**BÀI TUYÊN TRUYỀN CÚM A**

|  |
| --- |
| ​**Triệu trứng cúm A**  [Ảnh đại diện](https://mnhoamai.longbien.edu.vn/trat-tu-van-minh-do-thi/bai-tuyen-truyen-cum-a-va-cach-phong-ngua/ctfull/9876/732184)  **Biến chứng nguy hiểm của cúm A**      Hầu hết người bệnh mắc cúm A có thể hồi phục trong vòng một tuần mà không cần phải chăm sóc y tế. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, bệnh cúm A có thể gây ra các biến chứng nặng và tử vong do bệnh chuyển thành ác tính.      Biến chứng viêm phổi do cúm A gây ra thường gặp ở đối tượng là trẻ em, người trên 65 tuổi, người mắc bệnh mạn tính, đặc biệt bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), hen phế quản, bệnh tim bẩm sinh, suy tim, bệnh mạch vành, đái tháo đường, suy giảm miễn dịch. Ngoài ra, bệnh còn gây ra viêm tai giữa, viêm xoang, nhiễm trùng đường tiết niệu. Đặc biệt, biến chứng nguy hiểm nhất của bệnh cúm A là gây nên phù não và tổn thương gan trầm trọng, tỷ lệ tử vong rất cao.      Với phụ nữ đang mang thai nếu mắc cúm A có thể gây ra biến chứng viêm phổi hoặc sẩy thai. Nếu mắc cúm trong 3 tháng đầu có thể gây ra biến chứng ở thai nhi, nhất là bệnh lý về hệ thần kinh trung ương.      Một số trường hợp bệnh cúm A có thể tiến triển nặng với các triệu chứng như sốt cao, khó thở, tím tái, phù phổi do suy tim và có thể gây tử vong.      Vì vậy, nếu thấy có các biểu hiện bất thường cần đưa ngay người bệnh đến các cơ sở y tế tin cậy, tốt nhất là cơ sở y tế chuyên khoa để được thăm khám và điều trị kịp thời, tránh để xảy ra các biến chứng đáng tiếc.  **Phòng bệnh cúm A**  Các bác sĩ khuyến cáo, cúm A là bệnh rất dễ lây lan, mọi người đều có thể mắc, đặc biệt là trẻ nhỏ, người già, phụ nữ có thai, những người có sức đề kháng kém. Biện pháp phòng bệnh hiệu quả nhất là tiêm vắc xin phòng cúm chủ động, thời điểm tiêm thích hợp là trước lúc giao mùa đông xuân khoảng 3 tháng (tháng 7-9 hàng năm) để cơ thể kịp sản sinh những kháng thể cần thiết để chống lại virus gây bệnh. Virus cúm không ngừng biến đổi, sau một năm thì kháng thể cũng dần ít đi, do vậy nên tiêm phòng nhắc lại hàng năm.      Tăng cường thực phẩm giàu đạm để bổ sung dinh dưỡng giúp cơ thể nhanh phục hồi. Nguồn thực phẩm giàu đạm tốt là: thịt, cá, trứng, thịt gia cầm, ngũ cốc nguyên hạt, các sản phẩm từ sữa ít béo…      Giữ gìn vệ sinh cá nhân như rửa tay sạch với xà phòng diệt khuẩn hoặc dung dịch sát khuẩn trước khi ăn, khi đi từ ngoài về nhà, sau khi đi vệ sinh. Hạn chế đưa tay tiếp xúc vùng mắt, mũi, miệng.      Đây là bệnh lây truyền qua đường hô hấp, do vậy tránh tập trung nơi đông người, đặc biệt là tiếp xúc với những người bị cúm. Cần đeo khẩu trang khi đi ra ngoài để để hạn chế lây nhiễm. |