

Tình hình dịch bệnh, nguyên nhân, triệu chứng và cách phòng bệnh Cúm A

Thời gian gần đây, số ca mắc cúm mùa, đặc biệt cúm A ghi nhận tại Bệnh viện Nhi Trung ương có xu hướng gia tăng. Từ đầu tháng 10/2025 đến tuần đầu tháng 11 vừa rồi, tổng số ca mắc cúm mùa ghi nhận trong toàn Bệnh viện là 3.726 trường hợp, trong đó có 479 trẻ phải nhập viện điều trị. Chỉ tính riêng trong 1 tuần, từ ngày 27/10 - 2/11, Bệnh viện ghi nhận 1.518 ca dương tính với cúm, 169 trẻ nhập viện điều trị. Trong đó có nhiều trường hợp biến chứng viêm phổi, viêm tai giữa, co giật do sốt. Tại Bệnh viện Nhi Hà Nội, trong tuần đầu của tháng 11 này, Bệnh viện cũng ghi nhận 280 lượt khám liên quan đến các triệu chứng do cúm, trong đó có tới 65 ca phải nhập viện. Hiện, Bệnh viện đang điều trị nội trú cho hơn 30 bệnh nhi. Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới Trung ương cũng đang điều trị cho gần 50 bệnh nhân mắc cúm A. Số ca khám và điều trị ngoại trú do cúm A tăng lên nhanh trong vài tuần gần đây, trong đó đa phần là trẻ em, có trẻ từ vài tháng tuổi đến 10 tuổi nhập viện trong tình trạng có viêm phế quản - phổi bội nhiễm, sốt cao, sổ mũi, ho khan nhiều, mệt mỏi, kém ăn....(Nguồn <https://baochinhphu.vn/gia-tang-ca-mac-cum-a-chuyen-gia-khuyen-cao-cach-phong-benh-102251113151108673.htm>). Vì vậy hôm nay phòng Y tế trường Tiểu học Long Biên sẽ giúp các bạn hiểu hơn về bệnh cúm A để tất cả chúng ta sẽ biết cách phòng bệnh cũng như dấu hiệu nhận biết.

1. Bệnh cúm A là gì?

Bệnh cúm A, còn được gọi là cúm, là một bệnh nhiễm trùng hô hấp do virus cúm gây ra. Đây là một trong những bệnh thông thường và dễ lây lan nhất trên toàn thế giới. Các loại virus cúm A chính là H1N1, H2N2 và H3N2, H5N1, H7N9, trong đó chủng H7N9 và H5N1 thường lưu hành ở gia cầm, có khả năng lây sang người và tạo thành dịch bệnh.

Virus cúm A lây truyền qua giọt bắn khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Nó cũng có thể lây qua tiếp xúc với các bề mặt bị nhiễm virus và sau đó chạm vào mũi, miệng hoặc mắt.

2. Triệu chứng của cúm A



Cúm A là một bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính, gây ra bởi các chủng của virus cúm A như H1N1, H5N1, H7N9,... đường hô hấp. Bệnh xảy ra hàng năm và lây nhiễm trực tiếp từ người bệnh sang người lành thông qua các giọt bắn nhỏ khi nói chuyện, khi ho hắt hơi. Các biểu hiện thường bắt đầu sau khoảng 1-5 ngày sau khi tiếp xúc với virus. Các triệu chứng bệnh cúm A:

- Sốt cao (thường trên 38,5 độ).
- Đau đầu, đau cơ, mệt mỏi.
- Viêm long đường hô hấp như: Sổ mũi, ngạt mũi, ho, đau họng, khó thở.
- Triệu chứng của đường tiêu hóa (buồn nôn, nôn, ỉa chảy) có thể kèm theo.
- Người bệnh có yếu tố về dịch tễ: Người bệnh sinh sống hoặc đi đến khu vực có bệnh cúm lưu hành hoặc người bệnh tiếp xúc trực tiếp với người mắc bệnh cúm A.

3. Một số biện pháp để phòng tránh bệnh cúm A

Tiêm phòng

Tiêm vắc-xin cúm hàng năm là biện pháp phòng ngừa quan trọng nhất. Việc tiêm vắc-xin giúp tăng cường hệ miễn dịch và giảm nguy cơ bị nhiễm virus cúm A hoặc giảm nhẹ triệu chứng khi nhiễm bệnh.



Rửa tay thường xuyên

Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trong ít nhất 30 giây để loại bỏ vi khuẩn và virus. Nếu không có xà phòng và nước sạch, sử dụng dung dịch sát khuẩn tay nhanh có chứa ít nhất 60% nồng độ cồn để sát khuẩn tay.

Đeo khẩu trang

Khi tiếp xúc với người bệnh hoặc khi bạn có triệu chứng cúm, đeo khẩu trang có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của vi khuẩn và virus qua giọt bắn và hơi thở.

Tránh tiếp xúc gần với người bệnh

Hạn chế tiếp xúc gần với những người có triệu chứng cúm hoặc bệnh lý hô hấp khác. Nếu bạn bị cúm, hãy giữ khoảng cách và tránh tiếp xúc với người khác để ngăn chặn sự lây lan.

Tránh tập trung nơi đông người

Trong mùa dịch cúm, tránh các khu vực đông người và tụ tập đông người. Giữ khoảng cách an toàn với người khác để giảm nguy cơ lây nhiễm.

Bảo vệ hệ miễn dịch

Duy trì một lối sống lành mạnh, bao gồm ăn uống đủ chất, tập thể dục đều đặn, ngủ đủ giấc và giảm stress. Hệ miễn dịch mạnh mẽ sẽ giúp cơ thể chống lại các loại vi khuẩn và virus, bao gồm cả virus cúm A.

Hạn chế tiếp xúc với bề mặt nhiễm virus

Virus cúm A có thể tồn tại trên các bề mặt như tay nắm cửa, bàn, điện thoại di động và bàn phím máy tính. Hãy giữ sạch các bề mặt này bằng cách vệ sinh và khử trùng thường xuyên để giảm nguy cơ nhiễm virus.

Thực hiện các biện pháp vệ sinh cá nhân

Rửa tay sau khi ho, hắt hơi hoặc tiếp xúc với người bệnh. Hạn chế chạm mắt và mũi bằng tay không để tránh vi khuẩn và virus xâm nhập vào cơ thể.



Thông báo y tế

Nếu bạn có triệu chứng cúm, hãy ở nhà nghỉ ngơi và tránh tiếp xúc với người khác để ngăn chặn sự lây lan. Thông báo cho cơ sở y tế để được hướng dẫn và điều trị phù hợp.

Trong trường hợp dịch cúm lan rộng, hãy hỗ trợ và tuân thủ các hướng dẫn của cơ quan y tế địa phương và quốc gia.

Trên đây là những thông tin cơ bản về bệnh cúm A ở người và một số cách phòng ngừa bệnh để chúng ta nắm được để biết các bảo vệ sức khỏe của mình và người thân trước những dịch bệnh phức tạp hiện nay.

Người viết bài: Trần Thị Vân