**11 CÁCH PHÒNG CÚM A CHO TRẺ HIỆU QUẢ**

**Cúm A lây lan như thế nào?**

[**Cúm A**](https://vnvc.vn/cum-a/)**là một trong các bệnh cúm mùa phổ biến hiện nay. Cúm A có thể do nhiều chủng virus khác nhau như: H1N1, H3N2, H5N1, H7N9,… Bệnh có thể lây truyền từ người sang người qua đường hô hấp thông qua các hạt nước li ti chứa virus cúm A khi người bệnh ho, hắt hơi, cười, nói chuyện, thậm chí virus có thể bay xa trong không khí với khoảng cách lên đến 1m.**

**Bệnh cũng có thể lây lan do tiếp xúc, chạm tay với các đồ vật nhiễm virus rồi đưa lên mắt, mũi, miệng. Việc dùng chung đồ dùng, ly uống nước hoặc bàn chải đánh răng với người bệnh cũng có thể lây nhiễm virus cúm A.**

**Tỷ lệ mắc cúm A thường cao, đặc biệt là chủng cúm A phổ biến như A/H1N1, A/H3N2,… Tỷ lệ tử vong do cúm A không cao (khoảng 1-4%), nhưng đáng lo nhất là biến chứng nguy hiểm như: bội nhiễm, viêm phổi nặng, viêm cơ tim, suy thận, viêm não, rối loạn suy đa tạng, suy hô hấp – đây là nguyên nhân chính dẫn đến tử vong. Người bệnh cúm A có thể lây lan bệnh một ngày trước khi bệnh khởi phát và kéo dài đến 7 ngày sau đó.**

**Chuyên gia dự báo về một mùa cúm rất tồi tệ vào những tháng cuối năm nay nếu không phòng ngừa từ sớm, đặc biệt là với lá phổi của hàng triệu người đã bị Covid-19 tấn công. Tiêm vắc xin cúm nhắc lại hằng năm là cách hiệu quả nhất để bảo vệ hệ hô hấp của trẻ, gia đình và cộng đồng.**

**Vì sao trẻ em dễ bị nhiễm cúm A?**

**Bất kỳ ai cũng có nguy cơ nhiễm các chủng virus cúm A, đặc biệt trẻ em. Chia sẻ về nguyên nhân khiến trẻ em dễ bị tấn công bởi virus cúm A, BS.CKI Bạch Thị Chính, Giám đốc Y khoa Hệ thống Trung tâm tiêm chủng VNVC cho biết:**

* **Thứ nhất, là do trẻ chưa biết cách tự bảo vệ mình khi tiếp xúc với những người xung quanh, môi trường xung quanh mang mầm bệnh (giữ khoảng cách, đeo khẩu trang, rửa tay thường xuyên,…), trẻ em gia tăng tiếp xúc cùng nhau ở môi trường mầm non, trường học, khu vui chơi,… cũng là nơi mà virus cúm rất dễ lây lan. Trẻ nhỏ có xu hướng đưa mọi thứ vào miệng nên tỷ lệ nhiễm vi khuẩn, virus thông qua đồ vật rất cao.**
* **Thứ hai là do trẻ em có sức đề kháng còn non yếu, hệ miễn dịch chưa tự sản xuất được kháng thể tự nhiên trong những năm đầu đời.**
* **Thứ ba là virus cúm A với đặc trưng tính cảm thụ cao, thời gian ủ bệnh ngắn, dễ lây lan và khả năng tồn tại lâu dài khiến trẻ em dễ mắc bệnh.**

**Vì sao cần phòng ngừa cúm A cho trẻ?**

**Thống kê từ**[**Bộ Y tế**](https://moh.gov.vn/)**cho thấy, cúm A bùng phát trái mùa đã khiến hàng trăm nghìn người nhiễm bệnh, nhiều ổ dịch và ổ lây nhiễm được phát hiện. Nhiều ca bệnh là trẻ em đã xuất hiện biến chứng thần kinh nặng nề như động kinh, viêm cơ tim… Ngoài ra, những trẻ có bệnh lý nền mãn tính như mắc các bệnh lý về đường hô hấp (hen suyễn, viêm phổi mạn tính), tim mạch, thần kinh, gan, thận,… khi nhiễm cúm có nguy cơ diễn tiến nặng, biến chứng nghiêm trọng.**

**Các tổ chức y tế trên thế giới nhấn mạnh cúm mùa đã và đang là một thử thách của toàn nhân loại và y học hiện đại, vì cúm là bệnh đã xuất hiện từ rất lâu nhưng đến nay vẫn chưa có bất cứ giải pháp tối ưu trong việc điều trị đặc hiệu. Hiện tại chủng ngừa vắc xin là biện pháp đơn giản, tiết kiệm và hiệu quả nhất để phòng cúm mùa.**[**Tổ chức Y tế Thế giới (WHO)**](https://www.who.int/)**khuyến cáo, trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên và người lớn cần tiêm chủng đầy đủ vắc xin cúm và tiêm nhắc lại định kỳ hằng năm.**

**Virus cúm có khả năng thay đổi cấu trúc kháng nguyên liên tục theo chu kỳ năm, mỗi năm vắc xin cúm ra đời với cập nhật các chủng virus cúm mới giúp ngăn chặn dịch cúm xảy ra.**

**Cúm phân loại dựa theo cấu trúc của protein bề mặt của virus gồm Hemagglutinin (viết tắt là HA hoặc H) và Neuraminidase (viết tắt là NA hoặc N). Hai loại kháng nguyên này được ví như lớp “áo khoác ngoài” và thay mỗi năm tạo nên những tuýp kháng nguyên mới, đây là những kháng nguyên nguy hiểm hơn cộng thêm yếu tố môi trường, tiếp xúc xã hội và ý thức phòng bệnh khiến cúm có thể lây lan và bùng phát thành dịch.**

**Cúm A đang diễn biến phức tạp, nhiều trẻ gặp biến chứng nặng nề như viêm phổi, viêm não, suy đa tạng, suy hô hấp,…**

**Hướng dẫn cách phòng cúm A cho trẻ em**

**Tiêm vắc xin**

**Cúm mùa ở trẻ thường là bệnh lành tính, tuy nhiên nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời, trẻ có nguy cơ mắc cúm A biến chứng càng nặng, bệnh kéo dài hơn, tốn kém chi phí điều trị. Tiêm chủng vắc xin cúm là biện pháp hiệu quả nhất để phòng cúm A cho trẻ và các biến chứng nguy hiểm như:**

* **Giảm 36% nguy cơ viêm tai giữa ở trẻ.**
* **Giảm 33% nguy cơ viêm đường hô hấp trên và giảm 22% viêm đường hô hấp dưới ở trẻ 2 – 5 tuổi.**
* **Giảm 41% nguy cơ xảy ra cơn hen kịch phát ở trẻ bị hen suyễn.**
* **Giảm 63% nhiễm**[**cúm ở trẻ sơ sinh**](https://vnvc.vn/tre-so-sinh-bi-cum/)**.**
* **Giảm 36% tình trạng hô hấp nặng ở trẻ sơ sinh và người mẹ…**

**Hiện nay, Việt Nam đang lưu hành 3 loại vắc xin cho hiệu quả bảo vệ trẻ em khỏi nguy cơ mắc bệnh cúm gồm:**

* **Vắc xin Vaxigrip Tetra (Pháp): phòng 4 chủng virus cúm nguy hiểm nhất là chủng A (A/H3N2, A/H1N1), chủng B (Yamagata, Victoria), chỉ định tiêm cho trẻ từ 6 tháng đến người già.**
* **Vắc xin Influvac Tetra (Hà Lan): phòng 4 chủng virus cúm nguy hiểm nhất chủng A (A/H3N2, A/H1N1), chủng B (Yamagata, Victoria), chỉ định cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên và người lớn**
* **Vắc xin GC Flu Quadrivalent (Hàn Quốc): phòng 4 chủng virus cúm nguy hiểm nhất chủng A (A/H3N2, A/H1N1), chủng B (Yamagata, Victoria), chỉ định tiêm cho trẻ từ 6 tháng đến người già.**

**BS.CKI Bạch Thị Chính cho biết: “Tiêm ngừa cúm ngăn ngừa đến 90% nguy cơ mắc cúm đối với 4 chủng virus có trong thành phần vắc xin, ngăn ngừa được 60-80% nguy cơ nhiễm bệnh chung, tùy thuộc độ tuổi và khu vực lưu hành dịch. Vì virus cúm có hàng trăm tuýp, vắc xin chỉ chứa 2 chủng A và 2 chủng B hay gặp nhất trong mùa dịch, nên vắc xin không thể bảo vệ trẻ hoàn toàn 100%. Tuy vậy, vắc xin cho thấy hiệu quả cao giúp giảm triệu chứng bệnh, mức độ nghiêm trọng, nhập viện và tử vong do cúm.”**