

— Hãy lưu ý bệnh cúm trong mùa đông khô lạnh —

Ở Nhật Bản, hàng năm đều có dịch bệnh cúm hoành hành (năm ngoài là thời gian từ tháng 12~tháng 3). Vì bệnh cúm dễ nhầm với cảm thông thường, nên dễ lây lan rộng trong thời gian ngắn. Vì thế cần phải có biện pháp phòng bệnh và khi mắc bệnh phải được điều trị đúng phương pháp cũng như có biện pháp ngăn không để bệnh lây sang người khác. Gần đây, đã xuất hiện thêm bệnh dịch cúm mới, chắc các bạn cũng đã thường nghe thấy. Trong phần này, chúng tôi xin giải thích về cả dạng cúm này nữa. Mong các bạn hãy gìn giữ sức khỏe để vượt qua mùa đông này!

● Sự khác nhau giữa cảm và cúm

Cảm là do nhiều loại vi-rút gây ra, với các triệu chứng chính như đau họng, sổ mũi, hắt hơi và ho, tuy nhiên không có những triệu chứng toàn thân. Có thể sốt, nhưng sốt nhẹ.

Trong khi đó, cúm thường xuất hiện đột ngột các triệu chứng như: toàn thân như sốt cao trên 38 độ C, đau đầu, đau khớp chân tay, đau cơ bắp. Cũng có những triệu chứng như đau họng, sổ mũi, ho. Đối với trẻ em, phần lớn dễ bị biến chứng sang bệnh viêm màng não cấp, đối với người già và người có sức miễn dịch kém, bệnh dễ bị biến chứng thành viêm phổi, khiến

— 乾燥する冬場はインフルエンザに注意！ —

日本では、例年12~3月頃にインフルエンザ（季節性）が流行します。風邪と間違いやすいのですが、短期間に多くの人へ感染が広がるため、各人の予防とかかった時の適切な治療、そして人にうつさないことが大切です。最近では、新型と呼ばれるインフルエンザのニュースも耳にするので、あわせてここで説明します。みなさん、体調に気をつけて、この冬も元気に過ごしてください！

● インフルエンザと普通の風邪の違い

様々なウィルスで起こる風邪は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くありません。

一方、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもはまれに急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している人は肺炎を併発する等、重症になることがあります。

● 季節性インフルエンザと新型インフルエンザ

bệnh càng thêm trầm trọng.

- Sự khác nhau giữa bệnh cúm theo mùa và bệnh cúm mới

Bệnh cúm mới là bệnh cúm do các loại vi-rút mà từ trước tới nay không phổ biến ở người, mà chỉ phổ biến trong các loài vật như gà, lợn... nay xâm nhập vào con người và đã có khả năng lây nhiễm từ người sang người. Khác với loại cúm theo mùa hàng năm, con người chưa có miễn dịch đối với loại cúm mới này, nên mức độ lây lan rất nhanh. Nhưng một khi con người bắt đầu có miễn dịch với loại cúm mới này, thì các triệu chứng cũng bắt đầu tương tự như loại cúm theo mùa thông thường. Dịch cúm do vi-rút “H1N1 năm 2009” hoành hành năm 2009, thì tới tháng 4 năm 2011 cũng được coi là loại cúm theo mùa thông thường.

- Các biện pháp đối với bệnh cúm theo mùa và bệnh cúm mới

Các biện pháp phòng và chữa bệnh là rửa tay, giữ phép lịch sự khi ho (※) là những biện pháp phòng ngừa lây nhiễm cơ bản có hiệu quả.

<Phòng ngừa>

1. Tiêm phòng trước khi dịch cúm hoành hành.
2. Sau khi về nhà, cần rửa tay và súc miệng kỹ vì có khả năng trong khi đi ra ngoài, bạn đã bị nhiễm vi-rút.
3. Sử dụng máy làm ẩm hoặc phơi khăn mặt ướt trong phòng để giữ cho phòng luôn có độ ẩm (khoảng từ 50~60%) (làm vậy là để giữ cho niêm mạc cổ không bị khô vì nếu khô thì khả năng bảo vệ cơ thể sẽ bị giảm xuống.)
4. Để nâng cao sức đề kháng của cơ thể, cần ăn uống đầy đủ và cân bằng dinh dưỡng.
5. Hạn chế tới những nơi đông người, khu phố đông đúc. Khi ra đường, nên dùng khẩu trang y tế và tránh ở khu vực đông người trong thời gian dài.

<Những điểm cần lưu ý khi điều trị bệnh cúm>

1. Cần nhanh chóng đi khám bệnh tại các cơ sở y tế.
2. Nghỉ ngơi, ăn uống và ngủ đủ.
3. Uống nhiều nước (nước trà hoặc súp, canh)
4. Đeo khẩu trang, giữ phép lịch sự khi ho. Tránh đi ra chỗ đông người, không nên cố đi làm, tránh để lây lan cho người khác.

(※) **Phép lịch sự khi ho**

1. Khi cảm thấy sắp ho hoặc sắp hắt hơi, nên đeo khẩu trang. Tránh không ho thẳng vào mặt người khác, dùng giấy mềm hoặc khẩu trang che miệng, mũi.
2. Sau khi về nhà, dùng xà-phòng (xà-bông) rửa kỹ mu bàn tay, móng tay, kẽ ngón tay và cổ tay... dùng khăn mặt sạch để lau khô tay.

(Nguồn tư liệu tham khảo): Trang web của Bộ Y tế-Lao động-Phúc lợi, mục “Hỏi đáp về bệnh cúm)

の違い

新型インフルエンザは、過去に人の世界で流行したことがないウイルスが、トリやブタの世界から人の世界に入り、ヒトからヒトへ感染できるようになったものです。毎年流行する季節性インフルエンザと異なり、人々に免疫がなく、感染が拡大しやすいのです。しかし、人々が免疫をもつにつれ、季節性インフルエンザと似た性質となります。2009年に流行した「インフルエンザ (H1N1) 2009」も、2011年4月から季節性インフルエンザとして取り扱われています。

- 季節性インフルエンザと新型インフルエンザへの対策

予防や治療などには、手洗い、咳エチケット (※) など基本的な感染防止対策が有効です。

<予防>

- 1) 流行前のワクチン接種
- 2) 外出後は、手などにウイルスがついているので、手洗いやうがいをする。
- 3) 加湿器や濡れたタオルなどを使って室内を適切な湿度 (50~60%) に保つ (乾燥によるのど粘膜の防御機能の低下を防ぐ)。
- 4) 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養をとる。
- 5) 人混みや繁華街への外出を控える。外出時は、不織布製マスクを着け、人混みにいる時間を短くする。

<インフルエンザにかかった時の治療・注意点>

- 1) 早めに医療機関を受診する。
- 2) 安静にして、休養をとる。睡眠を十分にとる。
- 3) 水分 (お茶やスープも含む) を十分に補給する。
- 4) マスクや咳エチケットを行う。人混みへの外出を控え、無理して職場に行かないなど、人にうつさないようにする。

※咳エチケット

- 1 咳、くしゃみなどの症状がある時は、マスクを着ける。人に向かってせず、出そうな時は、顔をそらしてティッシュやハンカチなどで口と鼻をおおう。
- 2 外出後は、石けんで、手のひらから手の甲、指の間やつめの間、手首までしっかりと洗う。洗った後は、きれいなタオルなどで十分にふきとる。

(参考資料) 厚生労働省web「インフルエンザQ&A」