TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Người cao tuổi và người có bệnh nền cần lưu ý gì khi tiêm vaccine COVID-19?

15:56 05/09/2021

Tiêm vaccine vẫn là biện pháp hiệu quả nhất trong phòng chống dịch COVID-19, đồng thời giúp người mắc bệnh giảm nhẹ triệu chứng và nguy cơ tử vong.



Ảnh minh hoạ

Theo Trung tâm Ngăn ngừa và Kiểm soát dịch bệnh (CDC, Mỹ), nguy cơ mắc và triệu chứng tăng nặng do COVID-19 gia tăng theo độ tuổi. Do đó, CDC khuyến cáo những người từ 65 tuổi trở lên nên tiêm vaccine ngừa COVID-19.

Với người cao tuổi và có bệnh nền, các chuyên gia lưu ý, nhóm đối tượng này hệ miễn dịch đã suy giảm so với người trẻ tuổi, do vậy nên khám sàng lọc kỹ lưỡng. Nhóm đối tượng này cũng cần uống thuốc điều trị bệnh lý, đảm bảo chế độ ăn uống đầy đủ, thực hiện nghiêm các hướng dẫn phòng, chống dịch, nhất là khẩu hiệu 5K. Căn cứ vào tình hình sức khỏe của người cao tuổi và có bệnh nên, bác sĩ sẽ có quyết định có tiêm vaccine COVID-19 hay không.

Tại Việt Nam, đang sử dụng các loại vaccine phòng COVID-19 của AstraZeneca, Pfizer, Moderna và Sinopharm.

Theo hướng dẫn của Bộ Y tế, các vaccine này đều được chỉ định tiêm cho người từ 18 tuổi trở lên, riêng vaccine AstraZeneca, theo hướng dẫn của nhà sản xuất được tiêm cho người từ 18 tuổi-65 tuổi (người trên 65 tuổi, người có bệnh lý nền, bệnh mạn tính cần thận trong trong tiêm chủng). Thời gian tiêm giữa 2 mũi từ 8-12 tuần.

Đối với người lớn tuổi, hiệu quả của vaccine đạt 60% ở người trên 70 tuổi trong việc ngăn ngừa COVID-19 kéo dài 6 tuần sau liều đầu tiên; giảm 73% nhập viện liên quan COVID-19 ở người trên 80 tuổi. Giảm 80% trong việc ngăn ngừa nhập viện ở người già từ 80 tuổi trở lên có mắc các bệnh mạn tính đi kèm.

Pfizer là vaccine được chỉ định tiêm cho người trên 12 tuổi. Nhưng giai đoạn đầu chiến dịch tiêm chủng chỉ khuyến khích các đối tượng có bệnh nền để tạo kháng thể một cách chủ động, nên chưa tiêm rộng rãi cho người từ 12-16 tuổi, mà ưu tiên tiêm cho người trên 65 tuổi và 16 đến 18 tuổi. Thời gian chờ giữa 2 mũi tiêm từ 3 đến 6 tuần.

Đối với người cao tuổi, sau khi tiêm mũi 1, hiệu quả bảo vệ người trên 70 tuổi đạt 61%. Hoàn thành 2 mũi tiêm giúp giảm 94,7% nguy cơ mắc COVID-19 có triệu chứng.

Moderna là vaccine được tiêm cho người trên 18 tuổi. Thời gian chờ giữa 2 mũi từ 4-6 tuần.

Sau tiêm, cơ thể bắt đầu có miễn dịch sau 14 ngày từ mũi 1. Hiệu quả đạt được là 51,8%. Khi hoàn thành mũi tiêm thứ 2, hiệu quả phòng bệnh đạt 94.1%.

Ở người từ 65 tuổi trở lên nếu được tiêm đủ 2 mũi vaccine Moderna sẽ giúp giảm 86.4% nguy cơ mắc COVID-19 có triệu chứng.

Thay vì hoang mang lo lắng trước tình hình dịch bệnh căng thẳng, người cao tuổi hãy giữ vững tâm lý, đặc biệt luôn đảm bảo tinh thần lạc quan cùng lối sống lành mạnh, bình tĩnh tuân thủ các hướng dẫn của Bộ Y tế.

Để giảm nguy cơ lây nhiễm bệnh Covid19, cần tránh nơi đông người. Nếu phải ra ngoài cần đeo khẩu trang đúng cách và dùng dung dịch sát khuẩn tay nhanh thường xuyên;

Thường xuyên rửa tay với xà phòng, đặc biệt trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi ra khỏi nhà có tiếp xúc với nhiều người;

Giữ nơi ở sạch sẽ, thoáng mát, dùng quạt thay cho máy lạnh;

Tăng cường vận động, tập thể dục tại nhà. Đặc biệt cần ăn uống đủ chất dinh dưỡng để nâng cao thể trạng và tăng sức đề kháng (người cao tuổi nên ăn nhiều rau xanh và hoa quả tươi; bổ sung vitamin C giúp tăng cường sức đề kháng, vitamin D giúp chuyển hóa canxi cho hoạt động của các tế bào; uống đủ nước giúp hệ bài tiết "tống" các chất cặn bã ra khỏi cơ thể).

Ngoài ra, người cao tuổi cần đảm bảo giấc ngủ ngon và sâu, mỗi đêm, cần ngủ 7-8 tiếng. Người cao tuổi nên thư giãn nhẹ nhàng, tránh nghĩ đến chuyện phiền muộn để giấc ngủ ngon hơn.

Đối với những người mắc các bệnh mãn tính đang điều trị tại nhà như tim mạch, huyết áp, tiểu đường, suy thận mãn, viêm phổi… không nên ra ngoài. Khi cơ thể có bất kỳ sự thay đổi nào hoặc triệu chứng nặng hơn, cần báo ngay cho bác sĩ điều trị hoặc đến cơ sở y tế để được chẩn đoán và điều trị kịp thời, tránh trường hợp diễn tiến xấu.

Hà Trần