

PHÒNG BỆNH CẢM, CÚM KHI GIAO MÙA

Thời khắc giao mùa, thời tiết thay đổi, hay di chuyển đến nhiều vùng có nhiệt độ, khí hậu khác nhau làm gia tăng nguy cơ mắc các bệnh lây nhiễm qua đường hô hấp mà thường gặp nhất là cảm, cúm.

1. Cần phân biệt bệnh cảm và cúm

Một số người quen gọi cảm và cúm là một. Có sự nhầm lẫn này là do các triệu chứng bệnh thường giống nhau, thường thì người bệnh tự điều trị theo kinh nghiệm của mỗi người, mỗi nhà mà ít khi phải tìm đến bệnh viện. Bs. Nguyễn Việt Hậu - Phó Trưởng khoa Cấp cứu Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM giải thích: Cúm do các chủng virus cúm gây ra, không những tổn thương đường hô hấp trên mà có thể gây viêm phế quản cấp thậm chí viêm phổi nặng đe dọa tính mạng. Trong khi cảm cũng do các virus gây ra nhưng chỉ khu trú tổn thương đường hô hấp trên, rất hiếm gây các tình trạng nặng đe dọa tính mạng và thường tự khỏi trong một tuần.

2. Triệu chứng

Các triệu chứng của cảm thường bắt đầu bằng đau rát vùng cổ họng, chảy mũi nước, hắt xì hơi, chảy nước mắt, kèm ho, thường sốt rất nhẹ, không quá 38 độ C, trong khi trẻ nhỏ thường có khuynh hướng sốt cao. Các triệu chứng này thông thường mất đi sau 3 ngày, những trường hợp kéo dài hơn có thể bội nhiễm vi trùng hay một bệnh lý khác đặt biệt nếu kéo dài hơn 7 ngày.

Đôi khi các triệu chứng này bị nhầm lẫn với viêm xoang, viêm mũi dị ứng, nhưng nếu chú ý cũng dễ phân biệt là do tính chất cấp tính của bệnh cảm, triệu chứng thuyên giảm nhanh chóng trong khi viêm xoang và viêm mũi dị ứng là các bệnh mãn tính kéo dài, không dễ thuyên giảm hay dứt hẳn trong vài tuần.

Triệu chứng cúm tương tự như cảm nhưng trầm trọng hơn rất nhiều và diễn biến rất nhanh, đi kèm sốt là tình trạng đau đầu, đau mỏi cơ toàn thân, các virus cúm liên quan đến nguồn gốc gia cầm còn có triệu chứng nôn ói và tiêu chảy nhiều lần, đau đầu dữ dội,...Cúm có thể dẫn đến tử vong nếu điều trị không đúng cách.

Đôi lúc triệu chứng bệnh cảm và cúm dễ nhầm lẫn, bản thân người bệnh không cần phân biệt nhưng nếu có các dấu hiệu bệnh thì nên nhanh chóng đến các cơ sở y tế như bệnh kéo dài hơn 1 tuần, sốt cao khó hạ hay sốt kéo dài quá 3 ngày liên tục, đau rát vùng hầu họng không thể nuốt thức ăn, ho kéo dài quá 2 tuần dù các triệu chứng khác đã dứt hẳn, triệu chứng đau đầu, mỏi cơ rất trầm trọng ảnh hưởng đến sinh hoạt hằng ngày.

3. Điều trị

Đối với bệnh cảm, tác nhân gây bệnh là virus nên có thể tự khỏi không cần sử dụng kháng sinh, nhưng sau đó nếu bội nhiễm vi trùng sẽ gây tình trạng nhiễm trùng hô hấp, sốt cao đôi khi cần nhập viện điều trị. Còn đối với virus cúm cũng có thể tự khỏi nhưng có thể gây suy hô hấp cấp do viêm phổi nặng, đe dọa tính mạng. Chính vì vậy, người dân cần chú ý các triệu chứng sau ở người lớn để cấp cứu kịp thời khi đang bị cảm hay cúm như đau ngực trầm trọng, đau đầu dữ dội, khó thở, chóng mặt, lú lẫn, nôn ói liên tục. Trong khi đó trẻ em ngoài các triệu chứng trên nếu có thêm các dấu hiệu sau cũng cần can thiệp cấp cứu kịp thời như thở nhanh

hay khó thở, màu sắc da tím tái, không thể uống hay bú được, kích động hay ủ rũ hơn thường ngày, các triệu chứng có cải thiện đột nhiên trầm trọng hơn nhanh chóng, có kèm phát ban.

Đối với người bệnh có các bệnh mạn tính sẵn có, đặc biệt các bệnh lý về đường hô hấp như hen, suyễn, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính,... thì nên lưu ý khi có bệnh cảm hay cúm xảy ra vì chúng sẽ dễ thúc đẩy người bệnh vào đợt cấp của bệnh mạn tính đó.

4. Phòng ngừa

Cách tốt nhất để phòng ngừa cảm, cúm là nên vệ sinh tay thường xuyên bằng các dung dịch sát khuẩn hay xà phòng. Trong đơn vị, cơ quan nếu có người bị cảm hay cúm nên cho nghỉ ngơi tại nhà để tránh lây lan vì hai bệnh này lây lan chủ yếu qua đường hô hấp, dịch tiết từ mũi họng...

Bên cạnh đó, người dân nên vệ sinh ở các vị trí ít được chú ý nhưng có khả năng lây bệnh như nắm tay cửa ra vào, cửa toilet, điện thoại bàn, bàn phím,... vì dịch tiết dính vào các vật dụng này cũng chứa virus.

Để chủ động phòng ngừa cảm, cúm, người dân nên tăng cường tập thể dục, ăn uống điều độ, nhiều rau xanh trái cây giúp tăng cường sức đề kháng hỗ trợ vượt qua các đợt cảm, cúm thật nhẹ nhàng, góp phần mang đến một kỳ nghỉ Tết khỏe mạnh.