. Dầu bạch đàn, dầu tea tree, bạc hà cay hay các thuốc để hít có thể giúp giảm tình trạng đầu bị nghén nghẹt. Hãy thận trọng, không gây bỏng cho bản thân mình. **Không dùng với trẻ em.**
- **Tránh các biện pháp chữa khác** – Các hỗn hợp chữa ho, aspirin và các biện pháp chữa cảm cúm không có công dụng rõ ràng. **Không cho trẻ em dùng aspirin**, trừ khi được bác sĩ của quý vị khuyên dùng.



Cảm cúm

Điều gì có thể xảy ra

- Chứng cảm của quý vị có khả năng kéo dài vài ngày nhưng cũng có thể kéo dài tới mười ngày. Ho có thể lai rai trong ba tuần.
- Cúm có thể kéo dài từ mười đến 14 ngày.
- Đôi khi cảm cúm có thể gây phát cơn hen suyễn (ở những người bị bệnh hen suyễn).
- Đôi khi cảm có thể dẫn tới nhiễm khuẩn. Nếu hiện tượng này xảy ra, quý vị có thể cần các thuốc kháng sinh.

Ngăn ngừa

- Rửa tay mỗi khi quý vị chạm tới giấy chùi mũi, hắt hơi hoặc ho vào tay. Ném bỏ giấy chùi mũi một khi quý vị đã dùng.
- Vắc-xin cúm sẵn có nhưng hầu hết người lớn khỏe mạnh không cần đến. Vắc-xin có thể giúp những người già và những người có các vấn đề sức khỏe đã tồn tại từ trước. Các nhóm có nguy cơ cao, như các nhân viên giữ trẻ và các chuyên viên y tế nên được tiêm chủng ngừa hàng năm.
- Không có bằng chứng cho thấy là các loại vitamin ngăn ngừa được các trận cúm. Không cho trẻ em dùng các loại vitamin trừ khi được bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế khuyến dùng.
- Việc tập thể dục đều đặn, một chế độ ăn cân đối và ngủ đủ sẽ giúp duy trì hệ miễn dịch của quý vị luôn khỏe.

Ghi Chú:

Tìm sự giúp đỡ



Trong trường hợp **khẩn cấp về mặt y khoa** hãy tới khoa cấp cứu của bệnh viện gần nhất hoặc gọi cứu thương (quay số 000).



Đối với các vấn đề y khoa khác, hãy gặp bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị.



Để có lời khuyên y khoa từ một Y Tá Có Đăng Ký (Registered Nurse) quý vị có thể gọi **NURSE-ON-CALL 24 giờ mỗi ngày** ở số **1300 60 60 24** từ bất cứ đâu trong Bang Victoria với cước phí chỉ bằng một cuộc gọi địa phương.*

NURSE-ON-CALL cung cấp việc tiếp cận **dịch vụ thông ngôn** cho những người gọi không tự tin về trình độ Anh Ngữ. Hãy gọi số **1300 60 60 24**.

*Các cuộc gọi từ điện thoại di động có thể bị tính một mức phí cao hơn



Quý vị muốn biết thêm không?

- Hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị.
- Hãy ghé thăm **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Nếu quý vị muốn nhận được ấn phẩm này ở một **dạng văn bản có thể tiếp cận được**, xin hãy gọi số 9096 8064 hoặc gửi thư điện tử tới địa chỉ edfactsheets@dhs.gov.vic.au

Tháng Sáu năm 2008. Còn sẵn có trực tuyến tại địa chỉ www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Khước từ trách nhiệm: Các thông tin về sức khỏe này là cho các mục đích giáo dục chung mà thôi. Xin hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ của quý vị hoặc chuyên viên y tế khác để đảm bảo là các thông tin này là đúng cho quý vị.