

Tiêu đề: Dấu hiệu nhiễm HPV ở nam giới: Nguyên nhân và cách phòng ngừa

Nội dung:

HPV (Human Papillomavirus) là một loại virus phổ biến không chỉ là tác nhân nguy hiểm gây ra hơn 95% trường hợp ung thư cổ tử cung ở nữ giới mà tỷ lệ nhiễm HPV ở nam giới cũng đáng báo động. Tổ chức Y tế thế giới (WHO) cho biết cứ 3 nam giới trên 15 tuổi có 1 người nhiễm ít nhất 1 tuýp HPV và cứ 5 người ở các độ tuổi khác nhau thì có 1 người nhiễm một hoặc nhiều tuýp HPV. Trong khi đó, tỷ lệ thải loại HPV ra khỏi cơ thể của nam giới được đánh giá là thấp hơn nữ giới. Mặt khác, nam giới cũng là đối tượng thiệt thòi khi chưa có bất kỳ phương pháp xét nghiệm HPV nào. Điều này đồng nghĩa với việc một khi đã nhiễm HPV thì đối tượng này có nguy cơ phải sống chung với mầm bệnh suốt đời. Chính vì vậy, việc nhận biết sớm các dấu hiệu nhiễm HPV ở nam giới là rất cần thiết để bảo vệ sức khỏe cá nhân và ngăn ngừa sự lây lan trong cộng đồng.

Bài viết được tư vấn chuyên môn bởi BS.CKI Nguyễn Tiến Đạo – Quản lý Y khoa vùng 4 – Hồ Chí Minh, Hệ thống Trung tâm tiêm chủng VNVC

HPV (còn gọi là Human Papillomavirus) là loại virus lây truyền qua đường tình dục phổ biến nhất hiện nay. Theo WHO, chỉ trong năm 2019, ước tính HPV gây ra 620.000 trường hợp ung thư ở phụ nữ và 70.000 trường hợp ung thư ở nam giới. Mặc dù có khoảng 90% trường hợp nhiễm HPV có thể kiểm soát và đào thải HPV ra khỏi cơ thể sau 2 năm, nhưng nếu không thể tự đào thải, virus có thể dẫn đến nhiều bệnh lý nguy hiểm như ung thư. (1)

Đến nay, các nhà khoa học đã tìm thấy có hơn 200 tuýp HPV, trong đó có 40 tuýp ảnh hưởng trực tiếp đến bộ phận sinh dục, được chia thành nhóm có nguy cơ thấp và nhóm có nguy cơ cao. Nhóm có nguy cơ thấp là HPV (6, 11) mặc dù lành tính nhưng gây ra đến 90% trường hợp mắc sùi mào gà, mụn cóc sinh dục. Nguy hiểm hơn là nhóm có nguy cơ cao bao gồm HPV (16, 18, 31, 33, 45, 52...), trong đó HPV 16 và 18 là thủ phạm hàng đầu gây ra các tổn thương tiền ung thư và các bệnh ung thư ác tính như ung thư cổ tử cung, ung thư hậu môn và các ung thư sinh dục khác. CDC Mỹ thống kê HPV là nguyên nhân hàng đầu gây ra hơn 90% mụn cóc sinh dục, 99% bệnh ung thư cổ tử cung, 90% ung thư hậu môn, 65% ung thư âm đạo, 50% ung thư

âm hộ và 45-90% ung thư vòm họng, 60% ca ung thư dương vật.

Đặc biệt, nam giới khi mắc sùi mào gà thường mang tâm lý mặc cảm và tự ti khiến họ ngần ngại đi khám bệnh. Điều này không chỉ để lại nhiều hệ lụy về sức khỏe khi phải tái khám và điều trị tái phát nhiều lần mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần, làm giảm chất lượng cuộc sống cũng như các mối quan hệ cá nhân.

Chuyên gia của Hệ thống tiêm chủng VNVC cho biết con đường lây nhiễm của HPV rất đa dạng, ngoài con đường chính là lây nhiễm qua đường tình dục như âm đạo, hậu môn hoặc miệng với người mang mầm bệnh thì HPV cũng được chứng minh lây nhiễm qua nhiều đường khác như từ mẹ sang con, thủ thuật y tế ở cơ sở không đảm bảo vô khuẩn trong quá trình nạo hút thai, thăm khám phụ khoa, qua tiếp xúc trực tiếp tay với bộ phận sinh dục...

Thậm chí, nguy cơ nhiễm HPV còn tăng lên ở những người có đời sống tình dục phong phú, quan hệ với nhiều bạn tình và thường xuyên thay đổi cách thức quan hệ mà không sử dụng các biện pháp bảo vệ. Đặc biệt, nghiên cứu còn cho thấy nguy cơ ung thư hậu môn cao hơn đến 17 lần ở đàn ông đồng tính và song tính có hoạt động tình dục so với đàn ông chỉ quan hệ tình dục với phụ nữ. Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (ACS) ước tính rằng chỉ trong năm 2022, nước này có khoảng 2070 nam giới được chẩn đoán mắc ung thư dương vật và 3150 nam giới được chẩn đoán mắc ung thư hậu môn. (2)

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Ngoài ra, nam giới có miễn dịch bị suy yếu do mắc bệnh HIV/AIDS, nghiện ma túy, ghép nội tạng hoặc các bệnh lý mạn tính khác như ung thư, suy thận, tiểu đường được chứng minh có nguy cơ ung thư hậu môn liên quan đến HPV cao hơn những đối tượng khác. Nam giới nếu nhiễm HIV cũng có xu hướng mắc mụn cóc sinh dục nghiêm trọng hơn gây khó khăn cho quá trình điều trị.

Do đó, ngay khi phát hiện các dấu hiệu nhiễm HPV ở nam giới, cụ thể là xuất hiện bất kỳ mụn cóc sinh dục nào trên bộ phận sinh dục gây khó chịu, đau đớn thì cần nhanh chóng đến các cơ sở y tế hoặc bệnh viện gần nhất để được kiểm tra, điều trị và kiểm soát bệnh kịp thời.

Dấu hiệu nhiễm HPV ở nam giới là vấn đề được rất nhiều người quan tâm hiện nay. Bởi người nhiễm HPV thường không xuất hiện các dấu hiệu rõ ràng nên khi phát hiện ra thì bệnh đã ở giai đoạn muộn khiến cho việc điều trị gặp rất nhiều khó khăn.

Đa số nam giới nhiễm HPV thường không xuất hiện các triệu chứng bất thường nào. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, các chuyên gia có thể quan sát được bằng mắt thường dấu hiệu nhiễm virus HPV ở nam giới bao gồm: (3)

Ngoài ra, thống kê cho thấy nam giới là đối tượng có tỷ lệ tái phát mụn cóc sinh dục cao. Kết quả từ một phân tích lồng ghép trong nghiên cứu đa quốc gia về Nhiễm trùng do virus u nhú (HPV) ở nam giới cho thấy có đến 44% nam giới chưa tiêm vắc xin từ 18 đến 70 tuổi ở Hoa Kỳ, Mexico và Brazil phải gánh chịu gánh nặng lớn về mụn cóc sinh dục bởi bệnh có thể tái phát nhiều lần cho đến tuổi già. Tỷ lệ tái phát phụ thuộc vào sức khỏe tổng quát và tình trạng miễn dịch của người bệnh, tuýp HPV cụ thể, số lần tiêm vắc xin HPV (tần suất quan hệ tình dục với bạn tình bị nhiễm bệnh), việc sử dụng bao cao su và tải lượng virus trong cơ thể. (4)

Do đó, các chuyên gia nhấn mạnh ngay khi phát hiện các triệu chứng HPV ở nam giới nên chủ động đến các cơ sở y tế hoặc bệnh viện gần nhất để được thăm khám, kiểm tra vì nó có thể là dấu hiệu cảnh báo cho một số bệnh ung thư ác tính thường gặp ở nam giới.

Mụn cóc sinh dục là một vấn đề sức khỏe phổ biến trên thế giới cũng như tại Việt Nam. Các nhà khoa học đã tìm thấy có hơn 200 tuýp HPV, trong đó HPV (6,11) là tác nhân gây ra đến 90% trường hợp mụn cóc sinh dục. Nam giới bị mụn cóc sinh dục thường xuất hiện một hoặc nhiều nốt u nhú ở vùng sinh dục, bao gồm đầu dương vật, thân dương vật, bao quy đầu, bìu, hậu môn, có hình dạng như mào gà hay súp lơ, mềm, màu hồng hoặc màu da. Trong nhiều trường hợp, mụn cóc sinh dục có thể được tìm thấy ở bên trong cổ họng hoặc miệng của người có hoạt động tình dục bằng đường miệng với người nhiễm bệnh.

Mặc dù mụn cóc sinh dục thường không đau, nhưng chúng có thể khiến người bệnh ngứa ngáy, khó chịu và thỉnh thoảng chảy máu khi bị cọ xát. Nếu không được phát hiện sớm và điều trị kịp thời, bệnh có thể trở nặng, gây ra các biến chứng nguy hiểm cho người bệnh như ung thư bộ phận sinh dục.

Ung thư dương vật là một loại ung thư hiếm gặp xảy ra trên da dương vật hoặc bên trong dương vật. Trong 30 năm qua, tỷ lệ mắc ung thư dương vật đã tăng hơn 20%, điều này được cho là có thể những thay đổi trong thói quen tình dục khiến tỷ lệ mắc bệnh ngày càng gia tăng. Bệnh có thể xảy ra ở hầu hết các độ tuổi nhưng thường gặp nhất là trên 60 tuổi. Tuy nhiên, nghiên cứu cho thấy nam giới nếu có các yếu tố sau đây thì nguy cơ mắc bệnh cao hơn:

Các loại ung thư dương vật phổ biến nhất bao gồm:

Các chuyên gia cho biết nếu được phát hiện ở giai đoạn sớm và điều trị tích cực, người mắc bệnh ung thư dương vật có khả năng phục hồi sức khỏe tốt. Trong trường hợp này, bác sĩ có thể cắt phần ung thư hoặc cắt bán phần dương vật, nạo vét hạch bẹn, kết hợp hóa xạ trị. Ở giai đoạn muộn, bệnh tiến triển nặng, tế bào ung thư có thể di căn đến hạch hai bên, nội tạng trong ổ bụng như trực tràng, bàng quang,... dẫn tới phẫu thuật cắt toàn bộ dương vật ảnh hưởng nặng nề chất lượng cuộc sống, sức khỏe và khả năng sinh sản của người bệnh.

Ung thư hậu môn xảy ra khi các tế bào bất thường trong ống hậu môn hoặc vùng da xung quanh hậu môn phát triển không kiểm soát. Theo thời gian, các tế bào ung thư có thể tách ra và lan rộng sang các bộ phận khác của cơ thể (thường gặp nhất là gan và phổi) gọi là ung thư di căn. Theo số liệu từ Globocan 2020, ước tính có khoảng 50.865 trường hợp mới mắc khiến 19.293 người không qua khỏi do ung thư hậu môn. Riêng tại Việt Nam, ung thư hậu môn cũng được xếp vào nhóm các loại ung thư thường gặp (xếp thứ 25) khi gây ra 579 trường hợp mới mắc khiến 321 người tử vong mỗi năm. (5)

Thống kê cho thấy trước 35 tuổi, ung thư hậu môn phổ biến hơn ở nam giới. Tuy nhiên, sau 50 tuổi, ung thư hậu môn phổ biến hơn ở phụ nữ. Tỷ lệ mắc ung thư hậu môn cao gấp 6 lần ở nam giới độc thân so với nam giới đã kết hôn. Quan hệ tình dục qua đường hậu môn không sử dụng biện pháp an toàn, có nhiều bạn tình, người mắc bệnh suy giảm miễn dịch, chẳng hạn như những người mắc bệnh HIV/AIDS,... có nguy cơ mắc ung thư hậu môn cao hơn so với người bình thường.

Người mắc ung thư hậu môn ở giai đoạn đầu thường không xuất hiện các triệu chứng rõ ràng và không đặc hiệu. Tuy nhiên, người mắc bệnh có thể cảm thấy:

Căn cứ vào kích thước khối u, sự di căn đến các hạch bạch huyết hoặc các cơ quan đi xa hơn, các bác sĩ sẽ xác định giai đoạn của bệnh ung thư hậu môn. Khi phát hiện sớm, ung thư hậu môn có khả năng chữa khỏi cao. Tỷ lệ sống sót sau 5 năm sau khi được chẩn đoán mắc ung thư hậu môn là 64%. Do đó, bệnh nhân cần đến bệnh viện thăm khám càng sớm càng tốt khi có dấu hiệu nghi ngờ ung thư hậu môn. (6)

Ung thư vòm họng là bệnh lý ác tính phổ biến ở vùng đầu cổ. Thống kê cho thấy tỷ lệ mắc ung thư vòm họng trên thế giới là 1,2/100.000 người (ở nam giới là 1,7/100.000 người; nữ giới là 0,7/100.000 người). Trong đó, 5 quốc gia có tỷ lệ tử vong cao nhất lần lượt là Trung Quốc, Indonesia, Việt Nam, Ấn Độ và Malaysia.

Có 3 loại ung thư ở vùng vòm họng bao là ung thư mũi hầu (nasopharyngeal cancer – NPC), ung thư hầu họng (oropharyngeal cancer), ung thư hạ hầu hay còn gọi là ung thư hạ họng (hypopharyngeal cancer). Ung thư vòm họng có diễn tiến thầm lặng, người mắc bệnh ở giai đoạn đầu thường không xuất hiện triệu chứng rõ ràng, rất dễ nhầm lẫn với các bệnh lý vùng đầu cổ khác như viêm xoang, viêm mũi, vẹo vách ngăn mũi.... Các triệu chứng chỉ xuất hiện rõ ràng khi khối u đi xâm lấn cấu trúc xung quanh hoặc chèn ép, di căn đến các cơ quan khác:

Tương tự các loại ung thư khác, ung thư vòm họng giai đoạn muộn sẽ di căn đến các bộ phận khác của cơ thể làm cho việc điều trị trở nên khó khăn và tiên lượng tử vong cao. Việc tầm soát và phát hiện bệnh sớm đóng vai trò quyết định đến hiệu quả điều trị. Tùy vào từng giai đoạn bệnh, bác sĩ sẽ đưa ra hướng điều trị phù hợp như xạ trị hoặc hóa trị. Đối với người mắc ung thư vòm họng giai đoạn cuối, việc điều trị mang ý nghĩa kéo dài sự sống, nâng cao chất lượng sống cho bệnh nhân.

**CÓ RẤT ÍT!** Đa phần các kỹ thuật xét nghiệm HPV ở nam giới vẫn đang trong quá trình nghiên cứu và thử nghiệm. Mặc dù có nhiều phương pháp khác nhau được đề xuất để xét nghiệm HPV ở nam, thế nhưng chưa có một phương pháp nào được khuyến cáo hay đưa vào áp dụng rộng rãi cho nam giới. Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh (Hoa Kỳ) không khuyến cáo tầm

soát đối với ung thư hậu môn, dương vật hoặc ung thư vòm họng ở nam giới.

Hiện chưa có phương pháp điều trị dành riêng cho HPV ở nam giới khi người nhiễm không biểu hiện triệu chứng. Thay vào đó, các bác sĩ sẽ tập trung điều trị các vấn đề sức khỏe do virus HPV gây ra. Ví dụ, người mắc sùi mào gà do virus HPV có thể sử dụng thuốc bôi theo chỉ định hoặc tiến hành đốt/phẫu thuật loại bỏ sùi tại bệnh viện.

Để hạn chế nguy cơ nhiễm HPV và mắc các bệnh lý ung thư ác tính, mỗi cá nhân cần phải tuân thủ các nguyên tắc sau:

Nếu còn bất kỳ thắc mắc nào về vấn đề dấu hiệu nhiễm HPV ở nam giới, quý Khách hàng có thể liên hệ trực tiếp với VNVC thông qua hotline 028.7102.6595 hoặc inbox qua fanpage facebook VNVC – Trung tâm Tiêm chủng Trẻ em & Người lớn hoặc đến ngay các trung tâm tiêm chủng VNVC trên toàn quốc để được nhân viên chăm sóc Khách hàng hướng dẫn chi tiết, được bác sĩ thăm khám sàng lọc, tư vấn sức khỏe và chỉ định tiêm ngừa phù hợp. Tra cứu trung tâm tiêm chủng VNVC gần nhất tại đây.

---

Tiêu đề: 5 sai lầm khi điều trị sốt xuất huyết dễ gây biến chứng nặng

Nội dung:

Sai lầm khi điều trị sốt xuất huyết có thể khiến bệnh trở nặng trong thời gian ngắn, thậm chí dẫn đến tử vong. Vậy, cách chăm sóc người bệnh sốt xuất huyết như thế nào? Các sai lầm nào cần tránh?

Sốt xuất huyết là loại bệnh nhiễm trùng phổ biến. Bệnh bắt nguồn từ muỗi vằn chủng aedes aegypti. Muỗi vằn cũng chính là con đường lây truyền bệnh sốt xuất huyết từ người sang người. Thời gian ủ bệnh dao động từ 5 – 7 ngày [1], đôi khi lên đến 12 ngày, sau đó bùng phát các triệu chứng đặc hiệu theo từng giai đoạn.

Cụ thể, 3 giai đoạn chính khi bị sốt xuất huyết là:

Người bị sốt xuất huyết sẽ phát sốt từ 2 – 7 ngày, kèm theo các dấu hiệu lâm sàng như đau đầu, đau hốc mắt, đau cơ khớp, phát ban dạng dát sẩn (các mẩn đỏ xuất hiện kèm sưng tại các vị trí

bất kỳ trên cơ thể). Bệnh càng diễn tiến nặng, mức độ cơn đau đầu càng tăng cao, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe chung của người bệnh. Một số triệu chứng khác cảnh báo tình trạng cô đặc máu ở người sốt xuất huyết bao gồm:

Mặc dù là bệnh phổ biến nhưng nhiều người vẫn mắc phải sai lầm khi điều trị sốt xuất huyết. Người bệnh không nên chủ quan với những triệu chứng ban đầu. Can thiệp y khoa càng sớm thì tiên lượng bệnh sốt xuất huyết càng khả quan. Khi triệu chứng diễn tiến, xuất hiện những cơn buồn nôn dai dẳng, đau bụng dữ dội, chảy máu niêm mạc hoặc mất ý thức... thì sốt xuất huyết đã chuyển sang giai đoạn 2.

Giai đoạn 2 thường bắt đầu khi hạ sốt và kéo dài trong vòng 24 – 48 giờ. Những triệu chứng lâm sàng được cải thiện dần ở giai đoạn 2. Tuy nhiên, người bệnh có thể có những rủi ro sức khỏe nhất định ở giai đoạn này nên không được chủ quan.

Giai đoạn hồi phục bắt đầu khi những triệu chứng đã được kiểm soát tốt và dần thuyên giảm. Người bệnh lúc này đã có thể tái hấp thu dịch truyền tĩnh mạch, tình trạng huyết động ổn định và có dấu hiệu lợi tiểu. Kết quả xét nghiệm chỉ số hồng cầu trở về ổn định, chỉ số bạch cầu tăng lên.

Một số trường hợp, chỉ số hồng cầu có thể giảm nhẹ do cơ thể tái hấp thu chất lỏng gây loãng máu. Các vết phát ban dát sẩn trước đó cũng sẽ dần bong tróc gây ngứa. Tuy nhiên, những triệu chứng này đều không đáng lo ngại nếu sức khỏe chung của người bệnh đang dần hồi phục tích cực.

Dù sốt xuất huyết là bệnh thường gặp, nhất là vào thời điểm mùa mưa diễn ra nhưng nhiều người vẫn mắc phải những sai lầm khi điều trị sốt xuất huyết. Người bệnh nên đi khám, tuân thủ theo chỉ định điều trị và các tư vấn khác của bác sĩ. Ngoài ra, lưu ý tránh những sai lầm thường gặp như:

Những sai lầm khi điều trị sốt xuất huyết đầu tiên là tự ý truyền dịch tại nhà. Người bệnh sốt xuất huyết cần được truyền dịch để ngăn ngừa tràn dịch, cô đặc máu. Truyền dịch không chỉ giúp bổ sung nước, cân bằng điện giải mà còn giúp thuyên giảm những triệu chứng lâm sàng của người bệnh.

Tuy nhiên, mỗi thể trạng sẽ có nhu cầu lượng dịch cần truyền khác nhau. Phụ thuộc vào nhiều yếu tố cá nhân như đặc điểm sức khỏe, giai đoạn bệnh, triệu chứng lâm sàng. Để biết được lượng dịch phù hợp, người bệnh cần được khám với bác sĩ để nhận chỉ định truyền dịch đúng.

Hơn nữa, tự ý truyền dịch tại nhà không đảm bảo đủ các yêu cầu về vệ sinh, chuyên môn, kỹ thuật... nên rất dễ xảy ra những lụy sức khỏe nguy hiểm như biến chứng vỡ mạch, viêm mạch, tràn dịch màng phổi, màng tim...

Sai lầm khi điều trị sốt xuất huyết phổ biến khác là người bệnh tự ý mua thuốc về dùng. Sốt xuất huyết không có thuốc đặc trị cụ thể, bác sĩ cần dựa vào triệu chứng cũng như tiên lượng bệnh để kê thuốc với liều lượng phù hợp. Những loại thuốc giảm đau, chống viêm thông thường bị chống chỉ định cho người sốt xuất huyết vì có nguy cơ gây xuất huyết và tử vong.

Người bệnh có sốt đi kèm cơn đau đầu phải được khám với bác sĩ để được chỉ định loại thuốc hạ sốt, kiểm soát triệu chứng đúng với thể trạng.

Sốt xuất huyết càng điều trị sớm, khả năng khỏi bệnh càng cao. Nếu bệnh được phát hiện và điều trị khi còn ở giai đoạn ủ bệnh, triệu chứng chưa xuất hiện thì khả năng tử vong < 0,5%.

Thời gian ủ bệnh là 5 - 12 ngày tùy thể trạng. Với đối tượng trẻ em có sức đề kháng kém, trẻ dễ sốt cao đột ngột và khó kiểm soát. Các biện pháp điều trị tại nhà khó đem lại hiệu quả cao. Dẫn đến bệnh tiến triển đến giai đoạn nguy kịch nhanh hơn. Khi này, trẻ đối mặt với nhiều rủi ro sức khỏe như nôn máu, chảy máu cam, xuất huyết da, chảy máu chân răng... Đồng thời, những triệu chứng ban đầu cũng trở nặng hơn, ảnh hưởng đến sức khỏe chung.

Cách an toàn nhất là người bệnh nên đi khám để bác sĩ đánh giá tình trạng bệnh nên điều trị sốt xuất huyết tại nhà hay nhập viện.

Giai đoạn nguy kịch vẫn có thể bắt đầu khi người bệnh hạ sốt, cũng là giai đoạn cần chú ý chăm sóc sức khỏe để phòng ngừa các biến chứng phức tạp có thể xảy ra. Chủ quan khi hết sốt là một trong những sai lầm khi điều trị sốt xuất huyết mà rất nhiều người mắc phải. Sai lầm này có thể dẫn đến các biến chứng nguy hiểm do không ứng phó kịp thời.

Người bệnh sốt xuất huyết ở mọi giai đoạn bệnh đều cần tuân thủ đúng theo phác đồ điều trị cho đến khi bác sĩ xác nhận khỏi bệnh để đảm bảo được hiệu quả điều trị và sức khỏe của mình.



Virus gây bệnh sốt xuất huyết có 4 type [2] khác nhau và đều được phát hiện đang lưu hành, gây ra nhiều bệnh nhiễm trùng tại Việt Nam. Hiểu lầm sốt xuất huyết chỉ mắc một lần trong đời là một trong những sai lầm khi điều trị sốt xuất huyết, tăng khả năng tái nhiễm bệnh. Trên thực tế, mỗi người có thể mắc 4 lần sốt xuất huyết với 4 type khác nhau. Với người có hệ miễn dịch kém, vẫn có khả năng tái nhiễm lại type virus sốt xuất huyết trước đó.

Sốt xuất huyết có thể nhanh chóng diễn tiến nặng, nhất là khi người bệnh mắc phải những sai lầm khi điều trị sốt xuất huyết. Không điều trị đúng cách, bệnh sẽ gây ra những biến chứng nghiêm trọng, ảnh hưởng đến tính mạng như:

Bị sốt xuất huyết nên làm gì? Người bệnh sốt xuất huyết, đặc biệt là trẻ em cần được đưa vào bệnh viện để đánh giá, tư vấn điều trị. Dựa vào tình trạng từng trẻ, bác sĩ sẽ đề nghị nhập viện theo dõi hay có thể điều trị tại nhà và tái khám theo chỉ định. Điều này nhằm hạn chế những sai lầm khi chữa trị sốt xuất huyết, tăng hiệu quả điều trị bệnh.

Người bệnh sốt xuất huyết cần hạn chế vận động mạnh, ưu tiên nghỉ ngơi để hỗ trợ giảm thiểu triệu chứng, phục hồi sức khỏe. Cần bổ sung đầy đủ nước để phòng ngừa mất nước và mất cân bằng điện giải. Ngoài ra, yếu tố dinh dưỡng cũng cần được ưu tiên hàng đầu.

Tuy nhiên, người bệnh có thể sẽ khó khăn khi ăn uống, cảm giác chán ăn do ảnh hưởng từ các triệu chứng bệnh. Có thể chia nhỏ khẩu phần ăn thành 5 – 6 bữa để người bệnh dễ dàng ăn hơn. Đồng thời, cân bằng các nhóm dưỡng chất, đa dạng nguồn thực phẩm để giúp người bệnh tăng cường hệ miễn dịch.

Thời gian từ ngày thứ 3 -7 sau khi bị sốt xuất huyết, đặc biệt là khi có dấu hiệu hạ sốt lần đầu tiên, người bệnh cần chú ý sức khỏe cẩn trọng vì đây là giai đoạn bệnh trở nặng. Những lưu ý khi chăm sóc sức khỏe người bệnh sốt xuất huyết bao gồm:

Tổ chức Y tế Thế giới WHO khuyến nghị phương pháp tránh muỗi đốt, giảm nguy cơ mắc bệnh và tái bệnh sốt xuất huyết, gồm:

Ngăn chặn vòng sinh sản của muỗi bằng cách:

Để phòng tránh bệnh sốt xuất huyết, bên cạnh ngăn ngừa muỗi, tiêm ngừa vắc xin là cách phòng chống sốt xuất huyết hiệu quả. Mới đây, Việt Nam đã có vắc xin sốt xuất huyết của Nhật

Bản (đã được tiêm tại hơn 40 quốc gia trong nhiều năm qua, được Bộ Y tế Việt Nam cấp phép). VNVC triển khai tiêm đầu tiên tại gần 200 trung tâm trên cả nước cho người dân. Mỗi gia đình có thể đưa trẻ từ 4 tuổi và người lớn đến VNVC tiêm chủng loại vắc xin hữu ích này để ngừa bệnh sốt xuất huyết hiệu quả.

Sốt xuất huyết cần được can thiệp điều trị bởi các bác sĩ chuyên khoa. Trì hoãn điều trị hoặc tự ý điều trị tại nhà sẽ dễ mắc phải những sai lầm khi điều trị sốt xuất huyết, từ đó gây nên những biến chứng khôn lường.

Khoa Nội tổng hợp thuộc Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh quy tụ đội ngũ bác sĩ có chuyên môn cao, có kinh nghiệm tiếp nhận và điều trị thành công nhiều trường hợp sốt xuất huyết. Cùng với hệ thống thiết bị y tế hiện đại, nhập khẩu từ nước ngoài, mô hình bệnh viện đa khoa, kịp thời xử lý các biến chứng sốt xuất huyết cho người bệnh.

Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh vừa chính thức đưa vào hoạt động Phòng khám Đa khoa Tâm Anh Quận 7, Tâm Anh quận 8 với đa chuyên khoa, bao gồm Nội tổng hợp, Cấp cứu, Cơ xương khớp, Tiêu hóa, Tim mạch, Sản nhi... với máy móc, trang thiết bị hiện đại nhằm đáp ứng nhu cầu cấp cứu ban đầu, khám và điều trị đa dạng bệnh lý cho người bệnh khu vực phía Nam thành phố và các tỉnh lân cận.

Để đặt lịch thăm khám và điều trị bệnh sốt xuất huyết hoặc các bệnh lý khác với các chuyên gia bác sĩ của Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh, xin vui lòng liên hệ:

Những sai lầm khi điều trị sốt xuất huyết sẽ dẫn đến nhiều rủi ro sức khỏe nguy hiểm và khó kiểm soát, nhất là với trẻ em. Khi có các dấu hiệu nghi ngờ bị sốt xuất huyết, người bệnh cần nhanh chóng khám và điều trị bởi các bác sĩ có chuyên môn. Trường hợp bệnh nhẹ, triệu chứng không nghiêm trọng, người bệnh được điều trị tại nhà theo chỉ định của bác sĩ. Để hạn chế tình trạng tái nhiễm bệnh, cũng như ngăn ngừa các biến chứng, người bệnh cần tuân theo phác đồ điều trị, vệ sinh lại môi trường sống, ngăn ngừa muỗi, tiêm ngừa vắc xin...

---

Tiêu đề: Dấu hiệu nhiễm HPV ở phụ nữ: Nguyên nhân và cách phòng ngừa

Nội dung:

Virus HPV là nguyên nhân của hơn 90% trường hợp ung thư cổ tử cung ở nữ giới và các bệnh ung thư âm hộ, âm đạo. Việc nhận diện và hiểu rõ về dấu hiệu nhiễm HPV là vô cùng quan trọng để phòng ngừa và điều trị kịp thời. Bài viết này sẽ đi sâu vào nguyên nhân, dấu hiệu nhiễm HPV ở phụ nữ cũng như các biện pháp phòng ngừa hiệu quả, nhằm đẩy lùi tác động của virus này đối với sức khỏe cộng đồng và đặc biệt là sức khỏe sinh sản của phụ nữ.

Bài viết có sự tư vấn y khoa của ThS.BS Ngô Thị Kim Phượng, Quản lý Y khoa Vùng 2 – miền Trung – Tây Nguyên, Hệ thống tiêm chủng VNVC

Virus HPV (Human Papilloma Virus) là một loại virus gây u nhú ở con người, với hơn 200 loại ảnh hưởng đến nhiều bộ phận khác nhau của cơ thể. Trong số này, khoảng 40 loại HPV có thể gây ra các bệnh liên quan đến các bộ phận sinh dục như âm hộ, âm đạo, cổ tử cung, dương vật, bìu, trực tràng và hậu môn. HPV chủ yếu lây truyền qua đường tình dục, tiếp xúc da kề da hoặc ít gặp hơn là lây truyền từ mẹ sang con. HPV là nguyên nhân của hơn 90% trường hợp nhiễm ung thư cổ tử cung ở nữ giới và các bệnh ung thư âm hộ, âm đạo.

Virus HPV được chia thành 2 phân nhóm là HPV nguy cơ cao và HPV nguy cơ thấp. Trong đó, HPV nguy cơ thấp gồm các tuýp 6, 11, 40, 42, 43, 44, 54, 55, 61, 70, 72, 81, CP6108,...gây các bệnh u nhú sinh dục, sùi mào gà, các tổn thương mô vảy. Virus HPV nguy cơ cao gồm các tuýp 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 66 và 68,... gây ra các bệnh u nhú sinh dục và các loại ung thư nguy hiểm ở cả nam và nữ giới như ung thư cổ tử cung, ung thư hậu môn, ung thư vòm họng, ung thư dương vật, ung thư âm hộ, mụn cóc sinh dục,...

Theo thống kê, có khoảng 11-12% dân số trên thế giới (tương đương với khoảng 700-800 triệu người) đang nhiễm HPV ở cả nam và nữ. Tỷ lệ hiện nhiễm HPV ở phụ nữ trên toàn thế giới vào khoảng 10%. Phụ nữ Đông Phi có tỷ lệ mắc cao nhất (31,6%). Tại Việt Nam, tỷ lệ nhiễm HPV ở phụ nữ vào khoảng 8-11% tùy thuộc vào từng khu vực địa lý và nhóm dân cư khác nhau. Có ít nhất 50% phụ nữ đã từng nhiễm HPV ít nhất một lần tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời.

HPV là một loại virus lây truyền qua đường tình dục phổ biến. Hầu hết phụ nữ và nam giới sẽ bị nhiễm bệnh vào một thời điểm nào đó trong đời và thời điểm cao nhất nhiễm bệnh là ngay sau

khi quan hệ tình dục. Trong hầu hết các trường hợp nhiễm HPV ở phụ nữ, hệ miễn dịch sẽ tạo ra kháng thể để chống lại virus và đào thải ra ngoài cơ thể. Tuy nhiên, trong một số trường hợp HPV không thể tự đào thải và tiến triển gây ra các bệnh lý nguy hiểm. Khi xuất hiện bệnh, các dấu hiệu nhiễm HPV ở phụ nữ sẽ khác nhau, tùy thuộc vào từng tuýp HPV và từng giai đoạn của bệnh. Một số dấu hiệu và triệu chứng nhiễm HPV ở nữ giới như:

Đối với dấu hiệu nhiễm HPV ở nữ giới tiến triển thành bệnh ung thư cổ tử cung, trong giai đoạn sớm của ung thư, cổ tử cung sẽ có biểu hiện chảy máu bất thường, tiết dịch âm đạo bất thường, cảm thấy đau rát khi quan hệ. Khi chuyển sang giai đoạn trễ hơn, người bệnh sẽ gặp các triệu chứng nghiêm trọng hơn như: đi tiêu, đi tiểu khó khăn, có máu trong nước tiểu, đau xương, phù chân, mệt mỏi, chán ăn, giảm cân.

HPV rất khó để kiểm soát bởi con đường lây nhiễm đa dạng và có thể ủ bệnh trong thời gian dài, có thể lên đến vài chục năm. Trong đó, đường lây virus HPV thường gặp là qua quan hệ tình dục bao gồm quan hệ qua âm đạo, đường hậu môn và các tiếp xúc da kề da khác ở vùng sinh dục. Những yếu tố nguy cơ khiến tỷ lệ lây nhiễm HPV ở nữ giới cao hơn bao gồm:

HPV là một mối đe dọa tiềm ẩn đối với sức khỏe sinh sản của phụ nữ. Virus này có thể tồn tại và phát triển trong nhiều năm mà không gây ra triệu chứng rõ ràng. Nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời, HPV có thể gây ra các bệnh lý nghiêm trọng như:

Mụn cóc sinh dục là một trong những bệnh lây truyền qua đường tình dục phổ biến nhất ở nữ giới. Nguyên nhân chính gây ra bệnh là do một vài chủng virus HPV gây u nhú ở người (chủng 6, 11 chiếm 90% trường hợp). Mụn cóc sinh dục có thể xuất hiện ở bộ phận sinh dục, hậu môn, các khu vực xung quanh và có thể lây từ người này sang người khác thông qua quan hệ tình dục không an toàn. Mụn cóc sinh dục thường xuất hiện dưới dạng các nốt mụn, sưng, u nhú nhỏ màu da hoặc màu hồng xung quanh vùng cơ quan sinh dục.

Nếu không được điều trị kịp thời, mụn cóc sinh dục có thể gây ảnh hưởng xấu đến chất lượng cuộc sống, khiến người bệnh không thoải mái, có cảm giác ngứa ngáy, bị sưng và viêm nhiễm ở vùng sinh dục. Thậm chí, tình trạng nặng có thể ảnh hưởng đến khả năng sinh sản, dẫn tiến thành ung thư. Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), có khoảng 290 triệu phụ nữ trên

toàn thế giới bị nhiễm HPV và có khoảng 14 triệu người bị mụn cóc sinh dục. 90% ca bệnh mụn cóc sinh dục được xác định do 2 chủng HPV 6 và 11 gây ra. Ước tính mỗi năm trên thế giới có khoảng 400.000 người ở độ tuổi thanh thiếu niên và người ngoài 20 tuổi mắc mụn cóc sinh dục.

(1)

Ung thư cổ tử cung là bệnh lý ác tính của tế bào biểu mô lát (tế bào biểu mô vảy) hoặc tế bào biểu mô tuyến cổ tử cung phát triển bất thường dẫn đến hình thành các khối u trong cổ tử cung. Các khối u này phát triển một cách mất kiểm soát, xâm lấn và tác động đến các cơ quan xung quanh, thường gặp nhất là di căn đến phổi, gan, bàng quang, âm đạo và trực tràng.

Ung thư cổ tử cung là loại ung thư nguy hiểm đứng thứ 2 chỉ sau ung thư vú. Có khoảng 99.7% trường hợp ung thư cổ tử cung đều có sự hiện diện của HPV, phổ biến nhất là 2 tuýp virus HPV 16, 18, kế tiếp là các tuýp HPV 31, 33, 45. Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), mỗi năm thế giới ghi nhận hơn 604.000 trường hợp mắc mới ung thư cổ tử cung và khoảng 342.000 ca tử vong. Ở Việt Nam, mỗi năm có trên 5.000 ca mắc mới ung thư cổ tử cung và có khoảng 2.400 p hụ nữ tử vong. (2)

Ung thư âm hộ là bệnh ung thư xảy ra ở bề mặt ngoài của cơ quan sinh dục nữ. Âm hộ là vùng da bao quanh niệu đạo và âm đạo, bao gồm cả môi nhỏ và âm vật. Các hình thái ung thư âm hộ là khối u hoặc loét âm hộ gây đau và ngứa. Đây là một loại ung thư hiếm gặp, chỉ chiếm 0.6% trong tất cả các bệnh ung thư phụ khoa. Ung thư âm hộ thường do hai tuýp HPV là 16, 18 gây ra.

Theo thống kê, vào năm 2020 ước tính có khoảng 45.240 người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư âm hộ, trong đó có khoảng 17.427 người chết vì căn bệnh này. Theo kết quả thống kê của Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ (SEER Hoa Kỳ), tỷ lệ sống sót sau 5 năm đối với ung thư âm hộ chưa lan ra ngoài âm hộ là gần 87%. Đối với ung thư đã lan đến các mô hoặc cơ quan xung quanh hoặc đến các hạch bạch huyết khu vực, tỷ lệ sống sót sau 5 năm là 49%. Nếu ung thư đã di căn đến các bộ phận khác của cơ thể, tỷ lệ sống sót chỉ gần 22%. (3)

Ung thư hậu môn là các loại ung thư biểu mô tế bào vảy, ung thư tuyến, ung thư hạch, khối u ác tính hoặc ung thư biểu mô basaloid. Bệnh do hai tuýp HPV gây ra là 16 và 18. Theo thống kê,

vào năm 2020 trên toàn thế giới có khoảng 50.685 người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư hậu môn và có đến 19.293 ca tử vong do căn bệnh này. Theo ước tính của Hiệp hội Ung thư Lâm sàng Hoa Kỳ vào năm 2022, Mỹ có khoảng 9.440 trường hợp ung thư hậu môn và khoảng 1.670 ca tử vong do căn bệnh này.

Ung thư vòm họng là căn bệnh do tăng sinh tế bào vảy lát ở vòm họng, bao gồm ung thư hầu họng (phần giữa của họng), ung thư mũi hầu (phần trên của họng, ngay sau mũi) và ung thư hạ hầu (ung thư hạ họng – phần dưới cùng của họng). Các loại HPV như HPV 16 và 18 được xác định là nguyên nhân chính gây ra ung thư vòm họng. Ở Việt Nam, tỷ lệ mắc ung thư vòm họng là 12%, đây là một tỷ lệ khá cao so với các loại ung thư khác và so với các khu vực lãnh thổ khác trên toàn thế giới.

HPV – loại virus cực kỳ nguy hiểm có thể gây ra nhiều biến chứng nghiêm trọng nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời. Việc biết được các dấu hiệu nhiễm HPV ở phụ nữ và chẩn đoán sớm bằng các xét nghiệm HPV là chìa khóa để ngăn ngừa ung thư cổ tử cung và các bệnh lý liên quan. Hiện nay, có 3 cách chẩn đoán xét nghiệm HPV được áp dụng là:

Đây là phương pháp xét nghiệm tế bào học nhằm thu thập và phân tích các tế bào ở cổ tử cung, phát hiện ra các bất thường cấu trúc và hình thái như loạn sản, dị sản... là mầm mống của tế bào ung thư, từ đó giúp phát hiện bệnh sớm. Đây là xét nghiệm quan trọng giúp bác sĩ phát hiện có bất thường tế bào hay không để có thể tiến hành các xét nghiệm chuyên sâu và khẳng định bệnh.

Thinprep là phương pháp xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung tiên tiến hơn so với phương pháp Pap Smear truyền thống. Để lấy mẫu, bác sĩ sử dụng chổi tế bào để thu thập các tế bào từ khu vực cổ tử cung. Mẫu tế bào sau đó được đặt trong một dung dịch bảo quản và chuyển vào lọ chứa chất bảo quản Thinprep trước khi được mang đến phòng thí nghiệm. Tại đó, mẫu được xử lý tự động để tách chiết và phết đều lên mặt lam kính. Sau đó, các mẫu sẽ được phân tích bởi bác sĩ giải phẫu bệnh để đưa ra kết quả chẩn đoán.

Xét nghiệm HPV DNA sử dụng hệ thống máy tách chiết DNA tự động và công nghệ hiện đại nhằm phân tích, xác định chính xác sự hiện diện HPV. Mặc dù phương pháp này không khẳng

định 100% phụ nữ có mắc ung thư cổ tử cung, nhưng dựa vào kết quả thu được có thể phát hiện được virus gây bệnh đang tồn tại trong cơ thể. Từ đó, bác sĩ đánh giá nguy cơ mắc bệnh trong tương lai và có những biện pháp phòng ngừa hữu hiệu. Thông thường, xét nghiệm HPV DNA sẽ được thực hiện đồng thời với xét nghiệm Pap Smear hoặc xét nghiệm Thinprep để phát hiện và đánh giá những tế bào bất thường có nguy cơ gây ung thư từ sớm.

Hiện nay, chưa có phương pháp điều trị triệt để virus HPV ở nữ giới nếu không có triệu chứng cụ thể. Thực tế, trong nhiều trường hợp, tình trạng nhiễm HPV sẽ tự khỏi mà không cần điều trị gì. Thông thường, khoảng 70-90% người nhiễm HPV được hệ thống miễn dịch loại bỏ virus ra khỏi cơ thể. Với những loại HPV nguy cơ cao, gây ra các bệnh nguy hiểm, khi cần điều trị, mục tiêu sẽ là làm giảm các triệu chứng.

Với những người mắc bệnh sùi mào gà, có thể sử dụng thủ thuật loại bỏ các tổn thương do HPV gây ra, kết hợp với dùng thuốc. Tuy nhiên, cần lưu ý không phải tất cả các tổn thương do HPV gây ra đều xuất hiện vào cùng một thời điểm. Do đó, dù đã được điều trị ngay sau khi phát hiện những tổn thương đầu tiên thì nguy cơ tái nhiễm vẫn có thể xảy ra. Vì vậy, người bệnh cần chủ động theo dõi sức khỏe, tuân thủ các chỉ định, hướng dẫn của bác sĩ để có kết quả điều trị tốt nhất.

Đối với những trường hợp mụn cóc sinh dục và các tế bào bất thường ở cổ tử cung, khi mới phát hiện cần phải được điều trị sớm bởi trong giai đoạn này, chúng sẽ dễ dàng được loại bỏ nhanh chóng. Một số phương pháp thường được áp dụng để loại bỏ mụn cóc sinh dục và các tế bào bất thường ở cổ tử cung như:

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Bộ Y tế, tiêm vắc xin HPV được xem là biện pháp bảo vệ tốt và an toàn nhất để phòng tránh các bệnh do virus HPV gây ra. Tại Việt Nam có hai loại vắc xin phòng HPV được cấp phép sử dụng là Gardasil và Gardasil 9. Hai loại vắc xin này đều được nghiên cứu và phát triển bởi tập đoàn hàng đầu thế giới về dược phẩm và chế phẩm sinh học – Merck Sharp & Dohme (MSD – Mỹ). Vắc xin Gardasil và Gardasil 9 đã được chứng minh an toàn và mang lại hiệu quả cao trong việc phòng ngừa HPV ở cả nam và nữ giới.

Vắc xin Gardasil (Mỹ) có tác dụng phòng 4 tuýp HPV là 6, 11, 16, 18, giúp phòng bệnh ung thư

cổ tử cung, âm hộ, âm đạo, các tổn thương tiền ung thư và loạn sản, mụn cóc sinh dục, các bệnh lý do nhiễm virus HPV. Vắc xin Gardasil được chỉ định tiêm cho trẻ

em gái và phụ nữ trong độ

tuổi

từ 9-26 tuổi với lịch tiêm như sau:

Vắc xin Gardasil 9 được xem là vắc xin bình đẳng giới vì

rô

ng cả  
đô

ị  
tươ

ng  
va



pha

.

m

vi

pho

,

ng

bê

.

nh rộng hơn ở nam và nữ giới. Vắc xin Gardasil 9 giúp bảo vệ khỏi 9 tuýp HPV phổ biến 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52 và 58 gây bệnh ung thư cổ

,

tư

,

cung, ung thư âm hộ, ung thư âm đạo, ung thư

hâ

.

u môn, ung thư hầu họng,

mu

.

n

co

,

c

sinh

du

.

c, các tổn thương tiền ung thư hoặc loạn sản,... với hiê

u

qua

ba

o

về

lên đến trên 90%. Vắc xin Gardasil 9 được chỉ tiêm định cho cả nam và nữ từ 9-45 tuổi, với lịch tiêm như sau:

Người từ tròn 9 tuổi đến dưới 15 tuổi tại thời điểm tiêm lần đầu tiên:

Phác đồ 2 mũi:

Phác đồ 3 mũi (0-2-6):

Người từ tròn 15 tuổi đến 45 tuổi tại thời điểm tiêm lần đầu tiên:

Phác đồ 3 mũi (0-2-6):

Phác đồ tiêm nhanh:

Ngoài việc tiêm vắc xin HPV đầy đủ, để phòng ngừa virus tấn công và gây bệnh, bạn cần xây dựng và duy trì sinh hoạt hợp lý, ăn uống khoa học, không hút thuốc lá và hạn chế sử dụng các loại nước uống có cồn. Bên cạnh đó, nên duy trì thói quen tình dục an toàn, sử dụng bao cao su để hạn chế nguy cơ lây nhiễm. Đối với phụ nữ, nên đi khám và tầm soát ung thư cổ tử cung định kỳ để phát hiện ra những dấu hiệu bất thường để có phương pháp xử lý và điều trị kịp thời.

Bài viết trên vừa cung cấp đến bạn những thông tin chi tiết về dấu hiệu nhiễm HPV ở phụ nữ. Việc nhận biết và hiểu rõ về nguyên nhân, dấu hiệu cũng như các biện pháp phòng ngừa có thể

giúp giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh và bảo vệ sức khỏe sinh sản của phụ nữ. Tiêm vắc xin HPV được xem là biện pháp an toàn, hiệu quả và tiết kiệm nhất để phòng ngừa HPV. Vì vậy, ngoài thói quen tình dục an toàn, duy trì chế độ sinh hoạt hợp lý, nữ giới từ 9-45 tuổi nên tiêm vắc xin phòng HPV đầy đủ, đúng lịch theo hướng dẫn của bác sĩ.

---

Tiêu đề: 7 cách điều trị sốt xuất huyết tại nhà hiệu quả và một số lưu ý

Nội dung:

Bệnh sốt xuất huyết diễn ra quanh năm, nhiều nhất là vào mùa mưa. Vậy khi nào có thể điều trị sốt xuất huyết tại nhà? Cách điều trị sốt xuất huyết tại nhà hay cách chữa sốt xuất huyết tại nhà cần lưu ý gì?

Người bệnh có thể điều trị sốt xuất huyết tại nhà trong trường hợp bệnh nhẹ và phải tuân theo chỉ định của bác sĩ. Căn cứ vào thể trạng và biểu hiện lâm sàng, bác sĩ sẽ chỉ định nhập viện với người bệnh sốt xuất huyết nặng. Riêng các trường hợp bệnh nhẹ, có thể theo dõi và điều trị tại nhà.

Người chữa bệnh sốt xuất huyết tại nhà sẽ được bác sĩ hướng dẫn cụ thể về cách dùng thuốc giảm triệu chứng, sử dụng dung dịch bù nước, ăn uống khoa học để tăng cường đề kháng... Sau khoảng 5 ngày [1], người bệnh thường sẽ hết sốt, bình phục dần.

Như đã nói, người bệnh sốt xuất huyết cần đi khám để được bác sĩ chỉ định điều trị như thế nào, tại nhà hay phải nhập viện. Với những trường hợp có chỉ định, người bệnh tham khảo thêm các lưu ý về cách điều trị sốt xuất huyết tại nhà sau:

Người bệnh sốt xuất huyết phải theo dõi thân nhiệt thật sát sao. Khi nhiệt độ cơ thể tăng, hãy giúp người bệnh tỏa nhiệt bằng cách dùng nước ấm lau toàn thân. Ngoài ra, nên cho người bệnh mặc quần áo có chất liệu thoáng mát, chườm túi ấm lên trán, nách, bẹn, dưới cổ... Nếu người bệnh bị sốt trên 39°C trong thời gian dài và khó kiểm soát, hãy thông báo ngay với bác sĩ.

Điều trị sốt xuất huyết tại nhà cần tập trung giúp người bệnh hạ sốt và điều hòa thân nhiệt. Dùng thuốc hạ sốt phải thực hiện đúng theo chỉ định của bác sĩ, tuyệt đối không tự ý tăng hoặc

giảm liều lượng so với khuyến nghị. Không dùng thuốc hạ sốt có chứa Ibuprofen hoặc Aspirin cho người bệnh sốt xuất huyết để tránh nguy cơ xuất huyết dạ dày và tử vong [2].

Trước khi dùng thuốc hạ sốt, hãy đảm bảo rằng thuốc còn hạn sử dụng, không bị biến chất, còn nguyên vẹn trong bao bì. Mọi trường hợp uống thuốc quá hạn đều có rủi ro, đặc biệt nguy hiểm đối với người có sức đề kháng yếu do bệnh sốt xuất huyết.

Chữa trị sốt xuất huyết tại nhà phải tuân thủ nguyên tắc vệ sinh mũi và họng bằng nước muối sinh lý NaCl 0,9%. Mục đích là để hạn chế, ngăn ngừa viêm nhiễm lây lan, giảm nguy cơ kích ứng và nhiễm trùng ở tai, mũi, họng.

Nước muối sinh lý có bán tại khắp các nhà thuốc trên toàn quốc, rất dễ để tìm mua. Tuy nhiên, không nên lạm dụng, vì dùng quá nhiều nước muối sinh lý trong thời gian ngắn sẽ gây tổn thương niêm mạc họng, tăng nguy cơ nhiễm trùng.

Cơ thể của người bệnh phải luôn khô thoáng để có thể điều hòa thân nhiệt tốt hơn, tránh bị cảm lạnh. Người bệnh sốt xuất huyết điều trị tại nhà không được tắm bằng nước lạnh, chỉ nên làm sạch cơ thể bằng nước ấm. Tốt nhất là dùng khăn thấm nước ấm để lau. Nếu cơ thể người bệnh bị ẩm hoặc dính nước lạnh sẽ gây ra tình trạng giãn mạch, làm bệnh tình nặng hơn, thậm chí có nguy cơ tử vong.

Người trị sốt xuất huyết tại nhà cần uống nhiều nước, có thể dùng được nước dừa, nước cam, nước đun sôi để nguội, nước có chứa Hydrate hoặc Oresol... để bổ sung chất điện giải. Uống nhiều nước giúp cơ thể bù đắp lượng nước đã mất và hồi phục nhanh hơn.

Lưu ý, người bệnh sốt xuất huyết chữa tại nhà không được uống trà, cà phê, bia, rượu, nước ngọt... Do các thức uống này có chứa chất kích thích, sẽ làm cho người bệnh mệt mỏi hơn, ảnh hưởng kết quả điều trị.

Khi điều trị sốt xuất huyết tại nhà, người bệnh chỉ nên ăn thức ăn mềm và dễ tiêu hóa, đặc biệt đối với trẻ em. Một vài thức ăn thích hợp là cháo, sữa, súp, canh hầm... Trong giai đoạn hạ sốt xuất huyết tại nhà, người bệnh cần kiêng ăn thức ăn có màu nâu hoặc đỏ như huyết, socola, nước ngọt... Vì nhóm thực phẩm này sẽ làm cho chất bài tiết có màu thâm đen, làm ảnh hưởng kết quả chẩn đoán, điều trị.

>> Đọc thêm: Bệnh sốt xuất huyết nên ăn gì?

Trong cách trị bệnh sốt xuất huyết tại nhà, nghỉ ngơi hợp lý là lưu ý rất quan trọng. Người bệnh không nên vận động mạnh hoặc làm việc quá sức để tránh bị sốt cao hơn, mệt mỏi hoặc đau nhức toàn thân. Đối với người bệnh sốt xuất huyết, nghỉ ngơi càng nhiều sẽ càng tốt, cần ngủ đủ giấc để cơ thể tái tạo năng lượng, rút ngắn thời gian lành bệnh.

Cách chữa trị bệnh sốt xuất huyết tại nhà chỉ dành cho người bị bệnh nhẹ và sẽ có một vài lưu ý quan trọng.

>> Tham khảo thêm: Bị sốt xuất huyết nên làm gì?

Khi áp dụng cách hạ sốt xuất huyết tại nhà, người bệnh chỉ uống thuốc theo đơn của bác sĩ. Không tự ý dùng thuốc hạ sốt với tần suất dày đặc để tránh tổn thương gan. Nên lưu ý rằng, thuốc hạ sốt và thuốc kháng sinh không có tác dụng tiêu diệt virus gây bệnh. Tuyệt đối không dùng thuốc giảm sốt có chứa Aspirin hoặc Ibuprofen cho người bệnh sốt xuất huyết.

Tự chữa sốt xuất huyết tại nhà không đồng nghĩa với việc người bệnh được tự ý truyền dịch. Vì cơ thể người bệnh rất nhạy cảm, dễ bị biến chứng suy hô hấp, phù nề, sốc dị ứng... nếu truyền dịch không đúng cách. Một số trường hợp nghiêm trọng còn có nguy cơ tử vong. Người bệnh chỉ nên truyền dịch tại bệnh viện uy tín, được bác sĩ chỉ định và có nhân viên y tế hỗ trợ.

Lưu ý quan trọng trong cách điều trị sốt xuất huyết ở nhà là người bệnh phải ở trong không gian kín gió, không tắm gội hoặc lau người bằng nước lạnh. Nếu người bệnh cần gội đầu thì phải dùng nước ấm, sau đó nhanh chóng sấy khô, tuyệt đối không để tóc ẩm ướt vì sẽ làm bệnh chuyển biến nặng. Trong thời gian điều trị sốt xuất huyết tại nhà, người bệnh chỉ nên lau sơ cơ thể bằng nước ấm, sau đó lau lại bằng khăn khô.

Thức ăn có chứa nhiều dầu mỡ và cay nóng dễ gây đầy bụng, khó tiêu, hao hụt sức đề kháng... làm cho người bệnh khó chịu nhiều hơn. Trong thời gian áp dụng cách chữa sốt xuất huyết tại nhà, nếu người bệnh ăn thức ăn cay nóng và dầu mỡ sẽ kéo dài thời gian lành bệnh, hoặc khiến bệnh tình trầm trọng hơn. Vì vậy, người bệnh nên kiêng gà rán, khoai tây chiên, lẩu thái... cho đến khi hết bệnh.

Trứng cũng là thực phẩm người bệnh cần tránh trong thời gian chữa bệnh sốt xuất huyết tại

nhà. Đặc biệt là người đang sốt cao, ăn trứng sẽ làm cho thân nhiệt không thể khuếch tán ra ngoài.

>> Xem thêm: Bị sốt xuất huyết kiêng gì?

Có nhiều cách tự điều trị sốt xuất huyết tại nhà bằng liệu pháp dân gian, chẳng hạn như dùng lá đu đủ, rau mùi, cây húng quế... Tuy nhiên, phương pháp này chưa được chứng minh hiệu quả thực tế bởi các nhà khoa học, người bệnh không nên áp dụng. Dù liệu pháp dân gian chủ yếu dùng nguyên liệu lành tính, nhưng không thể dùng để thay thế hoàn toàn cho phương pháp điều trị chuyên sâu tại bệnh viện.

Cách điều trị bệnh sốt xuất huyết tại nhà chỉ áp dụng cho người bị bệnh mức độ nhẹ. Nếu bệnh nhân có dấu hiệu trở nặng như sốt cao kéo dài, co giật, tiêu tiểu ra máu, nôn ói... cần nhanh chóng đến bệnh viện. Tiếp tục chữa trị tại nhà khi bệnh chuyển biến nặng sẽ rất nguy hiểm, tỷ lệ đe dọa tính mạng người bệnh rất cao.

Không phải trường hợp nào cũng có thể áp dụng cách chữa trị sốt xuất huyết tại nhà, người bị bệnh nặng cần phải nhập viện điều trị.

Đơn vị Bệnh truyền nhiễm, Khoa Nội tổng hợp tại Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh, Tâm Anh Quận 7, Tâm Anh Quận 8 là chuyên khoa trọng điểm với lĩnh vực điều trị đa dạng bệnh lý lây nhiễm, trong đó có điều trị sốt xuất huyết.

Khoa Nội tổng hợp của Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh quy tụ đội ngũ chuyên gia, bác sĩ nhiều năm kinh nghiệm/ Chuyên khoa còn ứng dụng các máy móc, trang thiết bị hiện đại trong khám chữa bệnh như hệ thống máy xét nghiệm thế hệ mới, các hệ thống máy siêu âm ACUSON Sequoia, Philips Affiniti 70G, Super Sonic Aixplorer, hệ thống chụp X-quang treo trần...

Để phòng tránh bệnh sốt xuất huyết, bên cạnh ngăn ngừa muỗi, tiêm ngừa vắc xin là cách phòng chống sốt xuất huyết hiệu quả. Mới đây, Việt Nam đã có vắc xin sốt xuất huyết của Nhật Bản (đã được tiêm tại hơn 40 quốc gia trong nhiều năm qua, được Bộ Y tế Việt Nam cấp phép). VNVC triển khai tiêm đầu tiên tại gần 200 trung tâm trên cả nước cho người dân. Mỗi gia đình có thể đưa trẻ từ 4 tuổi và người lớn đến VNVC tiêm chủng loại vắc xin hữu ích này để ngừa bệnh sốt xuất huyết hiệu quả.

Để đặt lịch thăm khám, điều trị sốt xuất huyết tại Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh và Phòng khám Đa khoa Tâm Anh quận 7, vui lòng liên hệ:

Điều trị sốt xuất huyết tại nhà sẽ hiệu quả nếu được áp dụng đúng cách. Tuy nhiên, khi thấy những dấu hiệu bệnh chuyển nặng, người bệnh cần được nhanh chóng đưa đến các cơ sở y tế để điều trị theo phác đồ chuẩn của bác sĩ, không được tiếp tục tự ý chữa sốt xuất huyết tại nhà.

---

Tiêu đề: Bị sốt xuất huyết kiêng gì? 9 điều cần tránh để cơ thể mau hồi phục

Nội dung:

Người bệnh sốt xuất huyết kiêng gì để tránh bệnh trở nặng và mau hồi phục hơn? Sốt xuất huyết hiện chưa có thuốc điều trị đặc hiệu, người bệnh cần được chăm sóc theo tư vấn của bác sĩ. Vậy những điều cần kiêng khi bị sốt xuất huyết là gì?

Sốt xuất huyết được gây ra bởi một trong bốn loại virus dengue khác nhau [1]. Khi bạn bị một con muỗi mang virus sốt xuất huyết đốt, virus có thể xâm nhập vào máu và bắt đầu tự nhân bản. Sự hiện diện của virus và phản ứng của hệ thống miễn dịch có thể khiến người bệnh cảm thấy mệt mỏi, sốt, suy nhược và các triệu chứng cụ thể khác.

Virus có thể làm tổn thương các yếu tố cần thiết ảnh hưởng đến khả năng cầm máu và tạo cấu trúc cho mạch máu, kết hợp với một số hóa chất do hệ thống miễn dịch sản xuất và dẫn đến tình trạng máu rò rỉ ra khỏi mạch máu gây xuất huyết. Nguy hiểm nhất là xuất huyết nội tạng, có thể tạo ra các triệu chứng nguy hiểm, đe dọa đến tính mạng của bệnh nhân mắc sốt xuất huyết. Vậy, người bị sốt xuất huyết kiêng gì để góp phần hạn chế biến chứng, mau hồi phục sức khỏe?

>> Tham khảo thêm: Sốt xuất huyết làm gì cho nhanh khỏi?

Khi bị sốt xuất huyết có kiêng gì không? Người bệnh cần tuân thủ cách điều trị, chăm sóc, nghỉ ngơi,... theo tư vấn của bác sĩ. Việc kiêng cử một số vấn đề về ăn uống hay sinh hoạt là việc làm cần thiết để giúp quá trình điều trị và hồi phục diễn ra thuận lợi. Vậy bên cạnh việc điều trị theo bác sĩ, người bệnh sốt xuất huyết kiêng những gì hay hạn chế những gì?

>> Xem thêm: Sốt xuất huyết nên ăn gì?

Sốt xuất huyết có thể gây đau họng do đường hô hấp bị viêm. Do đó, người bệnh không nên sử dụng đồ uống chứa cồn hay các chất kích thích. Sử dụng caffeine, ethanol và một số chất kích thích khác có thể làm tăng thân nhiệt và gây mất nước. Điều này góp phần làm tình trạng viêm họng trở nên nghiêm trọng hơn. Những loại đồ uống này có thể kích thích niêm mạc đường hô hấp, làm tăng cảm giác đau rát, khó chịu và ho nhiều,...

Sốt xuất huyết kiêng gì? Người bị viêm họng do sốt xuất huyết nên tránh sử dụng các chất kích thích, bao gồm:

Bệnh nhân sốt xuất huyết thường gặp phải tình trạng giảm tiểu cầu và suy yếu hệ mạch, việc cạo gió có thể dẫn đến kích thích xuất huyết dưới da và làm bệnh trở nên nặng hơn. Tương tự, phương pháp xông hơi cũng không được khuyến cáo cho người bệnh sốt xuất huyết vì có thể làm giãn mạch máu, từ đó tăng nguy cơ chảy máu mũi và các vấn đề khác liên quan đến xuất huyết.

Sốt xuất huyết cần kiêng gì? Để đảm bảo an toàn khi mắc sốt xuất huyết, người bệnh tuyệt đối không được tự ý truyền dịch tại nhà. Trong giai đoạn hồi phục, sốt xuất huyết có thể gây loãng máu, làm tăng nguy cơ tràn dịch đa màng như tràn dịch màng phổi hoặc tràn dịch ổ bụng,... nếu truyền dịch quá mức. Do đó, bất kỳ quyết định nào liên quan đến việc truyền dịch cũng cần phải được thực hiện dưới sự giám sát chặt chẽ của bác sĩ và nhân viên y tế.

Người bị sốt xuất huyết cần tuân thủ nghiêm ngặt các chỉ dẫn của bác sĩ về việc sử dụng thuốc. Ngay cả đối với thuốc hạ sốt, giảm đau thông thường như paracetamol cũng cần được hướng dẫn sử dụng cụ thể [2]. Thay vì tự ý dùng thuốc, có thể áp dụng các biện pháp hỗ trợ chẳng hạn như cho bệnh nhân mặc quần áo mỏng, nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát, chườm khăn ấm lên trán và lau mồ hôi,...

Bị sốt xuất huyết kiêng gì? Bệnh nhân sốt xuất huyết không được phép sử dụng aspirin hoặc thuốc kháng viêm không steroid. Aspirin là thuốc ngăn chặn sự kết tập tiểu cầu, chống đông máu nên sẽ khiến việc chảy máu do sốt xuất huyết nghiêm trọng hơn, đặc biệt là trong các trường hợp xuất huyết đường tiêu hóa. Các thuốc kháng viêm không steroid tuy không tác động



mạnh mẽ như aspirin, nhưng cũng có thể gây ảnh hưởng đến tình trạng chảy máu do sốt xuất huyết.

Bệnh nhân sốt xuất huyết cũng không cần dùng thuốc kháng sinh trừ khi có sự chỉ định cụ thể từ bác sĩ trong trường hợp nhiễm trùng. Việc sử dụng kháng sinh tùy tiện không chỉ gây lãng phí mà còn tăng nguy cơ làm hại cho gan và thận.

Sốt xuất huyết kiêng gì? Người bệnh sốt xuất huyết không nên tắm bằng nước lạnh để tránh gây co rút các mạch máu trên da, giãn các mạch máu bên trong, dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng, thậm chí tử vong. Mặc dù bệnh nhân có thể tắm, nhưng cần phải thực hiện nhanh chóng, tránh kỳ cọ hoặc ngâm mình quá lâu trong nước.

Bệnh sốt xuất huyết kiêng gì trong giai đoạn từ ngày 3 đến ngày 7? Người bệnh nên tránh tắm gội để không làm giãn thành mạch khiến tình trạng xuất huyết trầm trọng hơn. Vệ sinh cơ thể cho người bệnh nên dùng khăn ẩm lau người để đảm bảo an toàn và bảo vệ sức khỏe.

Sốt xuất huyết là một bệnh lý cần tránh tiếp xúc với gió và hạn chế nằm gần quạt, vì những điều này có thể làm tăng nguy cơ xuất huyết. Khi mắc sốt xuất huyết, bệnh nhân thường sốt cao kèm theo rét run, các mạch máu trong cơ thể giãn nở. Nếu để bệnh nhân tiếp xúc lâu dài với gió lạnh, có thể làm các mạch máu ngoại vi co lại đột ngột, dẫn đến xuất huyết nặng, tăng nguy cơ tử vong.

Sốt xuất huyết kiêng gì? Bệnh nhân sốt xuất huyết nên tránh tiếp xúc trực tiếp với gió lạnh và cần sử dụng quạt một cách thận trọng. Nếu dùng quạt điện, cần theo dõi nhiệt độ cơ thể thường xuyên và điều chỉnh mức gió để đảm bảo sự thoải mái mà không làm tăng nguy cơ gây hại sức khỏe người bệnh.

Đặc tính của muỗi rất thích đốt người mắc sốt xuất huyết [3]. Sau khi virus sốt xuất huyết xâm nhập vào cơ thể người, nó sẽ khiến cơ thể sản sinh một loại mùi hương làm thu hút muỗi. Mùi hương này là do hợp chất acetophenone được tạo ra bởi một loại vi khuẩn phát triển trên da. Thông thường, da tiết ra một loại protein giúp hạn chế acetophenone. Tuy nhiên, khi cơ thể đã nhiễm virus sốt xuất huyết thì quá trình sản xuất protein này bị cản trở, khiến vi khuẩn phát triển nhanh và tạo ra nhiều acetophenone thu hút muỗi hơn.

Muỗi đốt bệnh nhân sốt xuất huyết có thể truyền virus cho người khác thông qua vết đốt, khiến bệnh lây lan nhanh chóng và hình thành các ổ dịch lớn khó kiểm soát. Sốt xuất huyết phải kiêng những gì? Việc tránh để muỗi tiếp xúc với da là rất quan trọng. Điều này giúp tránh làm tăng nặng tình trạng bệnh và giảm nguy cơ lây bệnh cho những người xung quanh.

Trong giai đoạn hồi phục của sốt xuất huyết, người bệnh nên thực hiện một số bài tập thể dục nhẹ nhàng, chẳng hạn như đi bộ hoặc khởi động nhẹ,... Thời điểm này, nồng độ hemoglobin – một protein trong các tế bào hồng cầu có nhiệm vụ mang oxy từ phổi đến các mô có thể giảm xuống, cơ thể sẽ cảm thấy mệt mỏi hoặc khó thở. Do đó, việc vận động nên được giữ ở mức nhẹ nhàng, tránh các hoạt động quá sức.

Khi mắc sốt xuất huyết, cơ thể tiêu tốn nhiều năng lượng hơn để chống lại mầm bệnh. Nếu thực hiện các bài tập nặng trong khoảng thời gian này, bệnh có thể trở nên nghiêm trọng hơn và kéo dài thời gian hồi phục. Sốt xuất huyết có thể gây mất nước, đau đầu và đau cơ nên nếu hoạt động thể chất mạnh có thể khiến cơ thể càng mất nước, mệt mỏi và suy nhược.

Để phòng tránh bệnh sốt xuất huyết, bên cạnh việc ngăn ngừa muỗi thì tiêm ngừa vắc xin cũng là cách phòng chống sốt xuất huyết hiệu quả. vắc xin sốt xuất huyết từ Nhật Bản đã được Bộ Y tế Việt Nam cấp phép sau khi được áp dụng tại hơn 40 quốc gia trong nhiều năm. VNVC triển khai tiêm đầu tiên tại gần 200 trung tâm trên toàn quốc. Các gia đình có thể đưa trẻ từ 4 tuổi trở lên và người lớn đến VNVC để tiêm vắc xin này nhằm bảo vệ sức khỏe và phòng ngừa bệnh sốt xuất huyết hiệu quả.

Để được tư vấn về cách chăm sóc bệnh nhân sốt xuất huyết, bệnh nhân sốt xuất huyết kiêng gì, bạn có thể liên hệ chuyên khoa Nội tổng quát, Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh, Phòng khám Đa khoa Tâm Anh Quận 7, Tâm Anh Quận 8 qua hotline hoặc đặt lịch trực tiếp tại website/fanpage của bệnh viện.

Sốt xuất huyết kiêng gì để mau hồi phục là mối quan tâm lớn của nhiều gia đình trong quá trình chăm sóc người bệnh. Khi xuất hiện các dấu hiệu nghi ngờ sốt xuất huyết, bệnh nhân nên ngay lập tức đến cơ sở y tế để được bác sĩ thăm khám và chẩn đoán chính xác. Bên cạnh điều trị theo bác sĩ, người bệnh và gia đình cần tìm hiểu kỹ sốt xuất huyết nên kiêng gì, tránh gì để góp phần

kiểm soát bệnh giúp cơ thể mau hồi phục hơn.

---

Tiêu đề: Cách chăm sóc bệnh nhân sốt xuất huyết tại nhà chi tiết, bài bản

Nội dung:

Ở cấp độ nhẹ, người bệnh sốt xuất huyết có thể kiểm soát triệu chứng tại nhà theo hướng dẫn của bác sĩ. Trường hợp nặng cần can thiệp y tế. Vậy cách chăm sóc bệnh nhân sốt xuất huyết hay cách chăm sóc người bị sốt xuất huyết tại nhà như thế nào?

Sốt xuất huyết là bệnh truyền nhiễm phổ biến do virus dengue gây ra, có thể lây nhiễm cho mọi đối tượng thông qua vết cắn của muỗi. Theo thống kê, khoảng một nửa dân số thế giới có nguy cơ mắc phải bệnh lý này [1]. Việc chẩn đoán, điều trị và chăm sóc bệnh nhân sốt xuất huyết đúng cách giúp giảm triệu chứng, bảo vệ sức khỏe của người bệnh, tránh những biến chứng nguy hiểm. Thông thường, sốt xuất huyết được chẩn đoán thông qua một số phương pháp như:

>> Tham khảo: Bị sốt xuất huyết nên làm gì?

Sốt xuất huyết được chia làm 3 cấp độ. Với cấp độ nhẹ, thông thường người bệnh có thể kiểm soát triệu chứng tại nhà theo hướng dẫn của bác sĩ. Trường hợp bệnh lý tiến triển nặng, người bệnh cần đến bệnh viện để được can thiệp y tế, điều trị kịp thời. Người bệnh nên tham vấn bác sĩ về cách chăm sóc tại nhà cụ thể cho từng trường hợp. Dưới đây là một số hướng dẫn chung về chăm sóc bệnh nhân sốt xuất huyết:

Trường hợp bệnh lý tiến triển nặng với những triệu chứng như đau bụng dữ dội, nôn ói, lừ đừ, chảy máu mũi hoặc nướu, mệt mỏi... cần đưa người bệnh đến các bệnh viện lớn để được can thiệp y tế nhanh chóng. Hiện chưa có thuốc đặc trị cho sốt xuất huyết [2], do đó bác sĩ sẽ điều trị dựa trên triệu chứng người bệnh gặp phải gồm:

Bên cạnh điều trị theo chỉ định của bác sĩ, chế độ sinh hoạt hợp lý, dinh dưỡng khoa học đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ điều trị và chăm sóc người bệnh sốt xuất huyết dengue hiệu quả. Người bệnh nên được thăm khám và điều chỉnh chế độ ăn uống theo hướng dẫn của bác sĩ. Dưới đây là một số lưu ý chung về dinh dưỡng cho người sốt xuất huyết:

Nhằm giúp nâng cao hiệu quả điều trị theo chỉ định của bác sĩ, người nhà cần lưu ý một số vấn đề sau khi chăm sóc người bệnh sốt xuất huyết:

Nghỉ ngơi trong không gian yên tĩnh, thoáng mát giúp giảm nhiệt độ cơ thể và giúp người bệnh cảm thấy thoải mái, dễ chịu hơn. Người nhà cần lưu ý, không để người bệnh nằm ở nơi có ánh nắng trực tiếp hoặc gió mạnh.

Người nhà có thể dùng khăn mềm để lau mát cho người bệnh khi sốt, đặc biệt là ở những vùng như nách, bẹn, cổ... điều này giúp giãn mạch máu, từ đó hỗ trợ làm mát cơ thể. Ngoài ra, việc lau mát còn giúp người bệnh cảm thấy thoải mái, dễ chịu hơn.

Việc tự ý truyền dịch, sử dụng thuốc trong quá trình chăm sóc người bệnh sốt xuất huyết tại nhà khi chưa được sự cho phép của bác sĩ có thể dẫn đến những phản ứng phụ nguy hiểm như phản ứng dị ứng, sốc phản vệ, tương tác thuốc tiêu cực, tổn thương các cơ quan trong cơ thể... Do đó, người nhà chỉ cho người bệnh dùng thuốc theo đơn kê hoặc hướng dẫn của bác sĩ.

Sốt xuất huyết diễn tiến từ nhẹ đến nặng, nếu không được can thiệp y tế và chăm sóc bệnh nhân sốt xuất huyết đúng cách, có thể dẫn đến các biến chứng như:

Để giảm thiểu nguy cơ xuất hiện các biến chứng nguy hiểm, việc phát hiện và điều trị sốt xuất huyết giai đoạn sớm là rất quan trọng. Trường hợp phát hiện bản thân hoặc người nhà có các dấu hiệu của sốt xuất huyết, cần đến ngay bệnh viện để được kiểm tra, can thiệp y tế và tiếp nhận hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân sốt xuất huyết hiệu quả.

Sốt xuất huyết có thể truyền nhiễm thông qua muỗi [3], để tránh tình trạng lây nhiễm bệnh lý, cần lưu ý một số vấn đề trong cách chăm sóc bệnh sốt xuất huyết tại nhà như:

Đặc biệt, tiêm ngừa vắc xin phòng chống sốt xuất huyết. Mới đây, Việt Nam đã có vắc xin sốt xuất huyết của Nhật Bản (đã được tiêm tại hơn 40 quốc gia trong nhiều năm qua, được Bộ Y tế Việt Nam cấp phép), triển khai tiêm đầu tiên tại gần 200 trung tâm VNVC cho người dân. Mỗi gia đình có thể đưa trẻ từ 4 tuổi và người lớn đến VNVC tiêm chủng loại vắc xin hữu ích này để ngừa bệnh sốt xuất huyết hiệu quả.

Bên cạnh những lưu ý trên, người bệnh cũng có thể tham vấn bác sĩ nếu có bất kỳ thắc mắc nào liên quan đến cách phòng tránh lây nhiễm cũng như chăm sóc bệnh nhân sốt xuất huyết.

Để được tư vấn về cách chăm sóc bệnh nhân sốt xuất huyết cũng như phòng ngừa căn bệnh này, bạn có thể liên hệ chuyên khoa Nội Tổng hợp, Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh, Tâm Anh Quận 7, Tâm Anh Quận 8 qua hotline hoặc đặt lịch trực tiếp tại website/fanpage của bệnh viện.

Bài viết trên đã cung cấp phần nào thông tin về chăm sóc bệnh nhân sốt xuất huyết, cách chăm sóc người sốt xuất huyết hay chăm sóc bệnh nhân sốt xuất huyết dengue. Để bảo vệ sức khỏe, ngay khi xuất hiện các triệu chứng bất thường liên quan đến bệnh lý này, người bệnh cần thăm khám trực tiếp để được chẩn đoán và đưa ra phương pháp điều trị phù hợp với bản thân.

---

Tiêu đề: Sốt xuất huyết làm gì cho nhanh khỏi? Những sai lầm thường gặp

Nội dung:

Sốt xuất huyết làm gì cho nhanh khỏi là vấn đề người bệnh cần quan tâm. Lưu ý quan trọng là cần tuân theo đúng hướng dẫn của bác sĩ, ưu tiên nghỉ ngơi, xây dựng chế độ dinh dưỡng phù hợp, nhập viện khi bệnh trở nặng.

Sốt xuất huyết là bệnh nhiễm trùng do virus dengue lây truyền từ muỗi sang người, thường xuất hiện phổ biến hơn ở vùng khí hậu nhiệt đới và cận nhiệt đới. Người mắc sốt xuất huyết thường có triệu chứng ban đầu là sốt, nhức đầu, đau nhức cơ thể, phát ban. Các triệu chứng nặng và rõ ràng hơn như xuất huyết, chóng mặt, nhức đầu nặng, xuất hiện các vết bầm tím trên cơ thể, huyết áp cao, khó thở...

Phần lớn người bệnh có thể tự khỏi sau 1 – 2 tuần [1] bằng cách nghỉ ngơi, dinh dưỡng khoa học và dùng thuốc giảm triệu chứng theo tư vấn của bác sĩ. Một số trường hợp nặng cần điều trị và chăm sóc tại bệnh viện để kiểm soát biến chứng, tránh nguy cơ tử vong.

Sốt xuất huyết làm gì cho nhanh khỏi? Điều quan trọng là người bệnh cần đi khám để được bác sĩ đánh giá và đưa ra chỉ định phù hợp, điều trị sốt xuất huyết tại nhà hay phải nhập viện. Bên cạnh đó, dưới đây là một số lưu ý quan trọng mà người bệnh có thể tham khảo và thực hiện:

Trong thời gian bị sốt xuất huyết, cơ thể rất mệt mỏi, đau nhức và mất nhiều năng lượng. Vì

vậy, người bệnh nên chú trọng nghỉ ngơi đầy đủ, thư giãn tinh thần, tránh làm việc, lao động nặng. Tuy nhiên, điều quan trọng là cần vận động nhẹ nhàng để máu huyết lưu thông.

Khi bị sốt xuất huyết nên làm gì cho nhanh khỏi? Để hỗ trợ cải thiện sốt xuất huyết và tăng tốc độ phục hồi, người bệnh nên chú trọng tăng cường đề kháng cho cơ thể. Biện pháp hữu ích là uống nhiều nước lọc, nước ép trái cây giàu vitamin C (nước ép cam, bưởi...), nước dừa giàu chất điện giải, bổ sung Oresol theo đúng liều lượng được bác sĩ chỉ định. Ngoài ra, chế độ ăn cần tăng cường thực phẩm giàu vitamin A, kẽm (thịt gà, bò...) để hỗ trợ cơ thể phục hồi tốt.

Bệnh nhân bị sốt xuất huyết không cần tuân theo chế độ ăn kiêng khắt khe. Tuy nhiên, nguyên tắc dinh dưỡng là tránh thức ăn sống, nhiều dầu mỡ, cay nóng. Thay vào đó, thực đơn hàng ngày nên ưu tiên các loại thực phẩm mềm, lỏng, dễ tiêu hóa như sữa, bột, cháo, súp, nước trái cây...

>> Tham khảo thêm: Bệnh sốt xuất huyết nên ăn gì?

Người bệnh tuyệt đối không ăn các loại thức ăn, nước uống có màu đỏ/ nâu để tránh gây nhầm lẫn trong trường hợp bị nôn ra máu. Điều quan trọng là phải bổ sung nhiều nước hơn bình thường bằng cách uống nhiều nước sôi để nguội, cháo loãng, nước trái cây...

Cảm giác thèm ăn trở lại sau sốt xuất huyết là dấu hiệu cho thấy cơ thể đang trong quá trình phục hồi.

Sốt xuất huyết làm gì cho nhanh khỏi? Người bệnh đang bị sốt xuất huyết cần tránh để cơ thể chảy máu nhằm tăng tốc độ phục hồi. Biện pháp quan trọng là ưu tiên nghỉ ngơi, không vận động mạnh, phòng tránh chấn thương, té ngã... Trường hợp phát hiện dấu hiệu sung tấy, bầm tím, chảy máu, cần đi khám ngay để được chẩn đoán và điều trị kịp thời.

>> Xem thêm: Sốt xuất huyết kiêng gì?

Sốt xuất huyết dẫn đến mất nước, điện giải, có thể gây ra biến chứng nguy hiểm là sốc, suy giảm hệ miễn dịch, thậm chí đe dọa đến tính mạng do tế bào bị tấn công. Do đó, người bệnh cần bổ sung đầy đủ nước cho cơ thể, bằng cách uống nhiều nước lọc, đồ uống điện giải, súp, nước ép trái cây... Ngoài ra, người bệnh không nên uống trà, cà phê, nước ngọt, rượu bia để tránh mất nước.

Khi bị sốt xuất huyết, người bệnh nên lau người bằng nước ấm để làm giảm nhiệt độ bên ngoài và cải thiện triệu chứng khó chịu. Nước ấm có tác dụng làm giãn nở mạch máu ngoại vi, tăng thân nhiệt và lưu thông máu, có thể hỗ trợ hạ sốt đáng kể.

Nên làm gì khi bị sốt xuất huyết? Khi sốt, người bệnh không nên trùm kín chắn, mặc quần áo chật, ôm sát người, thay vào đó cần để cơ thể thông thoáng. Điều này sẽ giúp quá trình thoát nhiệt diễn ra dễ dàng hơn, tránh thân nhiệt tăng cao và sốt kéo dài.

Sốt xuất huyết phải làm gì? Người bệnh bị sốt xuất huyết nên sử dụng thuốc hạ sốt, giảm đau theo đúng chỉ định của bác sĩ để cải thiện triệu chứng hiệu quả. Một số loại thuốc không kê đơn như acetaminophen có thể giúp giảm đau cơ và sốt. Tuy nhiên, lưu ý nên tránh tự ý sử dụng aspirin, ibuprofen và naproxen sodium để tránh làm tăng nguy cơ biến chứng chảy máu.

Trong trường hợp tình trạng sốt trở nặng, không có dấu hiệu cải thiện, người bệnh nên nhập viện để được thăm khám và điều trị hiệu quả, tránh xảy ra biến chứng nguy hiểm ngoài ý muốn. Bên cạnh các lưu ý về nghỉ ngơi, dùng thuốc..., các phương pháp thường được bác sĩ chỉ định bao gồm:

Trong trường hợp không thể bù dịch qua đường uống do buồn nôn, tăng hematocrit... bác sĩ có thể chỉ định bù dịch bằng cách truyền dịch Ringer lactat, NaCl 0.9% nhỏ giọt vào tĩnh mạch [2]. Thời gian truyền dịch không vượt quá 24 – 48 giờ.

Người bệnh sốt xuất huyết thường bị giảm huyết áp đột ngột, có nguy cơ xuất hiện nhiều biến chứng đáng lo ngại. Do đó, việc nằm viện và theo dõi huyết áp thường xuyên là biện pháp quan trọng và cần thiết, đặc biệt là trong trường hợp sốt cao.

Bác sĩ sẽ chỉ định truyền tiểu cầu qua đường tĩnh mạch cho bệnh nhân bị sốt xuất huyết khi số lượng tiểu cầu trong máu giảm thấp dưới 50 g/L [3]. Ngoài ra, bác sĩ còn căn cứ vào các yếu tố khác như: mức độ và vị trí xuất huyết, mức độ đáp ứng với phương pháp truyền tiểu cầu dự kiến và nguy cơ xuất huyết trong giai đoạn tiếp theo... để có chỉ định phù hợp.

Ngoài việc tìm hiểu sốt xuất huyết làm gì cho nhanh khỏi, người bệnh cũng cần biết một số sai lầm khi điều trị sốt xuất huyết để hạn chế:

Ở giai đoạn phục hồi sau sốt xuất huyết, tình trạng rò rỉ huyết tương sẽ giảm xuống, bắt đầu tái

hấp thu dịch truyền tĩnh mạch thoát ra ngoài cũng như dịch màng phổi và dịch ổ bụng. Khi sức khỏe của bệnh nhân được cải thiện, tình trạng huyết động ổn định, mặc dù nhịp tim có thể vẫn chậm và xảy ra tình trạng lợi tiểu.

Trong giai đoạn này, Hematocrit của bệnh nhân ổn định hoặc có thể giảm, số lượng tế bào bạch cầu thường bắt đầu tăng lên, kể đến là sự phục hồi về số lượng tiểu cầu. Các vùng phát ban có thể bong ra và ngứa, người bệnh cũng có thể cảm thấy thèm ăn.

Quá trình chăm sóc bệnh nhân sốt xuất huyết cần cần nhắc một số lưu ý quan trọng sau đây: Muối truyền bệnh sốt xuất huyết thường hoạt động vào ban ngày. Do đó, bảo vệ cơ thể khỏi bị muỗi đốt là biện pháp phòng bệnh quan trọng:

Ngoài ra, môi trường sống cũng cần đảm bảo vệ sinh, tránh tạo điều kiện cho muỗi sinh sôi, phát triển:

Để phòng tránh bệnh sốt xuất huyết, bên cạnh ngăn ngừa muỗi, tiêm ngừa vắc xin là cách phòng chống sốt xuất huyết hiệu quả. Mới đây, Việt Nam đã có vắc xin sốt xuất huyết của Nhật Bản (đã được tiêm tại hơn 40 quốc gia trong nhiều năm qua, được Bộ Y tế Việt Nam cấp phép). VNVC triển khai tiêm đầu tiên tại gần 200 trung tâm trên cả nước cho người dân. Mỗi gia đình có thể đưa trẻ từ 4 tuổi và người lớn đến VNVC tiêm chủng loại vắc xin hữu ích này để ngừa bệnh sốt xuất huyết hiệu quả.

Dưới đây là phần giải đáp một số thắc mắc thường gặp liên quan đến sốt xuất huyết:

Sốt xuất huyết nhẹ có thể tự chăm sóc tại nhà theo chỉ dẫn của bác sĩ. Tuy nhiên, với các trường hợp nặng, bệnh nhân cần nhập viện theo dõi, điều trị để tránh xảy ra biến chứng nguy hiểm, đặc biệt là khi xuất hiện các triệu chứng sau:

Bị sốt xuất huyết bao lâu thì khỏi? Các triệu chứng ban đầu của sốt xuất huyết thường kéo dài từ 3 - 7 ngày, sau đó cơ thể bắt đầu bước vào giai đoạn phục hồi. Tuy nhiên, một số trường hợp nặng vẫn có thể kéo dài lâu hơn.

Không có thuốc đặc hiệu để điều trị nhiễm trùng sốt xuất huyết. Thông thường, bác sĩ có thể chỉ định sử dụng thuốc giảm đau có chứa acetaminophen, tránh dùng thuốc có aspirin vì có thể làm cho tình trạng chảy máu diễn tiến nghiêm trọng hơn.



Để đặt lịch thăm khám và điều trị bệnh sốt xuất huyết, người bệnh có thể liên hệ chuyên khoa Nội tổng hợp, Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh, Phòng khám Đa khoa Tâm Anh Quận 7 qua hotline hoặc đặt lịch trực tiếp tại website/fanpage của bệnh viện.

Trên đây là

bài viết giải đáp thắc mắc sốt xuất huyết làm gì cho nhanh khỏi, lưu ý cần biết trong quá trình chăm sóc bệnh nhân bị sốt xuất huyết, cách điều trị và phòng ngừa bệnh hiệu quả. Hy vọng

ng thông qua những cập nhật trên, người bệnh đã có

thêm nhiê

u thông tin hư

u i

ch để biết cách chăm sóc sức khỏe tốt hơn.

Tiêu đề: Cúm A và cúm B khác nhau như thế nào? Loại nào nguy hiểm hơn?

Nội dung:

Cúm A và cúm B là 2 loại cúm phổ biến thường xảy ra hàng năm và đỉnh điểm vào các tháng

Đông - Xuân, có nguy cơ bùng phát thành dịch bệnh nguy hiểm. Nếu không phát hiện sớm và kịp thời, người mắc bệnh có thể đối mặt với nhiều biến chứng nghiêm trọng, thậm chí là tử vong. Tuy nhiên, không phải ai cũng hiểu rõ hai loại virus này khác nhau như thế nào, gây bệnh ra sao? Chuyên gia của Hệ thống trung tâm tiêm chủng VNVC sẽ giải đáp trong bài viết này.

Bài viết được sự tư vấn chuyên môn của BS Hoa Tuấn Ngọc - Quản lý Y khoa khu vực 1 Đông Nam Bộ, Hệ thống Trung tâm tiêm chủng VNVC.

Để phân biệt được cúm A và cúm B khác nhau như thế nào, trước tiên cần nắm rõ được khái niệm cúm A và cúm B là gì?

Cúm A là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do virus cúm (Influenza virus), thuộc nhóm Orthomyxoviridae gây ra.

Ca

,

c

chu

,

ng virus

cu

,

m A

phô

,

biê

,

n

la

、  
A/H1N1, A/H3N2, A/H5N1, A/H7N9, trong  
đo  
,  
,  
chu  
,  
ng A/H1N1 và A/H3N2 thường lưu hành ở người. Chủng A/H7N9 và A/H5N1  
thươ  
、  
ng lưu  
ha  
、  
nh  
ơ  
,  
gia  
câ  
、  
m,  
co  
,  
kha  
,  
năng lấy sang  
ngườ

i

va

ta

o

tha

nh

di

ch cúm ở người.

Theo các chuyên gia, virus cúm A là loại virus cúm nguy hiểm, có tốc độ lây lan nhanh chóng, thương

ng

xuyên

thay

đô

i cấu trúc kháng nguyên và là loại virus cúm duy nhất có khả năng bùng phát thành dịch bệnh ở mức độ toàn cầu. Thống kê cho thấy, có từ 3% đến 11% số người mắc bệnh cúm A hàng năm.

(1)

Bất cứ ai cũng có nguy cơ mắc cúm A, trong đó trẻ sơ sinh, trẻ em, người lớn trên 65 tuổi, người mắc bệnh nền mạn tính, người suy giảm là những đối tượng có nguy cơ cao mắc cúm A và gặp biến chứng nguy hiểm.

Cúm B là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính phổ biến tại Việt Nam do virus cúm

(Influenza virus), thuộc nhóm Orthomyxoviridae gây ra. Virus cúm lây lan nhanh chóng từ người người bệnh sang người lành thông qua dịch tiết mũi, họng khi người bệnh ho, hắt hơi, nói chuyện.

Nếu cúm A được phân chia thành các chủng riêng biệt dựa trên hai loại protein trên bề mặt virus: hemagglutinin (H) và neuraminidase (N) thì cúm B chỉ có một chủng gây bệnh duy nhất và được phân thành hai dòng phổ biến là B/Victoria và B/Yamagata. Đồng thời, cúm B có đặc tính ít thay đổi cấu trúc kháng nguyên, do đó chúng biến đổi chậm hơn khoảng hai đến ba lần so với cúm A. Con người là vật chủ tự nhiên của cúm B nên đại dịch thường không xảy ra với cúm B. (2)

Các chuyên gia nhận định cúm A là loại cúm phổ biến nhất gây ra khoảng 75% số trường hợp mắc cúm và là nguyên nhân bùng phát dịch cúm trên thế giới. Trong mùa cúm từ năm 2018 đến năm 2019, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) đã xét nghiệm 1.145.555 mẫu bệnh cúm và trong số 177.039 kết quả dương tính, 95% là cúm A. Số trường hợp mắc cúm B được xác nhận là khoảng 25%.

Các triệu chứng cúm A và cúm B khá tương đồng nhau nhưng triệu chứng cúm A thường nặng và có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm hơn triệu chứng cúm B:

Người mắc cúm A thường xuất hiện các triệu chứng đặc trưng như sốt, ớn lạnh, nhức đầu, mệt mỏi, đau nhức cơ thể và cơ bắp, hắt hơi, sổ mũi, nghẹt mũi, viêm họng, ho, nhạy cảm với ánh sáng.

Trẻ em bị nhiễm virus cúm A sẽ xuất hiện thêm triệu chứng đau bụng, tiêu chảy, buồn nôn và nôn. Trong trường hợp sốt cao kéo dài nếu không được điều trị đúng cách, người bệnh sẽ gặp tình trạng mất nước và rối loạn điện giải, thậm chí trẻ em sẽ có biểu hiện sốt cao kèm co giật.

Nhiều chuyên gia cho biết, thực tế rất khó để phân biệt sốt do cúm A hay sốt do các nguyên nhân khác. Tuy nhiên, người mắc cúm A thường sốt kéo dài và cảm giác mệt mỏi, uể oải, đau nhức cơ nghiêm trọng hơn. (3)

Trong trường hợp nghiêm trọng, cúm A có thể gây ra thêm một loạt triệu chứng cần can thiệp y tế ngay lập tức như khó thở, thở nhanh, nhịp tim nhanh, hạ huyết áp có nguy cơ dẫn đến các

biến chứng nguy hiểm đến tính mạng. Vì vậy, ngay khi phát hiện thấy các triệu chứng bất thường, người bệnh cần nhanh chóng đến các cơ sở y tế để được thăm khám và điều trị đúng phương pháp, tránh để bệnh diễn biến nặng gây khó khăn cho quá trình điều trị.

Người mắc cúm B sẽ xuất hiện các triệu chứng tương tự cúm A bao gồm sốt, ớn lạnh, nhức đầu, mệt mỏi, đau nhức cơ thể và cơ bắp, hắt hơi, sổ mũi, nghẹt mũi, viêm họng, ho, nhạy cảm với ánh sáng, buồn nôn và nôn, tiêu chảy.

Tuy nhiên, các triệu chứng cúm B có thể nghiêm trọng hơn ở trẻ em, đặc biệt là trẻ em dưới 2 tuổi, trẻ mắc các bệnh nền mạn tính như bệnh gan, bệnh thận, bệnh hen phế quản, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, bệnh tăng áp phổi, béo phì, suy giảm miễn dịch hoặc trẻ đang mắc bệnh ung thư, dùng các loại thuốc ức chế miễn dịch, rối loạn máu chuyển hóa... có nguy cơ cao bị biến chứng nguy hiểm đến tính mạng. (4)

Cúm A là loại virus cúm duy nhất có khả năng gây ra đại dịch ở mức độ toàn cầu và được tìm thấy ở nhiều loài gồm người, gia cầm, chim và lợn. Trong khi đó, cúm B chỉ được tìm thấy ở người và chỉ có thể gây ra dịch bệnh theo mùa.

Virus cúm A được chia thành các chủng riêng biệt dựa trên hai loại protein trên bề mặt virus: hemagglutinin (H) và neuraminidase (N). Theo CDC Hoa Kỳ, cho đến nay, các nhà khoa học đã tìm được 18 phân nhóm hemagglutinin khác nhau (H1 đến H18) và 11 phân nhóm neuraminidase (N1 đến N11).

Điều này khiến virus cúm A có khả năng chuyển đổi cấu trúc kháng nguyên với nhau để tạo ra một chủng cúm A mới. Một số chủng virus cúm A đã từng gây ra đại dịch nghiêm trọng trên thế giới trước đây như:

So với cúm A, cúm B chỉ có duy nhất một chủng gây bệnh chia thành 2 dòng là cúm B/Victoria và cúm B/Yamagata. Đồng thời, cúm B có đặc tính ít thay đổi cấu trúc kháng nguyên, do đó chúng biến đổi chậm hơn khoảng hai đến ba lần so với cúm A.

Mặc dù các nhà khoa học có thể theo dõi và phân loại các chủng virus cúm khác nhau nhưng việc nghiên cứu và phát triển một loại vắc xin phòng cúm mùa mang lại hiệu lực bảo vệ suốt đời là không thể. Bởi virus cúm là tác nhân cực kỳ nguy hiểm có khả năng biến đổi (thay đổi cấu

trúc di truyền) và nhân lên (tạo ra các bản sao mới, giống hệt của chúng) cực kỳ nhanh chóng. Do đó, để đảm bảo sự tương đồng giữa các chủng virus cúm đang lưu hành giữa các chủng virus cúm được sử dụng để điều chế vắc xin, thành phần của vắc xin cúm sẽ được các nhà khoa học thay đổi hàng năm để tăng cường khả năng bảo vệ.

Giai đoạn giao mùa là thời điểm cúm A và cúm B hoạt động mạnh mẽ và lây lan nhanh chóng, đạt đỉnh vào các tháng mùa Đông - Xuân. Hình thức lây truyền của virus cúm A là từ gia cầm, chim và lợn sang người và từ người sang người.

Virus cúm A xâm nhập vào cơ thể người lành thông qua giọt bắn từ mũi, họng của người bệnh khi ho, hắt hơi, nói chuyện trong khoảng cách 2m. Ngay cả khi, người lành chạm tay lên các bề mặt thường xuyên tiếp xúc như mặt bàn ghế, tay vịn cầu thang, tay nắm cửa, đồ dùng cá nhân có dính virus, sau đó vô tình chạm lên mắt, mũi hoặc miệng. Khác với virus cúm A, virus cúm B chỉ có thể lây từ người sang người và cơ chế lây truyền cũng tương tự như virus cúm A. (5)

Nhiều ý kiến cho rằng các triệu chứng cúm A nghiêm trọng hơn cúm B nên gây bệnh nặng và nguy hiểm hơn cúm B. Tuy nhiên, cúm A và cúm B đều là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do virus cúm (Influenza virus), dễ lây nhiễm từ người bệnh sang người lành thông qua giọt bắn từ mũi, họng. Ngay cả khi, chạm tay vào các bề mặt có dính giọt bắn từ người bệnh và vô tình đưa tay lên mắt, mũi, miệng cũng có nguy cơ cao nhiễm virus cúm mùa.

Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh CDC Hoa Kỳ khẳng định, cả hai loại cúm A và B đều nguy hiểm như nhau và có thể gây bệnh nặng, đặc biệt ở những đối tượng có nguy cơ cao như trẻ sơ sinh và trẻ em, phụ nữ có thai, người lớn trên 65 tuổi, người mắc các bệnh nền mạn tính, suy giảm miễn dịch và phản bác quan điểm sai lầm trước đây cho rằng cúm B ít nguy hiểm hơn cúm A.

Chính vì vậy, WHO nhấn mạnh, cần chủ động phòng bệnh bằng tiêm vắc xin cúm mùa đầy đủ và đúng lịch để đảm bảo cơ thể có đủ kháng thể cần thiết chống lại tác nhân gây bệnh. Đồng thời, ngay khi phát hiện các triệu chứng cảnh báo bệnh, người bệnh tuyệt đối không nên chủ quan, cần nhanh chóng đến các cơ sở y tế để được thăm khám và điều trị kịp thời, tránh các biến chứng nghiêm trọng có thể xảy ra.

Các phương pháp xét nghiệm chẩn đoán cúm A và cúm B đòi hỏi độ nhạy, độ đặc hiệu và độ chính xác cao cần phải được thực hiện trong các phòng Lab hiện đại. Để chẩn đoán người bệnh mắc cúm A hay cúm B, bác sĩ thường chỉ định thực hiện một số phương pháp xét nghiệm phổ biến như sau:

Phương pháp xét nghiệm nhằm mục đích test nhanh kháng nguyên của virus cúm. Sau khoảng 10-15 phút sẽ có kết quả trả về, tuy nhiên phương pháp xét nghiệm chi phí thấp và thường không chính xác bằng các phương pháp xét nghiệm khác. Do đó, trong một số trường hợp người bệnh vẫn mắc cúm nhưng kết quả chẩn đoán nhanh là âm tính. Lý giải vấn đề này, chuyên gia cho biết hiệu suất của xét nghiệm phụ thuộc vào nhiều yếu tố tuổi tác, thời gian phát hiện bệnh, thời gian mắc bệnh, mẫu bệnh phẩm và loại virus cúm mắc phải là gì. (6)

Phương pháp xét nghiệm là xét nghiệm sinh học phân tử nhằm mục đích xác định sự hiện diện của virus cúm trong cơ thể tại thời điểm xét nghiệm, được đánh giá là đặc trưng nhất để chẩn đoán bệnh cúm, trả kết quả nhanh trong vòng 4 – 6 giờ. Phương pháp chẩn đoán này được các bác sĩ chuyên ngành đánh giá có độ nhạy cảm hơn so với so với các phương pháp xét nghiệm nuôi cấy virus, và rất hữu ích để phân biệt nhanh giữa cúm A và cúm B.

Phương pháp miễn dịch huỳnh quang (MDHQ) sử dụng tính đặc hiệu của kháng thể với thuốc nhuộm huỳnh quang để nhận biết kháng nguyên của chúng và do đó cho phép bác sĩ hình dung sự phân bố của virus cúm thông qua thuốc nhuộm huỳnh quang bằng kính hiển vi huỳnh quang. Tuy nhiên, phương pháp xét nghiệm này có độ nhạy và độ đặc hiệu thấp, cho kết quả xét nghiệm chỉ trong vài giờ. Hiệu suất của xét nghiệm này phụ thuộc vào chuyên môn của kỹ thuật viên phòng Lab và chất lượng của mẫu bệnh phẩm thu nhận được.

Phân lập virus là phương pháp xét nghiệm có độ đặc hiệu cao cho phép chẩn đoán các trường hợp người bệnh nhiễm virus cúm cúm mới nổi hay tái nổi, từ đó giúp bác sĩ chẩn đoán người bệnh mắc loại virus cúm nào để đưa ra phác đồ điều trị phù hợp. Phương pháp này nên được thực hiện trên mẫu bệnh phẩm thu nhận được từ người bệnh sau khoảng 5 ngày khởi phát các triệu chứng, đặc biệt những người có yếu tố dịch tễ với cúm A.

Theo các chuyên gia, phương pháp xét nghiệm huyết thanh ít được chỉ định thực hiện để phát



hiện virus cúm A và cúm B ở người bệnh. Xét nghiệm huyết thanh thường được sử dụng để chẩn đoán hồi cứu và phục vụ các mục đích nghiên cứu.

Hiện nay chưa có thuốc điều trị đặc hiệu bệnh cúm A và cúm B. Hầu hết, các thuốc được bác sĩ chỉ định sử dụng đều có chung mục đích là điều trị và cải thiện các triệu chứng bệnh.

Dựa vào tình trạng sức khỏe, mức độ nghiêm trọng của bệnh mà bác sĩ sẽ đưa ra phác đồ điều trị phù hợp cho từng đối tượng như thuốc hạ sốt, thuốc kháng virus, chất bù nước và điện giải, chất vận mạch, thuốc kháng sinh (đối với người bệnh có biến chứng) và áp dụng phác đồ hồi sức nếu người bệnh có biểu hiện suy đa tạng.

Trong quá trình điều trị bệnh, nếu phát hiện các triệu chứng cúm có dấu hiệu diễn biến nặng như sốt cao và kéo dài trên 39 độ C kèm co giật, thở nhanh, khó thở, đau bụng, mệt mỏi, li bì, buồn nôn và nôn... thì cần nhanh chóng báo cho bác sĩ để được can thiệp sớm và điều trị kịp thời, hạn chế tối đa các biến chứng nguy hiểm đến tính mạng.

Lưu ý: người bệnh tuyệt đối không tự ý mua và sử dụng các loại thuốc điều trị khi chưa có chỉ định của bác sĩ để tránh các tác dụng phụ không mong muốn có thể xảy ra.

Bên cạnh đó, người mắc cúm cũng cần xây dựng chế độ sinh hoạt lành mạnh, khoa học, nghỉ ngơi điều độ và uống thuốc đều đặn theo chỉ dẫn của bác sĩ. Bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng, luyện tập thể thao để nâng cao sức đề kháng. Đeo khẩu trang khi đến nơi công cộng, hạn chế tiếp xúc với nhiều người để tránh phát tán virus.

Để phòng ngừa bệnh cúm A và cúm B cũng như bệnh cúm do các chủng virus cúm khác gây ra, Bộ Y tế khuyến cáo mỗi người cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa như sau:

Thống kê của CDC Hoa Kỳ cho thấy trong giai đoạn từ năm 2019 đến năm 2020, mùa cúm cuối cùng trước khi đại dịch Covid 19, việc chủ động tiêm vắc xin cúm đã giúp ngăn chặn khoảng 7 triệu trường hợp mắc bệnh cúm, 3 triệu lượt khám bệnh liên quan đến cúm, 100.000 trường hợp nhập viện liên quan đến cúm và 7.000 trường hợp tử vong do căn bệnh này gây ra.

Ngoài ra, một số nghiên cứu cũng chứng minh rằng tiêm vắc xin phòng cúm có thể làm giảm mức độ nghiêm trọng của bệnh ở những người đã tiêm phòng nhưng vẫn mắc bệnh. Một nghiên cứu năm 2021 cho thấy trong số những người trưởng thành nhập viện vì cúm, những người đã

được tiêm vắc xin có nguy cơ nhập viện chăm sóc đặc biệt (ICU) thấp hơn 26% và nguy cơ tử vong do cúm thấp hơn 31% so với những người không được tiêm vắc xin đầy đủ. (8)

Vắc xin cúm cũng là công cụ phòng ngừa quan trọng cho những người mắc một số bệnh nền mạn tính như tim mạch, tiểu đường, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD). Vắc xin phòng cúm có thể làm giảm tới 50% nguy cơ đau tim, đột quỵ và tử vong vì các bệnh liên quan đến tim mạch.

Đặc biệt, phụ nữ mang thai tiêm vắc xin cúm không chỉ giúp mẹ bầu ngăn chặn được bệnh cúm khi đang mang thai mà còn ngăn chặn các trường hợp sảy thai, thai sinh non thiếu tháng, nhẹ cân, thai chết lưu, các dị tật thai nhi, đồng thời giúp bảo vệ thai nhi khỏi căn bệnh nguy hiểm này ngay sau khi sinh, thời điểm trẻ chưa đủ tuổi để tiêm vắc xin phòng cúm.

Một nghiên cứu vào năm 2013 cho thấy trong đợt tiêm chủng mùa cúm 2010-2011 và 2011-2012 đã làm giảm khoảng một nửa nguy cơ nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính liên quan đến cúm ở phụ nữ mang thai.

Chính vì tính nguy hiểm của bệnh cúm A/B, việc đưa cả gia đình đi tiêm vắc xin phòng cúm là điều cần thiết để bảo vệ sức khỏe và ngăn chặn sự lây lan của cúm trong cộng đồng. Hiện, Việt Nam đang cấp phép và lưu hành 4 loại vắc xin cúm là vắc xin cúm tứ giá và Influvac Tetra (Hà Lan), GC FLU Quadrivalent (Hàn Quốc), Ivacflu-S (Việt Nam) và vắc xin cúm tứ giá Vaxigrip Tetra (Pháp).

Hệ thống trung tâm tiêm chủng VNVC là đơn vị tiêm chủng hàng đầu tại Việt Nam đảm bảo cung ứng đầy đủ các loại vắc xin phòng cúm A và cúm B với số lượng lớn, chất lượng cao được nhập khẩu chính hãng từ các hãng vắc xin hàng đầu thế giới.

100% vắc xin tại VNVC được bảo quản an toàn tuyệt đối bởi hệ thống kho lạnh, dây chuyền lạnh (Cold Chain) đạt chuẩn GSP đảm bảo lưu trữ và bảo quản vắc xin trong nhiệt độ từ 2-8 độ C theo đúng yêu cầu của nhà sản xuất. Tất cả kho lạnh của VNVC đều được trang bị hệ thống giám sát nhiệt độ thông qua màn hình hiển thị được bố trí ngay tại vị trí kho, giúp thủ kho dễ dàng theo dõi nhiệt độ, kiểm tra đối chiếu nhiệt độ liên tục 5 phút/ lần.

Hệ thống cảnh báo tại chỗ bằng tín hiệu còi và đèn luôn ở trạng thái sẵn sàng: Khi nhiệt độ vắc

xin ở ngưỡng nguy hiểm, đèn và chuông báo sẽ lập tức kích hoạt thông báo cho đến khi có người tiếp nhận và xử lý sự cố – dù điều này là rất hy hữu tại VNVC.

Song song với hệ thống cảnh báo tại chỗ, hệ thống sẽ ngay lập tức gửi tin nhắn và email cảnh báo đến những người

có trách nhiệm

m như thủ kho, quản lý kho, quản lý chất lượng

ng và bảo trì... để kịp thời triển khai các phương án xử lý, đảm bảo tất cả các loại vắc xin luôn được bảo quản một cách tốt nhất.

100% bác sĩ và điều dưỡng viên tại VNVC đều được đào tạo quy trình an toàn tiêm chủng, quy trình khám sàng lọc trước tiêm và tuân thủ theo các hướng dẫn của Bộ Y tế, được đào tạo nâng cao tay nghề nghiệp vụ, đào tạo chuyên môn sâu, cập nhật thường xuyên các kiến thức mới, kỹ năng mới. Đặc biệt, nếu có bất kỳ phản ứng phản vệ nào xảy ra trong 30 phút theo dõi sau tiêm, đội ngũ Bác sĩ sẽ ngay lập tức có mặt trong giờ “vàng”, giúp Khách hàng ổn định sức khỏe.

Ngoài ra, nhằm đảm bảo 100% Khách hàng được tiêm vắc xin cúm mùa đủ liều, đúng lịch, VNVC còn triển khai hình thức nhắc lịch tiêm tự động và hoàn toàn miễn phí qua điện thoại, tin nhắn, trợ lý tiêm chủng toàn năng VNVC Mobile App định kỳ.

Trên đây là tổng hợp những thông tin về cúm A và cúm B là gì, mức độ nghiêm trọng và cách phòng bệnh hiệu quả. Hy vọng với những chia sẻ hữu ích này sẽ giúp bạn đọc trang bị được những kiến thức nhất định để nhận biết, phòng ngừa cũng như giúp chăm sóc bản thân và những người thân trong gia đình ngăn chặn hiệu quả căn bệnh này.

---

Tiêu đề: Bị cúm B bao lâu thì khỏi? Biện pháp giúp người bệnh mau hết

Nội dung:

Cúm B là bệnh phổ biến tại Việt Nam, chiếm khoảng 25% các trường hợp nhiễm cúm mùa. So với cúm A, triệu chứng của cúm B thường nhẹ hơn nhưng nếu không được phát hiện sớm và điều trị đúng phương pháp, người bệnh có thể đối mặt với nhiều biến chứng nguy hiểm đến sức khỏe. Vậy mắc cúm B bao lâu thì khỏi? Để chủ động phòng ngừa cúm B cần thực hiện những biện pháp nào? BS Hà Mạnh Cường, Quản lý Y khoa vùng 3 Miền Trung Tây Nguyên, Hệ thống Trung tâm tiêm chủng VNVC sẽ giải đáp trong bài viết này.

Bài viết được sự tư vấn chuyên môn của BS Hà Mạnh Cường – Quản lý Y khoa vùng 3 khu vực miền Trung – Tây Nguyên, Hệ thống Trung tâm tiêm chủng VNVC.

Cúm B là bệnh phổ biến tại Việt Nam, chiếm khoảng 25% các trường hợp nhiễm cúm mùa, gây ra do virus Influenza, bệnh cúm lây từ người bệnh sang người lành và tấn công hệ hô hấp thông qua dịch tiết từ mũi, họng của người bệnh. Virus cúm B cũng có thể lây nhiễm gián tiếp nếu dùng chung đồ dùng cá nhân với người bệnh hoặc có tiếp xúc với bề mặt có dính dịch tiết và vô tình đưa tay lên mắt, mũi, miệng. Bệnh lây lan nhanh và mạnh trong môi trường tiếp xúc đông người và trong điều kiện thời tiết lạnh, ẩm thấp.

So với cúm A thì các triệu chứng của cúm B nhẹ hơn nhưng nếu không được phát hiện sớm và điều trị đúng phương pháp, người bệnh có thể đối mặt với nhiều biến chứng nguy hiểm đến sức khỏe, đặc biệt ở những đối tượng có nguy cơ cao như trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, người già, người có bệnh nền mạn tính, người suy giảm hệ miễn dịch, phụ nữ có thai...

Theo các chuyên gia, khác với cúm A, cúm B chỉ có một chủng virus gây bệnh duy nhất và được phân loại thành hai dòng phổ biến là B/Victoria và B/Yamagata. Cúm B có đặc tính ít thay đổi cấu trúc kháng nguyên, do đó chúng biến đổi chậm hơn khoảng hai đến ba lần so với cúm A. Đồng thời, vì con người là vật chủ tự nhiên của cúm B nên đại dịch thường không xảy ra với cúm B.

Nghiên cứu cho thấy, người nhiễm virus cúm B có thời gian ủ bệnh tương đối ngắn, chỉ khoảng 1 đến 3 ngày và triệu chứng bệnh giai đoạn này khá mơ hồ. Trong khoảng 3 đến 5 ngày tiếp theo, người bệnh sẽ xuất hiện triệu chứng sốt nhẹ hoặc sốt cao đến 41 độ C, tùy từng đối tượng sốt có thể kéo dài đến 5 ngày. Bên cạnh đó, người bệnh có thể xuất hiện kèm triệu chứng ho, đau rát họng, sổ mũi, hắt hơi, đau đầu, đau mỏi người, đau xương khớp, mệt mỏi, ớn lạnh, rét run, buồn nôn, nôn mửa và tiêu chảy. Theo các chuyên gia, cúm B lây nhiễm thông qua dịch tiết mũi, họng nên ngay cả khi đang trong giai đoạn ủ bệnh, người bệnh vẫn có khả năng lây nhiễm sang người khỏe mạnh.

Sau giai đoạn ủ bệnh và khởi phát các triệu chứng, người mắc cúm B sẽ có khoảng 5-7 ngày để đẩy lùi các triệu chứng bệnh. Đối với người khỏe mạnh, sức đề kháng tốt thì cần nghỉ ngơi nhiều hơn, giữ không gian sống sạch sẽ, thoáng mát, tăng cường dinh dưỡng và bổ sung đủ nước trong vài ngày sẽ khỏi bệnh, không ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe hệ hô hấp. Tuy nhiên, sau khi khỏi bệnh, các triệu chứng mệt mỏi và ho có thể kéo dài khoảng 2 tuần hoặc lâu hơn khiến người bệnh trải qua cảm giác khó chịu trong thời gian này.

Theo các chuyên gia, người mắc bệnh cúm B sẽ gặp triệu chứng sốt nhẹ hoặc sốt cao đến 41 độ C trong giai đoạn khởi phát bệnh và có thể kéo dài đến 5 ngày. Các triệu chứng còn lại như ho, đau rát họng, sổ mũi, hắt hơi, đau đầu, đau mỏi người, đau xương khớp, mệt mỏi có thể thuyên giảm sau khoảng vài ngày hoặc vài tuần, tùy vào từng đối tượng người bệnh cụ thể.

Tuy nhiên, trong nếu người bệnh gặp phải một trong số trường hợp sau thì cần nhanh chóng đến các cơ sở y tế để được kiểm tra, chẩn đoán sớm và điều trị kịp thời, tránh các biến chứng nguy hiểm có thể xảy ra:

Bị cúm B bao lâu thì khỏi bệnh là thắc mắc của rất nhiều người. Theo các chuyên gia, sau giai đoạn ủ bệnh và khởi phát các triệu chứng, người mắc cúm B sẽ có khoảng 5-7 ngày để đẩy lùi các triệu chứng bệnh. Tuy nhiên, thực tế khoảng thời gian khỏi bệnh ở mỗi người là khác nhau do phụ thuộc vào nhiều yếu tố như tuổi tác, sức khỏe tổng thể, mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng, phác đồ điều trị và quá trình chăm sóc. Chính vì vậy, đối với những người mắc cúm B phải nhập viện điều trị, điều cần thiết nhất là tuân thủ phác đồ điều trị bệnh và các quy định

nghiêm ngặt từ bác sĩ để quá trình điều trị diễn ra thuận lợi, đẩy nhanh thời gian phục hồi sức khỏe, hạn chế tối đa các biến chứng nghiêm trọng có thể xảy ra. (1)

So với cúm A thì các triệu chứng của cúm B thường nhẹ hơn. Tuy nhiên, nếu phát hiện trễ và không được điều trị đúng phương pháp, người bệnh có thể đối mặt với nhiều biến chứng nghiêm trọng, đặc biệt ở những đối tượng có nguy cơ cao như trẻ sơ sinh, trẻ em, người già, người có bệnh nền mạn tính, người suy giảm hệ miễn dịch, phụ nữ có thai. Các biến chứng bệnh cúm B thường gặp nhất như: (2)

Ngoài ra, cúm B cũng khiến người có bệnh nền mạn tính diễn biến nặng hơn và có nguy cơ gặp nhiều biến chứng nguy hiểm nếu không được điều trị đúng phương pháp:

Tìm hiểu thêm: Cúm B có nguy hiểm không? Ảnh hưởng đến sức khỏe ra sao?

Hiện nay, vẫn chưa có thuốc điều trị đặc hiệu bệnh cúm B cũng như các bệnh do chủng cúm khác gây ra. Hầu hết các loại thuốc điều trị cúm B đều có mục đích điều trị và giảm nhẹ các triệu chứng sốt, ho, đau rát họng, sổ mũi, hắt hơi, đau đầu,... Bác sĩ sẽ dựa trên mức độ nghiêm trọng, những triệu chứng của bệnh của từng người để kê toa thuốc với liều lượng thích hợp. Thông thường, các bác sĩ sẽ chỉ định các loại thuốc như thuốc hạ sốt, giảm đau (Paracetamol, Ibuprofen, Acetaminophen), thuốc kháng virus hoặc có bội nhiễm thì cần sử dụng thuốc kháng sinh. Đồng thời, người bệnh cũng cần tập luyện thể dục thể thao để tăng cường sức đề kháng, chống lại tác nhân gây bệnh trong cơ thể.

Bên cạnh việc tuân thủ các quy tắc điều trị bệnh của bác sĩ thì việc chăm sóc tốt người mắc cúm B cũng góp phần giúp người bệnh mau chóng phục hồi sức khỏe và ngăn ngừa các biến chứng. Do đó, người mắc bệnh cúm B cần lưu ý một số vấn đề sau:

Việt Nam hiện đang lưu hành và sử dụng rộng rãi 4 loại vắc xin cúm, bao gồm: vắc xin cúm Vaxigrip Tetra (Pháp), vắc xin Influvac Tetra (Hà Lan), GC FLU Quadrivalent (Hàn Quốc) và Ivacflu-S (Việt Nam).

Hệ thống trung tâm tiêm chủng VNVC luôn đảm bảo cung ứng đầy đủ các loại vắc xin cúm mùa thế hệ mới chất lượng cao, số lượng lớn được nhập khẩu chính hãng từ các nhà sản xuất lớn trên thế giới với chi phí bình ổn, kể cả thời điểm thường xuyên khan hiếm nhiều loại vắc xin

quan trọng, VNVC cam kết không tăng giá mà còn mang đến nhiều ưu đãi và quà tặng hấp dẫn. 100% các loại vắc xin tại VNVC được lưu trữ và bảo quản trong hệ thống dây chuyền lạnh (Cold Chain) và hệ thống kho lạnh quy mô lớn đạt chuẩn GSP có khả năng chứa 400 triệu liều vắc xin trong cùng một thời điểm, cùng với đó là quy trình tiêm chủng vắc xin 8 bước an toàn được vận hành và kiểm soát nghiêm ngặt và khép kín.

Ngoài ra, nhằm đảm bảo 100% Khách hàng được tiêm vắc xin cúm mùa đủ liều, đúng lịch, VNVC còn triển khai hình thức nhắc lịch tiêm tự động và hoàn toàn miễn phí qua điện thoại, tin nhắn, trợ lý tiêm chủng toàn năng VNVC Mobile App mỗi năm.

Để tư vấn về vắc xin và lịch tiêm chủng vắc xin cúm mùa, Quý Khách hàng vui lòng gọi hotline 028 7102 6595 hoặc qua fanpage Trung tâm Tiêm chủng Trẻ em và Người lớn VNVC.

Tóm lại, thắc mắc cúm B bao lâu thì khỏi đã có câu trả lời. Thời gian khỏi bệnh sau khi mắc cúm B thực tế ở mỗi người là khác nhau do phụ thuộc vào nhiều yếu tố như tuổi tác, sức khỏe tổng thể, mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng, phác đồ điều trị và quá trình chăm sóc. Chính vì vậy, ngay khi phát hiện các triệu chứng bất thường cảnh, người bệnh cần nhanh chóng đến các cơ sở y tế để được điều trị sớm. Đặc biệt, cần chủ động tiêm chủng vắc xin phòng cúm mùa bởi đây chính là biện pháp phòng bệnh hữu hiệu, đơn giản và an toàn nhất hiện nay.

---

Tiêu đề: Bệnh sởi là gì? Dấu hiệu, nguyên nhân và cách chẩn đoán

Nội dung:

Bệnh sởi là bệnh nhiễm trùng do virus gây ra, dễ lây lan từ người này sang người khác, ảnh hưởng lớn đến sức khỏe người bệnh. Vậy bệnh sởi là gì? Dấu hiệu bệnh sởi hay triệu chứng bệnh sởi cũng như nguyên nhân bệnh sởi ra sao?

Sởi (Measles) là bệnh nhiễm trùng cấp tính do virus Polinosa Morbillarum gây ra, thường gây sốt, phát ban và có khả năng truyền nhiễm. Bệnh rất dễ lây lan qua không khí khi người bệnh nói chuyện, ho, hắt hơi... Biểu hiện của bệnh sởi khá đa dạng, mức độ tùy từng trường hợp.

Hiện nay chưa có phương pháp điều trị sởi đặc hiệu riêng. Bệnh có thể tự khỏi theo thời gian,

kết hợp với các biện pháp dùng thuốc, nghỉ ngơi, ăn uống hỗ trợ điều trị. Tiêm vaccine phòng sởi ngay từ đầu là biện pháp ngăn ngừa bệnh hiệu quả.

Theo dữ liệu của WHO, số ca mắc sởi tại Châu Âu năm 2023 là hơn 300.000 ca, tăng 30 lần so với năm 2022. Năm 2024, Việt Nam được cảnh báo có nguy cơ bùng phát sởi theo chu kỳ mỗi 5 năm 1 lần. Trong đó, 2 chu kỳ bùng phát dịch sởi gần đây nhất là năm 2014 và 2019 với số ca mắc tăng cao:

Sởi có khả năng lây lan nhanh từ người này sang người khác thông qua tiếp xúc thông thường. Bệnh lý truyền nhiễm này do virus Morbillivirus (sống trong mũi và họng) gây ra.

Khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện, những giọt nước bọt có chứa virus sẽ bắn ra không khí và lơ lửng trong không khí trong khoảng từ 1 đến 2 giờ [1]. Người khỏe mạnh hít phải, chạm tay vào bề mặt nhiễm bệnh sau đó đưa lên mũi, miệng hoặc dụi mắt đều có nguy cơ cao nhiễm sởi. Khoảng 90% [2] người chưa từng mắc bệnh sởi hoặc chưa được tiêm vaccine phòng bệnh sởi đều bị nhiễm bệnh khi tiếp xúc với người mang mầm bệnh.

Nhìn chung, nguyên nhân bệnh sởi có thể lây lan qua các con đường sau:

Người bệnh có thể mắc sởi do nhiễm virus Morbillivirus. Dưới đây là các yếu tố làm tăng nguy cơ nhiễm virus gây bệnh sởi:

Tiếp xúc gần, dùng chung đồ dùng... với người mắc bệnh sởi làm tăng nguy cơ lây nhiễm virus gây bệnh này.

Người chưa được tiêm vaccine phòng sởi sẽ có nguy cơ mắc bệnh sởi cao hơn so với nhóm người đã tiêm. Hiện chưa có phương pháp điều trị sởi đặc hiệu nên việc chủ động tiêm vắc xin phòng bệnh ngay từ đầu là rất quan trọng và cần thiết đối với mỗi người.

Tỷ lệ tiêm chủng phòng sởi tại mỗi vùng đất, địa phương hay mỗi quốc gia trên thế giới khác nhau. Có nơi tỷ lệ này vẫn còn thấp. Do đó, nguy cơ nhiễm sởi khi đi chơi, du lịch hay công tác đến vùng đất mới có thể xảy ra.

Chế độ ăn uống không cung cấp đầy đủ dưỡng chất, nhất là vitamin A, khiến hệ miễn dịch suy yếu, dễ mắc bệnh, nhiễm trùng, có thể làm tăng nguy cơ mắc sởi và làm trầm trọng hơn biến chứng bệnh.



Các triệu chứng của bệnh sởi hay dấu hiệu bệnh sởi, biểu hiện của bệnh sởi thường xuất hiện sau khoảng 10 đến 14 ngày [3] tiếp xúc với virus, bao gồm:

Trong 10 đến 14 ngày đầu sau khi nhiễm bệnh, virus sởi lây lan trong cơ thể. Người bệnh không nhận thấy biểu hiện của bệnh trong giai đoạn này.

Trong giai đoạn đầu, các dấu hiệu bệnh sởi thường không đặc hiệu. Triệu chứng bắt đầu bằng sốt trung bình đến cao, thường kèm theo ho dai dẳng, sổ mũi, viêm kết mạc và đau họng. Các dấu hiệu kéo dài khoảng 2 đến 4 ngày [4].

Một trong những dấu hiệu bị bệnh sởi là tình trạng phát ban với các đốm đỏ nhỏ, một số đốm hơi nổi lên bề mặt da. Các đốm và cục u tập trung thành từng cụm, khiến da có màu đỏ loang lổ. Trong đó, mặt là vùng đầu tiên xuất hiện phát ban. Trong vài ngày tiếp theo, phát ban lan dần xuống cánh tay, ngực và lưng, sau đó lan xuống đùi, cẳng chân, bàn chân. Đồng thời, sốt tăng đột ngột, thường lên đến 40 – 41 độ C, khi ban mọc hết toàn thân thì sốt giảm.

Phát ban sởi có thể kéo dài khoảng 7 ngày. Sau đó, dấu hiệu phát ban dần mờ đi, ban đầu là ở mặt, cuối cùng là vùng đùi và bàn chân. Khi các triệu chứng khác của bệnh biến mất, tình trạng ho, sạm da hoặc bong tróc ở vùng da phát ban có thể kéo dài thêm khoảng 10 ngày.

Như đã nói, sởi do virus Polynosa Morbillorum, giống Morbillivirus và họ Paramyxoviridae gây ra. Đây là bệnh lây truyền qua không khí, khi người nhiễm bệnh thở, ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Các giọt nước bọt chứa virus có thể tồn tại trong không khí lên đến 2 giờ, sau đó rơi xuống các bề mặt khác và tiếp tục lây truyền bệnh theo nhiều cách khác nhau.

Bất kỳ ai, đặc biệt là người chưa tiêm vaccine phòng sởi, đều có nguy cơ trở thành đối tượng mắc bệnh sởi. Trong đó, các nhóm người dễ có nguy cơ mắc sởi là trẻ em, người lớn tuổi, phụ nữ mang thai, những người thường xuyên đi du lịch trên thế giới, làm việc, chăm sóc, tiếp xúc với người bệnh...

>> Tham khảo thêm về tình trạng: Bệnh sởi ở trẻ em

Thời gian ủ bệnh sởi thường là giai đoạn từ 10 – 14 ngày sau khi tiếp xúc với mầm bệnh. Lúc này, triệu chứng bệnh không đặc hiệu nên rất khó phát hiện.

Dưới đây là một số thông tin về quá trình lây truyền bệnh sởi:

Bệnh sởi có thể lây nhiễm khoảng bốn ngày trước khi phát ban (từ lúc bắt đầu có triệu chứng sốt, ho, sổ mũi, viêm kết mạc) cho đến khoảng bốn ngày sau khi phát ban. Tổng cộng là khoảng tám ngày.

Bệnh sởi là một trong những căn bệnh dễ lây lan nhất trên thế giới, lây qua tiếp xúc với dịch tiết mũi hoặc họng bị nhiễm bệnh, thông qua ho hoặc hắt hơi. Virus có khả năng hoạt động và lây lan trong không khí hoặc trên bề mặt bị nhiễm bệnh trong vòng tối đa hai giờ.

Quá trình lây truyền bắt đầu từ khi virus xâm nhập vào cơ thể. Các giai đoạn tiếp theo là nhiễm virus, ủ bệnh, triệu chứng không đặc hiệu, phát ban và phục hồi.

Để chẩn đoán bệnh sởi, trước tiên, bác sĩ sẽ xem xét tiền sử bệnh, khám sức khỏe tổng quát và kiểm tra tình trạng phát ban của người bệnh. Sau đó, một số xét nghiệm có thể được bác sĩ chỉ định thực hiện bao gồm:

Hiện chưa có cách chữa khỏi bệnh sởi đặc trị riêng, thay vì vậy, bác sĩ sẽ thực hiện các phương pháp kiểm soát triệu chứng bệnh cho đến khi bệnh tự khỏi theo thời gian:

>> Giải đáp thắc mắc: Bị sởi làm gì cho nhanh khỏi?

Lưu ý: Khuyến cáo người bệnh, nhất là trẻ em hoặc thanh thiếu niên, cần dùng thuốc theo chỉ định cụ thể của bác sĩ để tránh các nguy cơ liên quan. Ví dụ là nguy cơ mắc hội chứng Reye (là một hội chứng hiếm gặp, có thể gây tổn thương cấp tính ở não – gan, dẫn đến tử vong).

Khi mắc bệnh, người bệnh nên nghỉ làm ở nhà, hạn chế tiếp xúc để tránh lây cho những người xung quanh. Thời gian có thể quay lại các hoạt động bình thường là sau khi phát ban khoảng 4 ngày.

Dưới đây là phần giải đáp một số thắc mắc thường gặp liên quan đến bệnh sởi:

Các triệu chứng bệnh sởi thường gây nhầm lẫn với bệnh ban đào và rubella. Do đó, khi nhận thấy bất kỳ dấu hiệu phát ban trên da, sốt và các triệu chứng khác giống với bệnh sởi, người bệnh nên đi khám sớm để được chẩn đoán kịp thời. Ngoài ra, bệnh dễ nhầm lẫn với các bệnh như thủy đậu, tay – chân – miệng, bệnh ban đỏ, sốt ban đỏ...

>> Tìm hiểu thêm về cách: Phân biệt sởi và sốt phát ban

Bệnh sởi có thể tự khỏi theo thời gian. Trong giai đoạn chờ bệnh tự biến mất, người bệnh chỉ có

thể thực hiện các biện pháp kiểm soát triệu chứng.

Để đặt lịch thăm khám, điều trị bệnh sỏi tại chuyên Khoa Nội tổng hợp, Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh, Quý khách vui lòng liên hệ:

Trên đây là

bài viết tổng hợp thông tin chi tiết về các thắc mắc bệnh sỏi là gì, dấu hiệu bệnh sỏi, triệu chứng bệnh sỏi hay biểu hiện của bệnh sỏi ra sao, nguyên nhân bệnh sỏi gồm những gì và cách phòng ngừa. Hy vọng

ng thông qua những cập nhật trên, người bệnh đã có

thêm nhiê

u câ

p nhâ

t hư

u

i

,

ch để biết cách chăm sóc sức khỏe tốt hơn.

---