

CÚM MÙA VÀ NGUY CƠ CHUYỂN NẶNG Ở NGƯỜI LỚN TUỔI, NGƯỜI CÓ BỆNH LÝ NỀN

Cúm mùa là bệnh lý cấp tính do nhiễm vi rút cúm tuýp A hoặc B gây ra. Bệnh dễ lây lan từ người sang người và gây ra các triệu chứng như sốt đột ngột, ho, nhức đầu, đau cơ và khớp, đau họng và chảy nước mũi... Hầu hết các trường hợp mắc cúm mùa có thể hồi phục sau khoảng 1 tuần mà không gặp phải biến chứng nghiêm trọng, nhưng đối với người cao tuổi, đặc biệt là những người có bệnh lý nền, bệnh cúm có thể dẫn đến các biến chứng nguy hiểm, thậm chí tử vong.

Cúm đặc biệt nguy hiểm hơn đối với người có bệnh nền bởi một số lý do: hệ thống miễn dịch người cao tuổi suy yếu không đủ sức để chống lại nhiễm trùng, virus cúm tấn công sẽ có khả năng cao làm trầm trọng hơn các bệnh lý khác đang có như tiểu đường, hen suyễn, tim mạch, gan, phổi,.. làm tăng nguy cơ biến chứng nguy hiểm do cúm gây ra như:

- ✓ Cúm có thể thúc đẩy và châm ngòi cho các cơn, các đợt nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não ở những người bệnh đã có tiền sử xơ vữa động mạch trước đó. Tăng gấp 10 lần nguy cơ nhồi máu cơ tim ở cả người có sức khỏe bình thường. Tăng gấp gấp 8 lần nguy cơ đột quy.
- ✓ Đối với nhóm người mắc bệnh hen suyễn, cúm chính là nguyên nhân khởi phát đợt cấp, khiến cơn hen tiến triển nặng hơn, gây bội nhiễm dẫn đến viêm phổi và suy hô hấp. Cúm khiến đường hô hấp bị viêm nhiễm tiết ra nhiều chất nhầy khiến không khí đến phổi bị cản trở, kích hoạt cơn co thắt phế quản, thắt chặt các đường dẫn khí, gây tình trạng khó thở, từ đó tăng nguy cơ nhập viện, phải thở máy.
- ✓ Ở những người mắc bệnh tiểu đường, virus có thể can thiệp vào việc kiểm soát lượng đường trong máu, khiến họ có nguy cơ tử vong vì các biến chứng liên quan đến cúm cao gấp 3 lần và khả năng phải nhập viện cao gấp 6 lần.

Tại sao người cao tuổi, người mắc các bệnh nền cần cẩn trọng với cúm mùa?

- **Hệ miễn dịch yếu:** Khi tuổi tác tăng lên, hệ miễn dịch suy giảm, khiến cơ thể khó khăn hơn trong việc chống lại các tác nhân gây bệnh, bao gồm virus cúm. Điều này khiến người cao tuổi dễ mắc bệnh và gặp phải các biến chứng nặng khi nhiễm cúm.
- **Bệnh nền làm suy yếu cơ thể:** Những bệnh lý mạn tính như bệnh tim mạch, đái tháo đường, bệnh phổi mãn tính và các bệnh tự miễn dịch làm giảm khả năng phòng vệ của cơ thể trước các tác nhân gây bệnh. Khi người cao tuổi mắc cúm, các bệnh nền này có thể làm tình trạng bệnh trở nên nghiêm trọng hơn.

Biện pháp phòng ngừa bệnh cúm ở người có bệnh nền?

Cúm mùa không phải là một bệnh nhẹ đối với người lớn tuổi có bệnh nền. Bệnh có thể tiến triển nhanh và gây ra các biến chứng nguy hiểm nếu không được

phát hiện và điều trị kịp thời. Vì vậy, người cao tuổi và những người có bệnh nền cần chủ động phòng ngừa bằng các biện pháp như tiêm vắc xin cúm, kiểm soát bệnh nền, duy trì sức khỏe tốt và điều trị kịp thời khi có triệu chứng cúm.

Biện pháp hữu hiệu nhất để phòng người bệnh cúm, đặc biệt là người có bệnh nền đó là tiêm phòng vaccine cúm. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho biết, tiêm vaccine cúm có hiệu lực bảo vệ lên đến 80 - 90%, giảm đến 60% các biến chứng liên quan đến cúm và giảm 70 - 80% tỷ lệ tử vong do cúm. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng, tiêm vaccine cúm giúp giảm nguy cơ đau tim từ 15 - 45%, giảm khoảng 36% nguy cơ bị viêm tai giữa, giảm 33% nguy cơ mắc các bệnh viêm đường hô hấp cấp và giảm khoảng 41% nguy cơ khởi phát các cơn hen ở trẻ em.


Ngoài ra còn có một số biện pháp để có thể chủ động phòng ngừa bệnh cúm ở người có bệnh nền, bao gồm:


- ☞ Đeo khẩu trang, hạn chế tiếp xúc với những nguồn mang bệnh.
- ☞ Thực hiện lối sống lành mạnh, khoa học kết hợp luyện tập thể thao vừa sức để nâng cao sức khỏe.
- ☞ Có chế độ dinh dưỡng hợp lý cho người có bệnh nền, cung cấp đầy đủ dưỡng chất thiết yếu và được bác sĩ khuyến cáo sử dụng.
- ☞ **Điều trị kịp thời khi mắc cúm:** Nếu có triệu chứng cúm, người cao tuổi cần đến bác sĩ ngay để được khám và điều trị kịp thời. Việc sử dụng thuốc kháng virus cần theo chỉ định của bác sĩ.
- ☞ **Kiểm soát tốt bệnh nền:** Việc kiểm soát tốt các bệnh nền như đái tháo đường, bệnh tim mạch, bệnh hô hấp rất quan trọng trong việc giảm thiểu nguy cơ chuyển nặng khi mắc cúm.

Hy vọng bài viết trên đã giúp bạn có thêm nhiều thông tin hữu ích về bệnh cúm và tác động của bệnh cúm đối với người bị bệnh nền. Biện pháp phòng ngừa **[bệnh cúm ở người có bệnh nền](#)** cũng như những đối tượng dễ bị nhiễm cúm khác đó là tiêm phòng vaccine hàng năm. Đây là biện pháp an toàn, đơn giản nhưng mang lại hiệu quả phòng ngừa rất cao. Hãy chủ động phòng ngừa để bảo vệ sức khỏe cho chính bản thân mình và những người thân yêu xung quanh!

 BỆNH VIỆN NỘI TIẾT TỈNH YÊN BÁI

- Đại chỉ: Số 150, đường Yên Ninh, phường Nguyễn Thái Học, TP Yên Bái

 Điện thoại thường trực: 02163867205

 Website: <http://benhviennoitietyenbai.vn>