

Điều trị đại dịch cúm

Thông tin dành cho cộng đồng

Tờ thông tin này trình bày thông tin về việc điều trị đại dịch cúm.

Tôi có bị cúm hay không?

Các đặc điểm nổi bật nhất của bệnh cúm là đột ngột bị sốt nặng (từ 38 độ C trở lên), ho và đau nhức cơ thể, đặc biệt là ở đầu, lưng dưới và chân. Thông thường, quý vị sẽ cảm thấy rất yếu sức và mệt mỏi cũng như sẽ không muốn ra khỏi giường.

Các triệu chứng khác có thể là cảm thấy ớn lạnh, đau nhức ở sau mắt, ăn không ngon, đau họng và sổ mũi hoặc nghẹt mũi. Quý vị càng dễ bị cúm hơn nếu đã tiếp xúc với người đã bị cúm, hoặc đã tiếp xúc bệnh cúm theo một số hình thức khác như đi nước ngoài đến khu vực đang bị đại dịch cúm.

Cúm sẽ diễn ra như thế nào:

- Ngày 1–3: Đột ngột bị sốt, nhức đầu, đau nhức bắp thịt và yếu sức, ho khan, đau họng và đôi khi bị nghẹt mũi.
- Ngày 4: Bớt bị sốt và đau nhức bắp thịt. Bị khàn giọng, khô họng hoặc đau họng, ho và có thể cảm thấy hơi bị khó chịu ở ngực. Quý vị có thể cảm thấy mệt mỏi hoặc chẳng muốn làm gì hết.
- Ngày 8: Các triệu chứng thuyên giảm. Ho và tình trạng mệt mỏi có thể kéo dài từ 1-2 tuần hoặc lâu hơn.

Trong trường hợp xảy ra đại dịch, các triệu chứng cúm có thể nặng hơn bình thường và các biến chứng bất ngờ có thể khởi phát. Nhiều khi quý vị cần phải sớm hỏi ý kiến của bác sĩ trong khi đại dịch xảy ra.

Tôi nên uống thuốc gì?

Trong thời gian xảy ra đại dịch bệnh, các loại thuốc kháng siêu vi khuẩn cúm có thể khan hiếm. Chính phủ Úc sẽ phổ biến thông tin về nguồn cung cấp các loại thuốc này trong thời gian xảy ra đại dịch bệnh và bảo đảm rằng người cần sử dụng thuốc này nhất sẽ có thuốc. Các loại thuốc này chỉ công hiệu nếu quý vị bắt đầu uống thuốc trong vòng 24 đến 48 giờ đầu tiên sau khi bệnh khởi phát. Điều quan trọng là phải sớm đi khám bác sĩ để quý vị có thể được uống thuốc kháng siêu vi khuẩn ngay lập tức khi cần thiết.

Gợi ý đối với việc mua thuốc không cần toa:

- Tốt hơn là quý vị mua thuốc chỉ trị một triệu chứng; như vậy quý vị sẽ không uống những thứ không cần thiết đối với mình hoặc có thể gây ra phản ứng bất lợi.
- Đọc nhãn để chắc chắn rằng các thành phần sẽ giúp điều trị bệnh của mình.
- Thuốc có tác dụng kéo dài thường có nhiều tác dụng phụ hơn so với thuốc có tác dụng ngắn hạn.
- Đọc nhãn và để ý đến bất kỳ tác dụng phụ nào có thể xảy ra hoặc vấn đề tương tác với thuốc men hoặc vấn đề sức khỏe khác.
- Nếu bị bệnh kinh niên và đang uống thuốc theo toa, quý vị hãy nhờ dược sĩ hoặc bác sĩ đề nghị một loại thuốc quý vị có thể uống mà không bị nguy hiểm.
- Nói chung người cao niên dễ bị các vấn đề liên quan tới thuốc men và có thể bị nhiều tác dụng phụ hơn, đặc biệt là hệ thần kinh, chẳng hạn như bị lẫn lộn.
- Nếu có bất kỳ thắc mắc nào về thuốc men, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ của mình.

Những điều tốt nhất tôi có thể thực hiện để chăm sóc bản thân là gì?

- Nghỉ ngơi - Quý vị có lẽ sẽ cảm thấy rất yếu sức và mệt mỏi cho đến khi thân nhiệt của mình trở về mức bình thường (khoảng ba ngày), và nghỉ ngơi sẽ giúp quý vị cảm thấy thoải mái và tạo điều kiện cho cơ thể sử dụng năng lượng để chống lại bệnh.
- Ở nhà - Quý vị nên nghỉ làm/nghỉ học và tránh tiếp xúc với người khác càng nhiều càng tốt trong khi bệnh đang có thể lây lan. Thời gian mà những người trên 12 tuổi có thể lây bệnh là khoảng bảy ngày kể từ khi các triệu chứng đầu tiên xuất hiện.
- Uống nhiều nước/chất lỏng - Thêm nước/chất lỏng là điều cần thiết để thay thế lượng nước/chất lỏng bị mất đi vì bị sốt (toát/đổ mồ hôi). Nếu nước tiểu sậm màu, quý vị cần phải uống nước/chất lỏng nhiều hơn. Cố gắng mỗi giờ uống một ly chất lỏng, chẳng như nước, trong khi quý vị thức.

Những gợi ý hữu ích khác để giúp quý vị mau lành bệnh sau khi bị cúm:

- Uống thuốc giảm đau đơn giản như paracetamol hoặc ibuprofen theo chỉ dẫn trên bao bì, để giảm đau nhức bắp thịt và hạ sốt (trừ khi bác sĩ căn dặn khác hơn).
- Trẻ em dưới 18 tuổi không nên sử dụng bất kỳ loại thuốc nào có aspirin. Chúng ta biết là cúm và aspirin khi kết hợp với nhau ở trẻ em sẽ gây ra hội chứng Reye, đây là vấn đề sức khỏe rất nghiêm trọng ảnh hưởng đến hệ thần kinh và gan.
- Thuốc kháng sinh không công hiệu đối với cúm vì cúm là do siêu vi khuẩn gây ra và thuốc kháng sinh chỉ trị vi khuẩn. Tuy nhiên, bác sĩ có thể kê toa thuốc kháng sinh cho quý vị uống nếu ngoài bệnh cúm quý vị bị bệnh do vi khuẩn gây ra.
- Súc miệng bằng ly nước ấm để làm dịu cổ họng bị đau. Kẹo không đường hoặc kẹo ngậm cũng giúp giảm đau cổ họng.
- Túi nước nóng hoặc tắm/miếng sưỡi ấm cũng có thể giúp giảm đau nhức bắp thịt. Tắm bồn nước ấm có thể giúp quý vị bớt đau nhức.
- Nhỏ hoặc xịt nước muối vào mũi để giúp làm dịu hoặc thông mũi. Thuốc chống nghẹt giúp thu nhỏ các mạch máu bị sưng ở mũi. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ về những loại thuốc nào là tốt nhất cho quý vị.
- Đừng hút thuốc - hút thuốc sẽ làm cho đường hô hấp đã bị hư hỏng của quý vị bị kích ứng.
- Ho có thể có ích nếu nó giúp thải các chất nhầy ra ngoài.
- Hãy thử hít không khí ấm và ẩm. Đun sôi một ấm nước và đổ nước vào một cái chén/bát đặt trên bàn. Cúi đầu trên chén/bát, phủ chiếc khăn lên đầu và hít không khí ấm đến 20 phút. Đừng pha bất cứ thứ gì vào nước.
- Hãy nhờ giúp đỡ nếu quý vị sống một mình, là cha/mẹ đơn chiếc hoặc giữ nhiệm vụ chăm sóc một người yếu sức hoặc bị khuyết tật. Quý vị có thể cần phải gọi điện thoại cho người nào đó để nhờ họ giúp mình cho đến khi quý vị cảm thấy khỏe hơn.
- Xin nhớ rằng, nếu mua thuốc tại các nhà thuốc tây để trị các triệu chứng bệnh (thuốc mua không cần toa), quý vị hãy hỏi dược sĩ xem liệu thuốc men này là loại tốt nhất cho quý vị hay không. Hãy nói cho họ biết nếu quý vị bị bệnh kinh niên hoặc đang sử dụng bất kỳ loại thuốc nào khác.

Muốn biết thêm thông tin

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

Điện thoại: 1300 651 160

Chính phủ bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne ủy quyền và phát hành.

© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 6 năm 2016.