

PHÂN BIỆT GIỮA CẢM VÀ CÚM
IS IT THE FLU, OR JUST A BAD COLD?

PHÂN BIỆT GIỮA CẢM VÀ CÚM **IS IT THE FLU, OR JUST A BAD COLD?**

Làm sao quý vị biết được là mình đang bị cảm hay cúm?

Thông thường, mọi người vẫn lẩn lộn trong việc phân biệt và diễn tả bệnh trạng của mình, dưới đây là cách định bệnh cũng như phương pháp phòng ngừa cả hai chứng bệnh vừa kể.

CÚM

Cảm và cúm lây truyền theo cùng một cách. Khi người bệnh ho hay hắt hơi, những bụi nước của nước bọt hay nước mũi bay vào không khí làm cho người chung quanh hít phải và có thể bị lây bệnh. Nhưng cúm thường nặng hơn cảm. Đối với một số người, đặc biệt là những người từ 65 tuổi trở lên, cúm có thể gây biến chứng thành sung phổi. Riêng với những người bị bệnh tim, cúm có thể gây biến chứng làm nguy hiểm đến tính mạng.

Triệu chứng

Sốt, người ớn lạnh, bắp thịt đau nhức, miệng và cuống họng khô, nhức đầu, ho, mệt mỏi và phờ phạc. Có khi người bệnh ngủ mê man không thiết gì đến ăn uống. Nhiều người còn ói mửa. Thông thường, cúm kéo dài từ 7 đến 10 ngày.

Cách phòng bệnh

Đối với đa số, cúm không phải là chứng bệnh nguy hiểm. Tuy nhiên, những thành phần sau đây dễ mắc bệnh hơn cả, và cần được chúng ngừa mỗi năm :

- những vị từ 65 tuổi trở lên
- những người bị bệnh phổi kinh niên (kể cả những người bị suyễn)
- những người bị bệnh tim hay tiểu đường
- những người dùng các loại thuốc có tác dụng làm yếu hệ thống miễn nhiễm của cơ thể.

Nếu thuộc một trong các nhóm kể trên, thì dù thấy trong người khỏe mạnh, quý vị cũng nên đến bác sĩ nhờ chích ngừa càng sớm, càng tốt. Nếu chích ngừa ngay từ bây giờ, cơ thể của quý vị sẽ có đủ thì giờ để tạo sự miễn nhiễm trước khi đến mùa cúm. Đồng thời, quý vị cũng có thể hỏi bác sĩ về loại thuốc chủng ngừa chống bệnh sung phổi. Nếu đang ở nhà dưỡng lão, quý vị nên nhờ nhân viên tại đây sắp xếp cho mình được chủng ngừa cúm và sung phổi. Những người đang làm việc với các vị cao niên cũng nên chích ngừa cúm, nhờ đó, quý vị mới có thể tránh được cho những người tiếp xúc với mình khỏi bị lây bệnh. Phụ nữ đang có thai, hay những người bị dị ứng với trứng gà hay trứng vịt không nên chủng ngừa bệnh này.

Một phương cách khác để phòng bệnh là tránh tiếp xúc với

những người đang bị cúm; tránh đi vào những chỗ đông người. Rửa tay thường xuyên cũng giúp tránh bị cúm, nhất là khi quý vị phải dùng chung những đồ vật người bị cúm đã dùng. Giữ cho cơ thể khỏe mạnh; đừng hút thuốc (những người hút thuốc dễ bị cảm hay cúm hơn những người khác); ngủ nghỉ điều độ đồng thời ăn nhiều rau và trái cây.

Nếu bị cúm

Khi bị cúm, quý vị nên nghỉ ngơi và chờ cho đến khi nào nhiệt độ trong người bình thường trở lại (trong vòng 48 tiếng đồng hồ) rồi mới trở lại sinh hoạt bình thường. Việc làm này sẽ giúp cho cơ thể của quý vị có đủ sức mạnh để kháng cự lại với vi khuẩn của bệnh cúm; đồng thời nên uống nhiều nước.

Để làm giảm sốt hay trị đau nhức, quý vị nên uống thuốc có chứa chất *aspirin* hay *paracetamol*. Tuy nhiên đối với trẻ em, quý vị chỉ nên cho uống thuốc có chứa *paracetamol* mà thôi, vì *aspirin* dễ gây cho các em nhỏ bị các chứng bệnh liên quan đến thần.

Nếu thấy các triệu chứng dưới đây, quý vị nên đi khám bác sĩ:

- ho có đờm màu xanh hay vàng;
- nhức đầu dữ dội hay cơ thể bị mất nước; hoặc
- quý vị thuộc vào nhóm những người dễ bị biến chứng (liệt kê ở trên).

CẢM

Mỗi năm trẻ em có thể bị cảm đến mười lần và người lớn chừng hai, hay ba lần. Những triệu chứng như nhức đầu, xổ mũi, sốt nhẹ và hắt hơi thường kéo dài khoảng một hay hai ngày. Phương pháp ngừa cảm và trị cảm cũng tương tự như ngừa cúm và trị cúm vậy. Nhưng khi bị cảm quý vị không cần chủng ngừa và phần lớn bệnh nhân không cần phải nghỉ học hay nghỉ làm.

Tuy nhiên, cũng giống như khi bị cúm, cách tốt nhất là quý vị nên nghỉ ở nhà để tránh truyền bệnh sang người khác ♦

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.