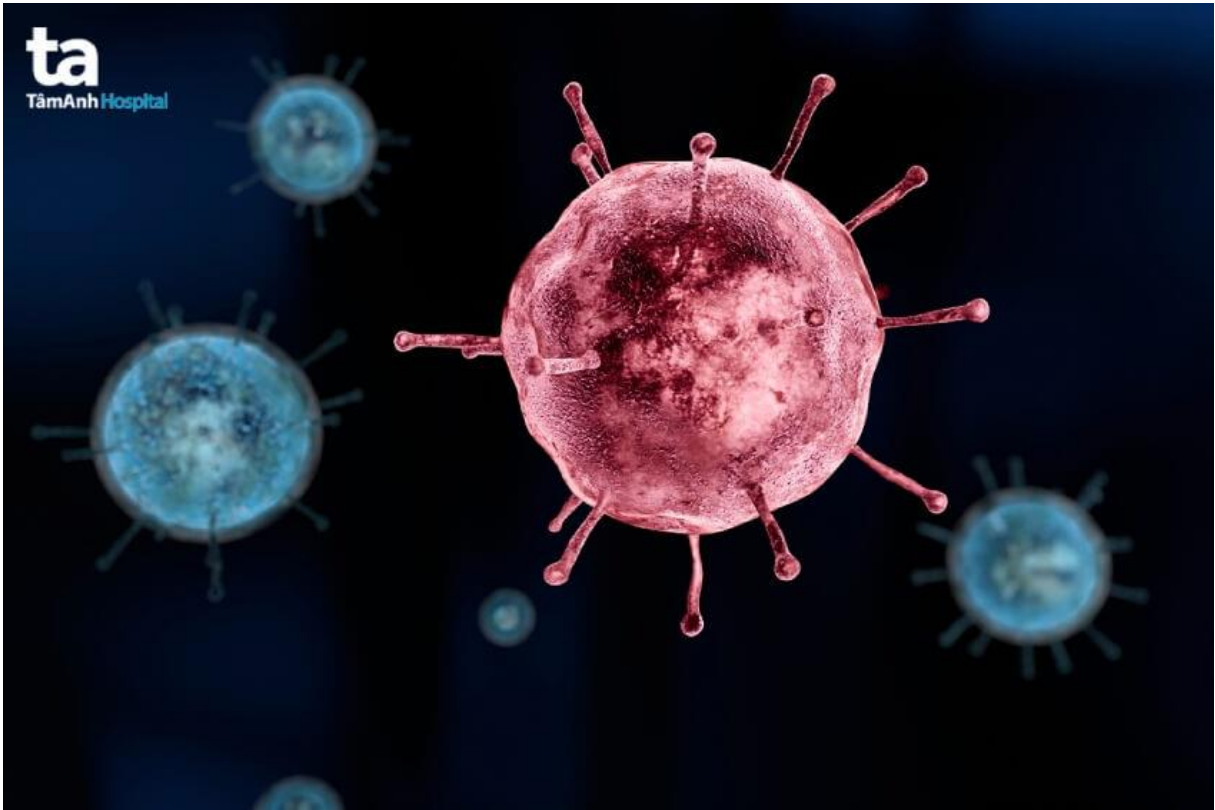


Virus cúm B - Những điều cần biết



1. Cúm B là gì?

Cúm là một bệnh nhiễm trùng đường hô hấp do virus cúm gây ra. Có ba loại cúm chính, bao gồm:

- Loại A: Đây là dạng cúm phổ biến nhất, có thể lây từ động vật sang người và gây ra đại dịch.
- Loại B: Rất dễ lây lan và có thể ảnh hưởng nguy hiểm đến sức khỏe của bệnh nhân trong những trường hợp diễn tiến nghiêm trọng. Cúm B chỉ lây truyền từ người sang người, có khả năng gây ra dịch bệnh theo mùa và được truyền trong suốt cả năm.
- Loại C: Là dạng bệnh cúm nhẹ nhất, các triệu chứng của cúm loại C thường sẽ không gây hại.

2. Triệu chứng cúm B

Ở cúm B, triệu chứng phổ biến bao gồm: sốt; ớn lạnh; viêm họng; ho; sổ mũi và hắt hơi; mệt mỏi; đau nhức cơ khắp cơ thể...

a. Triệu chứng hô hấp

Các dấu hiệu khởi phát thường bao gồm: ho; tắc nghẽn; viêm họng; sổ mũi... Nếu không được điều trị hoặc trong những trường hợp nặng hơn, cúm B có thể gây ra viêm phổi, viêm phế quản, suy hô hấp, suy thận, viêm cơ tim...

b. Triệu chứng toàn thân

Một triệu chứng phổ biến của bệnh cúm là sốt lên tới 41°C. Ngoài ra, bệnh nhân cũng có thể gặp các biểu hiện khác bao gồm: ớn lạnh; nhức mỏi cơ thể; đau bụng; mệt mỏi; yếu ớt...

c. Triệu chứng dạ dày

Trẻ em bị nhiễm cúm loại B còn gặp những biểu hiện sau đây: buồn nôn; ói mửa; đau bụng; ăn mất ngon...

3. Điều trị cúm loại B

Nếu nghi ngờ nhiễm cúm, bạn cần bổ sung thêm nhiều chất lỏng để tránh bị mất nước. Bên cạnh đó, nên dành nhiều thời gian ngủ để cơ thể được nghỉ ngơi và nạp lại năng lượng.

Đối với trường hợp người bị cúm là trẻ em, phụ huynh nên ưu tiên đưa trẻ đến cơ sở y tế trước khi áp dụng các biện pháp điều trị tại nhà. Một số loại thuốc nếu dùng tùy tiện có thể làm tăng nguy cơ xảy ra biến chứng. Trẻ bị sốt do cúm nên ở nhà ít nhất 24 giờ sau khi hạ sốt tự nhiên (không cần dùng thuốc)

Trong một số trường hợp cúm, bác sĩ sẽ kê toa thuốc giảm đau và thuốc kháng virus để rút ngắn thời gian mắc bệnh và ngăn ngừa các biến chứng nặng hơn xảy ra.

4. Cách phòng ngừa bệnh cúm

- Tiêm ngừa cúm mỗi năm: tiêm ngừa cúm hằng năm. Chỉ cần 1 mũi tiêm nhắc mỗi năm cũng giúp bạn phòng ngừa cúm hiệu quả.
- Rửa tay thường xuyên: Giữ tay sạch sẽ, hạn chế đưa tay trực tiếp lên mắt, mũi, miệng. Thường xuyên rửa tay với nước ấm và xà phòng trong 30s hoặc sử dụng nước rửa tay khô.
- Hạn chế tiếp xúc nơi đông người khi có triệu chứng cúm: không nên sinh hoạt, làm việc, học tập chung hoặc tiếp xúc gần với người khác mà bạn nghi ngờ họ đang bị nhiễm cúm mà không có các biện pháp bảo hộ như đeo khẩu trang.
- Làm sạch bề mặt vật dụng: Thường xuyên lau sạch, khử khuẩn bề mặt các vật dụng trong nhà, văn phòng, nơi công cộng có khả năng cầm nắm nhiều như tay nắm cửa, điện thoại, đồ chơi, mặt bàn,... cũng là cách giúp giảm nguy cơ mắc cúm.
- Tập thể dục đều đặn: Người có thói quen vận động, thể dục thể thao hằng ngày thường có triệu chứng ít nguy hiểm và thời gian hồi phục nhanh hơn nếu bị nhiễm cúm.