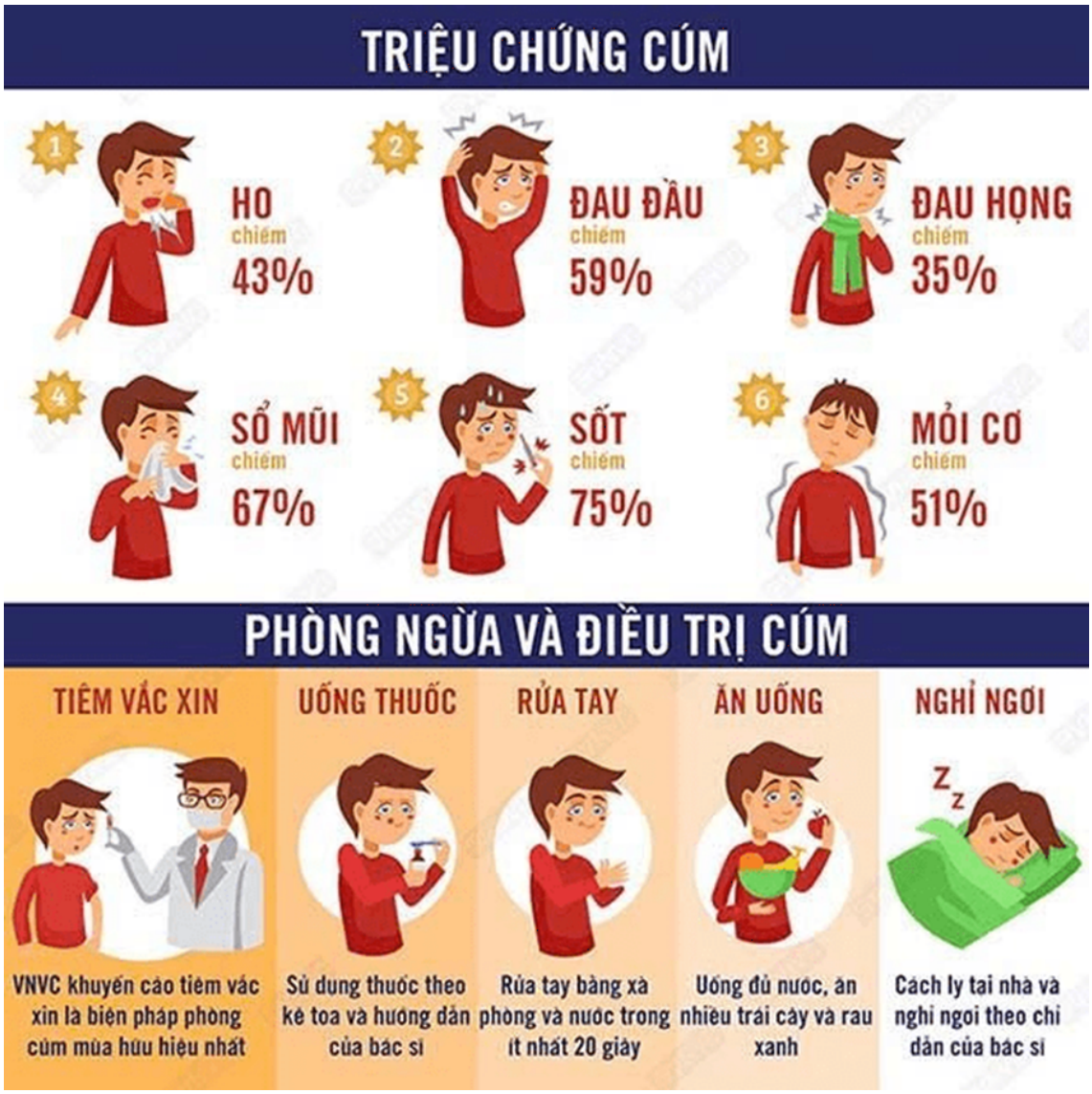
TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Hướng dẫn điều trị cúm A tại nhà: Cách ly đúng cách và nhận biết dấu hiệu biến chứng nguy hiểm

11:25 16/11/2025

Cúm A là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính, có khả năng lây lan nhanh chóng qua đường hô hấp và có thể gây biến chứng nặng như viêm phổi nếu không được điều trị kịp thời. Đối với những trường hợp bệnh nhẹ, việc điều trị cúm A tại nhà đúng cách, kết hợp với các biện pháp cách ly nghiêm ngặt là vô cùng cần thiết để bảo vệ sức khỏe bản thân và cộng đồng.



Hướng dẫn điều trị cúm A tại nhà an toàn và hiệu quả

Nguyên tắc lây lan và cách ly để dập dịch

Virus cúm A lây lan nhanh chóng qua dịch tiết đường hô hấp, chủ yếu qua các giọt bắn khi người bệnh ho, hắt hơi, hoặc nói chuyện ở khoảng cách gần (trong vòng 2m). Virus cũng có thể tồn tại đến 48 giờ trên bề mặt đồ vật.

Để phòng tránh lây nhiễm cho người khác, người bệnh cần tuân thủ nghiêm ngặt các biện pháp cách ly:

Phòng riêng: Sinh hoạt tại phòng riêng (khoảng 7 ngày) cho đến khi các triệu chứng bệnh kết thúc.

Vệ sinh cá nhân: Thực hiện tất cả hoạt động (ăn uống, tắm rửa, vệ sinh) trong phòng riêng. Nếu bắt buộc ra ngoài, cần đeo khẩu trang và sát trùng tay bằng cồn hoặc xà phòng.

Hạn chế tiếp xúc: Người khỏe mạnh tuyệt đối không dùng chung đồ dùng cá nhân với người bệnh và hạn chế nắm, chạm vào những vật dụng chung trong gia đình.

Hướng dẫn điều trị cúm A tại nhà

Với những trường hợp bệnh nhẹ, người bệnh có thể điều trị cúm A tại nhà theo các bước sau:

Đối với người lớn:

Bù nước và dinh dưỡng nên uống nhiều nước (nước lọc, nước ép trái cây, nước điện giải) để bù lại lượng nước đã mất do sốt, nôn mửa. Nên ăn thức ăn dạng lỏng như cháo, súp để dễ tiêu hóa và cải thiện triệu chứng hô hấp.

Nghỉ ngơi đủ 8 tiếng mỗi đêm để tăng cường hệ miễn dịch. Nên nghỉ ngơi trong không gian thoáng đãng và có thể sử dụng máy tạo độ ẩm.

Xông hơi hoặc dùng túi chườm giúp thông thoáng đường thở và giảm đau đầu.

Súc miệng và vệ sinh mũi thường xuyên bằng nước muối sinh lý.

Chỉ dùng Paracetamol khi sốt trên 39°C (tránh thuốc nhóm salicylate như aspirin). Chỉ dùng kháng sinh khi có chỉ định của bác sĩ.

Đối với trẻ nhỏ:

Cho trẻ nghỉ ngơi, uống đủ nước. Với trẻ còn bú, nên cho bú nhiều hơn. Nên chia nhỏ các bữa ăn.

Theo dõi mất nước cần lưu ý số lần đi tiểu và lượng nước tiểu để kiểm tra tình trạng mất nước.

Cần vệ sinh rửa mũi cho trẻ bằng nước muối sinh lý, tắm bằng nước ấm và cho trẻ mặc đồ rộng rãi, thấm hút tốt.

Ho thường tự hết sau 2 tuần mà không cần điều trị bằng thuốc ho (không khuyên dùng cho trẻ dưới 6 tuổi).

Cảnh báo dấu hiệu nguy hiểm cần nhập viện

Mặc dù đa số trường hợp mắc cúm A đều phục hồi tốt, cha mẹ và người bệnh cần tuyệt đối không chủ quan. Cần đưa người bệnh đến cơ sở y tế càng sớm càng tốt nếu xuất hiện các dấu hiệu sau:

Sốt cao, co giật hoặc sốt kéo dài hơn 3 ngày.

Mệt nhiều, đau hoặc tức nặng ngực, khó thở.

Dấu hiệu mất nước (chóng mặt khi đứng, không tiểu được, khóc không có nước mắt).

Bồn chồn, khó chịu, nôn nhiều hoặc trẻ quá cáu kỉnh, quấy khóc, bỏ ăn.

Trẻ không tỉnh táo dù đã cắt sốt.

Ho kéo dài hoặc có những bất thường về hô hấp.

Tâm An *(t/h)*