



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955

Cúm

流行性感冒

Infuenza



Biên soạn: Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm

Lời xin phép trước

Kính gửi Quý Báo, Tạp Chí, Tác Giả cùng những công trình nghiên cứu Việt, Anh Hoa, Pháp ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi xin mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt Nam tại Vương Quốc Anh trong chiều hướng thông tin, giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

Advanced Permission Request

We would like to ask in advance permission of Newspapers, Magazines and researchers that have valuable articles or studies published on this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

預先徵求許可

謹向報紙、雜誌社和各位研究學者，預先徵求許可轉譯具有價值的報導和研究論文，刊印予本小冊子。其目的是非牟利性，而是為來自越南難民社區提供服務、推廣健康教育和保健知識傳播。

Cúm (Influenza hay Flu)

Cúm là một bệnh truyền nhiễm do siêu khuẩn *influenza* (Influenza Virus) gây ra, thường xảy ra từ khoảng tháng 10 dương lịch kéo dài đến tháng 3 năm sau. Tiếng gọi tắt của cúm là ‘flu’. Cần phân biệt ‘cúm’ với ‘cảm’. Cảm (cold) xảy ra quanh năm, triệu chứng thường nhẹ hơn do siêu khuẩn *cold virus* gây ra.

Cúm lây từ người này sang người khác do ho hoặc hắt hơi. Bắt tay, ôm nhau cũng có thể truyền bệnh, tay dính nước miếng, nước mũi của người bệnh rồi vô tình đưa lên mũi, miệng mình.

Có 3 loại siêu khuẩn cúm: A, B và C. Trong mỗi loại lại phân ra nhiều loại khác nhau nên cúm xảy ra năm vừa qua không gồng loại cúm năm nay và những năm sắp đến. Loại A được xem như nguy hiểm hơn hết vì đã gây ra nhiều dịch cúm nổi tiếng trên thế giới.

• Triệu chứng, biến chứng

Cúm gây nhức đầu, nóng sốt, ớn lạnh, người cảm thấy lả đi, vã mồ hôi, nhức mỏi các bắp thịt, nhất là ở lưng và chân. Kèm theo đó là sổ mũi, đau cổ họng, ho khan và tức ngực. Nóng sốt có khi lên đến 41° C, và bệnh nhân có thể mê sảng.

Nếu không có biến chứng, các triệu chứng giảm dần trong vòng vài ngày, nhưng thời gian hồi phục như cũ có thể lâu hơn, đây dựa đến nhiều tuần. Biến chứng xảy ra nhiều nhất là *sung phổi*: siêu khuẩn cúm làm tổn thương niêm mạc cuống phổi, *vi khuẩn* (bacteria) vốn túc trực trong đó có cơ hội tấn công thêm nên gây ra *sung phổi*. Người lớn tuổi, những người có sẵn bệnh tim và phổi thường là nạn nhân của cúm.

Các biến chứng khác là viêm sung cơ bắp, viêm cơ tim (myocarditis), viêm não (encephalitis), suy yếu các bộ phận trong cơ thể của những người đang có bệnh tim, phổi hay mạn tính. Về trẻ em từ 2-15 tuổi, biến chứng nguy hiểm có thể xảy ra là hội chứng Reye, đặc biệt là đối với những em cho uống Aspirin khi bị cúm: buồn nôn, ói mửa, lơ đãng, động kinh, mê sảng và có thể chết.

• **Tiêm ngừa cúm**

Phương pháp ngừa cúm hữu hiệu nhất cho đến nay là tiêm ngừa.

Thuốc được sản xuất hàng năm để chống lại siêu khuẩn cúm mà người ta dự tính là sẽ xảy ra trong năm đó. Siêu khuẩn được nuôi trong trứng gà, kể đó bị giết chết và lọc lại trước khi chế ra thuốc. Thông thường, người ta dùng siêu khuẩn A và B gây bệnh trong mùa cúm năm trước. Nhưng thỉnh thoảng, có những phân loại rất độc hại, lan tràn khắp thế giới, các nhà khoa học chưa tìm hiểu kịp cấu trúc của chúng để chế tạo thuốc ngừa, thì dịch cúm đã đi qua, để lại biến chứng cho một số bệnh nhân, số khác phải ra... nghĩa địa! Chúng ta nhớ là năm 1997, thế giới đã thoát được dịch cúm gà lây sang người ở Hồng Kông. Cũng may là chính phủ ở đó có biện pháp cấp thời tiêu diệt 1.4 triệu gà vịt, cắt đi nguồn bệnh tai hại.

Một tuần sau khi tiêm thuốc ngừa, kháng thể (antibody) được tạo ra, và tồn tại trong cơ thể 6 tháng hay hơn nữa (những vị có tuổi thì thời gian tồn tại ít hơn). Sự bảo vệ tuy không được 100%, nhưng cũng đạt đến từ 50 đến 80%, có bị cúm, triệu chứng sẽ nhe hơn.

• **Những ai cần tiêm ngừa cúm?**

Theo tài liệu hướng dẫn của Bộ Y Tế Vương Quốc Anh, sau đây là một số trường hợp cần được tiêm ngừa cúm:

- Bệnh tim mạch mạn tính;
- Bệnh đường hô hấp kể cả suyễn;
- Bệnh thận mạn tính;
- Tiểu đường;
- Hệ thống miễn nhiễm bị suy thoái vì bệnh, chữa trị bằng thuốc steroid hoặc thuốc chống ung thư;
- Một số bệnh nội thương nặng;
- Các bà mang thai từ tháng thứ 4 trở đi (vì rủi bị cúm, dễ bị các biến chứng). Trong 3 tháng đầu, nếu có bệnh mạn tính, cũng cần tiêm ngừa.

Các trường hợp nêu trên được áp dụng cho mọi lứa tuổi.

- Quý vị trên 65 tuổi;
- Quý vị sống trong nhà tập thể dành cho người có tuổi.

Người khỏe mạnh không cần tiêm ngừa, vì những lý do sau:

- ⇒ Cúm không nguy hiểm đối với họ;
- ⇒ Nếu bị cúm, họ sẽ được bảo vệ chống lại cúm xảy ra trong tương lai còn tốt hơn là tiêm ngừa.

Thuốc tiêm ngừa cúm rất an toàn, và chỉ giới hạn đối với những ai bị dị ứng trứng gà. Đối với những người này, bác sĩ cấp thuốc Amantadine hay Rimantadine, uống hàng ngày trong thời gian từ 10 đến 12 tuần. Điều cần biết là thuốc này chỉ giúp ngừa được cúm do siêu khuẩn A gây ra mà thôi.

Nên tiêm vào khoảng tháng 10 hay tháng 11 để phòng cúm xảy ra vào mùa đông.

• **Chữa trị**

Cho đến nay, chưa có thuốc trị cúm. Loại mới đây tung ra thị trường là *Relenza* (Zananaivir) có khả năng làm giảm thời gian bị bệnh vào khoảng 2 ngày, nhưng phải được sử dụng trong vòng 48 giờ sau khi cúm phát sinh mới có hiệu quả. Amantadine (Symmetrel) làm giảm bớt các triệu chứng và thời gian bị bệnh nhờ ngăn chặn siêu khuẩn sinh sản ra thêm, nhưng cũng phải được dùng trong khoảng 2 ngày sau khi mắc bệnh.

Thuốc mua không cần toa như *Lemsip*, *Benylin 4 Flu* v.v.. chỉ giúp làm nhẹ đi các chứng ho, chảy nước mũi, nhức đầu, hoặc ...chẳng giúp được gì, đôi khi còn gây biến chứng tai hại nữa! *Kháng sinh* không tác dụng trên siêu khuẩn và chỉ cần đến khi có triệu chứng nhiễm trùng do vi khuẩn (bacteria) như viêm khí quản, sung phổi.

Một số phương cách sau có lợi cho bệnh nhân:

- *Echinacea* giảm bớt các triệu chứng và thời gian bị bệnh xuống còn phân nửa, theo BS Jen Tan, giám đốc y tế hãng Bioforce;

- *Vitamin C* tăng cường hệ thống miễn nhiễm, còn *kẽm* (zinc) có khả năng chống lại siêu khuẩn;
- *Elderberry* (cây cơm cháy) tăng cường hệ thống miễn nhiễm vì chứa đựng nhiều Vita min C;
- *Dầu khuynh diệp* thoa ở ngực, hai bên bả vai và dưới bàn chân cũng làm giảm đi các triệu chứng.



Cúm là một bệnh nguy hiểm, có thể chết người. Xin nêu vài con số do Bác sĩ Nancy Cox ở Mỹ đưa ra:

‘Nếu đại dịch xảy ra năm nay, sẽ có 200 triệu người Mỹ lây bệnh, 1 triệu sẽ vào viện điều trị, tử vong lên 200,000 người, phần lớn là người già và người bị bệnh mạn tính như tiểu đường, tim mạch, hư thận v.v.....,

Lưu Ý

Quý vị nào thuộc các diện sau đây:

- Bệnh Tim
- Suyễn
- Suy thận
- Tiểu Đường
- Trên 65 tuổi

Thì khi Đông về nên được chủng ngừa phòng dịch cúm, và nếu chưa xin hãy gặp ngay bác sĩ gia đình.

流行性感冒 (Influenza 或 Flu)

流行性感冒簡稱“流感”是一種傳染病，由流感病毒（*Influenza Virus*）引起，通常發生大約在陽曆的 10 月延長至明年 3 月。流感英語簡稱‘flu’。“流感”和“感冒”是應該要有分別。感冒 (cold)，是全年發生，症狀通常輕於由感冒病毒 *cold virus* 引起。

流感傳播人與人之間，通過咳嗽或打噴嚏，握手，擁抱，相互都可以傳播疾病，手粘病人的唾液和鼻水並無意間粘到自己的鼻子，嘴巴。

流感病毒有三種類：A, B 和 C。每一種病毒又分成不同的流感，故此在去年發生的流感和今年及未來幾年所發生的流感會不同。A 型病毒被認為是最危險的，因為曾經在世界上引起了很多要害的流感。

• 症狀，並發症

流感會引起頭痛，發燒，發冷，病人感覺精疲力竭，流汗，肌肉疼痛，尤其是在背部和腿部。並且流鼻水，喉嚨痛，咳嗽和胸痛。發熱有時會達到 41°C，並且病人會精神錯亂。

如果沒有並發症，症狀將會在幾天內減少，但可能需要較長時間才恢復如病前一樣，甚至拖延到幾個星期。大部分

的並發症是肺炎：流感病毒破壞粘膜支氣管，細菌 (bacteria) 常註故此有足夠的機會攻擊使導致肺炎。老人，患有心臟病和肺病的人通常會是流感的受害者。

其他並發症如炎性肌肉腫脹，心肌炎(myocarditis)，腦炎 (encephalitis)，對患有心臟病，肺病或慢性肺病的人，受削弱他們的人體器官。對 2-15 歲的兒童，可能發生的危險並發症是 Reye 綜合症，特別是對那些兒童當感染流感時服用阿司匹林：噁心，嘔吐，lò òr，癲癇，迷妄甚至死亡。

• 流感疫苗

目前，預防流感最有效的方法是疫苗。

每年生產對抗流感病毒的藥物是針對人們預料在當年可能發生的一種流感。病毒培養在雞蛋中，然後殺害後經過濾器處理才製成藥物。通常，是使用去年的 A 和 B 流感病毒。不過，有時有些很要害的種類，散佈到全世界，而科學家尚未能及時了解他們的結構來生產疫苗，流感已經過渡，使一些病人受並發症，及一些魂歸天國...！我們記得，在 1997 年，全世界逃過在香港禽流感病毒傳染給人類的災難。幸運的是，當地政府及時採取措施來摧毀 140 萬雞隻，鴨，斷絕災難的禍根。

注射疫苗一個星期後，體內形成一種抗體 (antibody) 存在體內 6 個月或更長時間(如你的年齡較大則存在的時間較短)。雖然保護不是 100%，但會達到 50% 至 80%，而受流感的症狀會比較溫和。

• 誰需要注射流感疫苗？

根據英國衛生署的資料，下列是一些情況需要注射流感疫苗：

呼吸系統疾病包括哮喘；
慢性腎臟疾病；慢性心臟病；
糖尿病；呼吸系統疾病包括哮喘；
慢性腎臟疾病；
一些內科疾病嚴重受傷；
因為免疫系統退化疾病，治療類固醇藥物或抗癌藥物；
她懷的第 4 個月起（因為與禽流感的機會，容易並發症）。3 個月，有慢性疾病外，還需要槍。
上述案件是適用於所有年齡。

你是 65 歲以上；
你可以生活在一個組的養老院。

- 慢性心臟病；
- 呼吸系統疾病包括哮喘；
- 慢性腎臟疾病；
- 糖尿病；
- 因疾病而免疫系統退化，正接受類固醇藥物或抗癌藥物治療；
- 一些嚴重內科疾病；
- 孕婦在她們懷孕的第 4 個月起（因為一旦患上流感

的，則容易會成並發症) 在先前的 3 個月亦需注射疫苗。

上述情況是適用於所有年齡。

- 65 歲以上；
- 居住在老人集體住宅。

健康人士是不需注射疫苗，理由如下：

- 流感對他們是沒有危險；
- 如果患上流感，會幫助他們對抗將來發生的流感比注射疫苗更有效。

注射流感疫苗是很安全的，只是對那些對雞蛋過敏的人士例外。對於這些人士，醫生會給他們服用 *Amantadine* 或 *Rimantadine* 的藥物，每天服用連續 10 至 12 星期。這種藥物僅有助於防止由 A 類病毒引起的流感。

應該在 10 或 11 月間注射流感疫苗以預防在冬季發生的流感。

• 治療

到目前為止，還沒有治療流感的藥物。最近推出的新藥物是 *Relenza* (*Zananaivir*)，可以減少疾病的持續時間是大約兩天，但必須在感染流感的 48 小時內服用才有效。*Amantadine* (*Symmetrel*) 減輕症狀和持續疾病時間，阻止

病毒生殖，但必須在感染流感的 2 天內時內服用。

一些不需處方的藥物如 Lemsip, Benylin 4 *Flu* 等。只略有助於咳嗽，流鼻涕，頭痛，或...於事無補，甚至有時會引起其他危害的並發症！*抗生素*對病毒不產生作用，只是治標由細菌 (bacteria) 感染的氣管炎，肺炎。

一些以下的方法有助於患者：

- *Echinacea* 減輕各症狀和生病的時間減少一半，據 Jen Tan 醫生，Bioforce 公司醫療主任；
- 維生素 c 能增強免疫系統，及鋅(zinc) 可以對抗病毒；
- *Elderberry* (接骨木) 因為含有許多維生素 c 可以增強免疫系統，；
- 白樹油塗在胸部，兩邊肩部和雙腳板下，亦可以減輕症狀。



流感是一種危險而可致命的疾病。下面是美國納西考克斯 (Nacy Cox) 醫生提出的數據：

·如果今年發生大流行症，將有200萬美國人患病，100萬到醫院治療，20萬人死亡，其中大部分是老人和患有慢性疾病，如糖尿病，心臟病，腎病等.....，

注意：

如果你屬下面的一類：

- 心臟病
- 哮喘
- 腎病
- 糖尿病
- 65 歲以上

每當冬季來臨，都應注射預防流感疫苗，
如果還未注射，請立即約見您的家庭醫生

This Booklet is published with the support of:

*Department of Health
The City Bridge Trust
Lloyd TSB Foundations
Big Lottery Fund
City Parochial Poundation*