

NHỮNG THẮC MẮC THƯỜNG HAY ĐƯỢC NÊU LÊN VỀ CHÍCH NGỪA CÚM

Tại sao tôi phải chích ngừa cúm (flu)?

Chích ngừa cúm là cách tốt nhất để bảo vệ chống vi-rút bệnh cúm (flu), kể cả vi-rút H1N1. Chích ngừa giúp cơ thể có khả năng đánh bại nhiễm bệnh cúm và được khỏe mạnh. Đặc biệt quan trọng đối với những người có nguy cơ cao với biến chứng từ bệnh cúm và những người tiếp xúc gần gũi với họ phải được chích ngừa.

Hầu hết những người khỏe mạnh khi bị bệnh cúm sẽ bị nhẹ và bình phục trong vòng một tuần lễ. Tuy nhiên,

- Các trẻ em nhỏ,
- Phụ nữ đang mang thai,
- Những người trên 65 tuổi, và

Những người ở mọi lứa tuổi có bệnh mãn tính bị tăng nguy cơ nhiễm bệnh nặng có thể phải nhập viện và đôi khi tử vong. Ngay một ca bệnh cúm nhẹ có thể làm quý vị mất thoải mái, mất ngày làm hoặc ngày học. Càng có nhiều người được chích ngừa bệnh cúm, càng có ít bệnh cúm lây lan trong cộng đồng. Đó là điều tốt cho tất cả chúng ta và đặc biệt cho những người có nguy cơ cao bị bệnh nặng.

Tôi có vẫn phải chích ngừa cúm, nếu tôi đã chích ngừa cúm H1N1 năm ngoái không?

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật (CDC) quốc gia đề nghị chích ngừa cúm mỗi năm. Sự miễn nhiễm mà quý vị có qua chích ngừa sẽ hết hiệu lực qua mùa cúm, nhưng bắt đầu giảm theo thời gian, và quý vị cần tăng sức mạnh của thuốc mỗi năm. Thuốc chích ngừa cúm năm nay sẽ bảo vệ quý vị chống vi-rút H1N1 và hai loại vi-rút cúm thông thường nhất đang lan truyền trên thế giới.

Tôi có cần phải chích ngừa không nếu tôi đã bị bệnh cúm?

Vi-rút cúm lan truyền có tác động khác nhau từng năm một. Ngoại trừ quý vị đã được thử nghiệm về những vi-rút cúm riêng biệt, quý vị không thể chắc chắn cái gì gây bệnh cho quý vị. Chích ngừa cúm theo mùa trong năm nay sẽ giúp bảo vệ quý vị và những người khác, nếu

trường hợp quý vị đã mắc bệnh không do cúm. Nếu quý vị đã mắc một loại cúm, thuốc chích ngừa cúm theo mùa sẽ bảo vệ quý vị chống đa số các chủng loại cúm thông thường.

Tôi cần chích một hay hai lần trong năm nay?

Nếu quý vị từ 9 tuổi trở lên, quý vị chỉ cần một lần chích ngừa cúm trong năm nay. Năm 2009 là một ngoại lệ không phải là một nguyên tắc. Trong năm đó, vi-rút của dịch cúm H1N1 không được xác định kịp thời để sản xuất khi thuốc chích ngừa cúm theo mùa đã được sản xuất, do đó cần có thêm thuốc chích khác để bảo vệ chống H1N1. Năm nay, vi-rút H1N1 là một trong những vi-rút được nhập với thuốc chích ngừa cúm theo mùa.

Tất cả trẻ em từ 6 tháng đến 8 tuổi được đề nghị nhận hai liều lượng thuốc chích ngừa cúm 2010-11 ngoại trừ khi các em đã chích:

1. tối thiểu 1 liều lượng chích ngừa cúm H1N1 2009 mùa cúm năm ngoái, và
2. tối thiểu 1 liều lượng chích ngừa cúm theo mùa trước mùa cúm 2009-2010 hoặc 2 liều lượng chích ngừa trong mùa cúm năm ngoái

Những ai phải được chích ngừa?

Tất cả những người trên sáu tháng tuổi muốn được giúp đỡ bảo vệ cho bản thân họ chống bệnh cúm phải nên chích ngừa. Tuy nhiên thuốc chích ngừa cúm quan trọng hơn đối với những người có nguy cơ cao bị bệnh cúm nặng. (Xem câu hỏi kế tiếp.)

Ai có nguy cơ nhiều nhất về bệnh cúm?

Những người có nguy cơ cao bị bệnh nặng và biến chứng từ bệnh cúm bao gồm:

- Trẻ em dưới năm tuổi.
- Phụ nữ đang mang thai
- Những người ở bất cứ lứa tuổi nào có bệnh mãn tính (như hen suyễn, bệnh phổi, bệnh tim, tiểu đường hoặc rối loạn não bộ và hệ thống thần kinh).
- Những người trên 65 tuổi

Ngoài ra, những người đảm trách săn sóc hoặc những người tiếp xúc gần gũi với bất cứ ai có nguy cơ biến chứng nghiêm trọng từ bệnh cúm phải nên chích ngừa.

Thuốc chích ngừa cúm có an toàn không?

Thuốc chích ngừa cúm theo mùa có kỷ lục an toàn rất cao. Qua nhiều năm, hàng trăm triệu

người Mỹ được an toàn khi chích ngừa cúm theo mùa, cũng như hàng triệu người khác trên toàn thế giới. Những vấn đề nghiêm trọng trong thuốc chích ngừa cúm rất ít khi xảy ra. Những vi-rút trong thuốc chích ngừa mất hoạt tính đã bị tiêu diệt, do đó quý vị không thể bị bệnh cúm vì thuốc chích ngừa. Sự lo lắng và những biến chứng nghiêm trọng từ bệnh cúm còn quan trọng hơn nhiều những rủi ro từ thuốc chích ngừa.

Những phụ nữ đang mang thai có nên chích ngừa cúm không?

Có, chích ngừa cúm cho phụ nữ mang thai là rất quan trọng. Một phụ nữ đang mang thai mà có bất cứ loại cúm nào là có nguy cơ về biến chứng nghiêm trọng cho sức khỏe, phải nhập viện và ngay cả tử vong. Phụ nữ đang mang thai nhiễm vi-rút cúm có nhiều khả năng phải nhập viện hơn so với các bệnh nhân khác bị cúm.

Rửa tay và tránh tiếp xúc với những người bệnh có thể giúp bảo vệ phụ nữ đang mang thai không bị bệnh cúm, nhưng chích ngừa là cách tốt đẹp duy nhất để bảo vệ chống bệnh cúm.

Nghiên Cứu cũng cho biết trên 60% phụ nữ đang mang thai được chích ngừa cúm truyền miễn nhiễm sang cho con của mình, đó là điều quan trọng vì em bé không thể được chích ngừa cho đến khi được 6 tháng tuổi. Chích ngừa cúm bảo vệ được cả cho mẹ lẫn con không bị bệnh cúm.

Có loại thuốc đặc biệt nào dành cho phụ nữ đang mang thai chích ngừa không?

Có hai loại thuốc chích ngừa cúm. Phụ nữ đang mang thai nên được tiêm “thuốc cúm” qua kim chích, thông thường vào cánh tay. Thuốc chích cúm được chấp thuận dùng cho phụ nữ đang mang thai. Một loại thuốc ngừa cúm khác— thuốc cúm xịt vào mũi (FluMist) — là loại thuốc có vi-rút đã được làm yếu đi, thông thường không được sử dụng cho phụ nữ đang mang thai. Hầu hết các loại thuốc chích ngừa cúm có chứa chất bảo quản thimerosal, chất bảo quản này có chứa một chất thủy ngân (mercury) rất nhỏ. Không có bằng chứng nào cho thấy chất thimerosal gây tổn hại cho phụ nữ đang mang thai hoặc bào thai. Tuy nhiên, vì một số phụ nữ quan tâm đến sự tiếp xúc với chất bảo quản trong khi đang mang thai, hãng bào chế đã sản xuất loại thuốc chích ngừa cúm không chứa chất bảo quản. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật (CDC) đề nghị phụ nữ đang mang thai nhận thuốc chích ngừa cúm có hoặc không có chất thimerosal, và phụ nữ đang mang thai cần hỏi nơi cung cấp dịch vụ y tế trước, để cấp cho họ loại thuốc chích ngừa này.

Có loại thuốc đặc biệt nào dành cho những người trên 65 tuổi không?

Một loại thuốc mới có thể chích được, Fluzone® High-Dose, được chấp thuận sử dụng dành cho những người từ 65 tuổi trở lên. Thuốc được dự định sáng tạo bảo vệ chống bệnh cúm tốt hơn qua một liều lượng cao có vi-rút mất hoạt tính. Tuy nhiên, không quy định cho những người trên 65 tuổi – nếu họ ưa thích họ có thể luôn được nhận thuốc chích cúm thông thường. Muốn biết thêm tin tức về thuốc Fluzone® HD hiện có tại FDA [tại đây](#).

Trẻ em cần chích mấy lần?

Tất cả trẻ em từ 6 tháng đến 8 tuổi được đề nghị chích 2 liều lượng ngừa cúm năm 2010 -11 ngoại trừ các em đã chích:

1. tối thiểu 1 liều lượng chích ngừa cúm H1N1 2009 mùa cúm năm ngoái, và
2. tối thiểu 1 liều lượng chích ngừa cúm theo mùa trước mùa cúm 2009-2010 hoặc 2 liều lượng chích ngừa trong mùa cúm năm ngoái

Nếu không, các em sẽ bị giảm hoặc không được bảo vệ. Nếu có thể được, liều lượng thứ nhất nên được chích ngay khi có thuốc. Liều lượng thứ nhì nên được chích 28 ngày hoặc lâu hơn sau khi chích liều lượng thứ nhất. Em bé dưới sáu tháng tuổi còn quá nhỏ để chích ngừa cúm.

Tại sao trẻ em cần chích nhiều hơn?

Theo Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật (CDC), liều lượng thứ nhất “bổ xung” miễn nhiễm hệ thống và liều lượng thứ nhì cung cấp bảo vệ miễn nhiễm. Nếu con em của quý vị cần hai liều lượng, hãy bắt đầu sớm hơn, do đó trẻ em được bảo vệ trước khi bệnh cúm bắt đầu lan truyền trong cộng đồng. Hãy theo dõi để con em quý vị được chích liều lượng thứ nhì nếu đứa trẻ cần. Thông thường mất hai tuần lễ sau khi chích liều lượng thứ nhì thì sự bảo vệ mới bắt đầu ứng nghiệm.

Tôi có bị bệnh cúm qua sự chích ngừa cúm không?

Không, thuốc chích ngừa cúm không thể gây nên bệnh cúm. Những vi-rút có trong thuốc chích ngừa cúm mất hoạt tính (đã bị giết chết), điều này có nghĩa là chúng không thể gây nhiễm bệnh được. Trong các nghiên cứu khoa học có giá trị cao, khi những người chích ngừa cúm và những người khác chích nước biển, chỉ có triệu chứng khác nhau đối với những người chích ngừa cúm là đau trên cánh tay và có vết đỏ tại chỗ chích. Không có dấu hiệu khác nhau về điều kiện đau cơ thể, nóng sốt, ho, chảy nước mũi hoặc đau cổ họng trong cả hai nhóm nghiên cứu.

Thuốc ngừa cúm xịt mũi chứa vi-rút cúm còn sống nhưng đã được làm cho yếu đi không gây nên triệu chứng nặng thông thường liên quan đến bệnh cúm và tự thuốc không thể gây nên bệnh cúm được. Đối với trẻ em, có thể có phản ứng phụ nhẹ bao gồm chảy nước mũi, nhức đầu, thở khò khè, ói mửa, đau cơ bắp và nóng sốt. Đối với người lớn, có thể có phản ứng phụ bao gồm chảy nước mũi, nhức đầu, đau cổ họng và ho. Nóng sốt không phải là phản ứng phụ, thông thường đối với người lớn sử dụng thuốc ngừa cúm xịt mũi. Thông thường phản ứng phụ sẽ hết chỉ trong một ngày hoặc thể thôi, nhưng bệnh cúm phải trong cả tuần lễ mới hết.

Khi tôi chích ngừa cúm, tôi nghĩ thuốc đã làm cho tôi cúm. Có thể như vậy không?

Không. Nhưng có nhiều lý do tại sao một số người có triệu chứng giống như cúm mặc dù sau khi họ đã chích ngừa cúm:

- Người ta có thể đã tiếp cận với vi-rút cúm ngay mới khi được chích ngừa hoặc trong thời gian hai tuần lễ thuốc có hiệu quả để bảo vệ toàn diện cơ thể sau khi được chích ngừa. Sự tiếp cận này có thể đưa đến kết quả là những người bị bệnh cúm trước khi thuốc có hiệu quả bảo vệ họ.
- Người ta có thể bị vi-rút bệnh khác (không phải cúm) truyền lan trong mùa cúm, những bệnh này có triệu chứng giống như cúm (như rhinovirus gây nên cảm lạnh thông thường). Những vi-rút này gây bệnh cho quý vị, nhưng ít nghiêm trọng hơn bệnh cúm.
- Người ta có thể tiếp cận với một vi-rút cúm mà chưa có trong thuốc chích ngừa mà họ được chích. Có rất nhiều loại vi-rút cúm khác nhau, và thuốc ngừa cúm bảo vệ chống vi-rút cúm thông thường nhất.
- Chích ngừa cúm theo mùa sẽ bảo vệ chống những chủng loại cúm mà các nhà chuyên khoa tiên đoán sẽ lan truyền, nhưng có thể thuốc chích ngừa cúm theo mùa không bao gồm hết tất cả các chủng loại vì thuốc phải được bào chế nhiều tháng trước khi mùa cúm bắt đầu.
- Không có thuốc nào có hiệu quả 100%. Bất hạnh thay, một số người có thể vẫn không được bảo vệ chống bệnh cúm trong khi họ được chích ngừa. Điều này thường xảy ra đối với những người có hệ thống miễn nhiễm yếu. Tuy nhiên, trong những người có hệ thống miễn nhiễm

yếu, thuốc chích ngừa cúm thường có thể giúp bảo vệ họ chống những bệnh nặng từ cúm và có lợi cho họ nhiều hơn vì sự tăng nguy cơ cho những vấn đề nghiêm trọng từ bệnh cúm.

Bảo vệ được bao lâu trong việc chích ngừa cúm này?

Thuốc chích ngừa cúm sẽ chỉ bảo vệ được một mùa cúm. Sang năm thuốc chích ngừa cúm sẽ được bào chế chống những vi-rút cúm đe dọa lớn nhất vào thời điểm đó.

Phản ứng phụ có thể có từ thuốc chích ngừa cúm?

Hầu hết mọi người không nhận thấy có phản ứng phụ trong thuốc chích ngừa cúm. Nếu có phản ứng phụ, sẽ rất nhẹ. Đối với người lớn, phản ứng phụ chính là đau, có vết đỏ hoặc sưng lên trên cánh tay nơi chích thuốc. Một tỷ số nhỏ trong các trẻ em được chích ngừa có thể đưa đến nóng sốt nhẹ và/hoặc đau cơ bắp. Những phản ứng phụ này thông thường bắt đầu ngay sau khi chích và sẽ hết từ 1 đến 2 ngày.

Cũng như đối với tất cả các thứ thuốc, có một số ít trường hợp không lường trước được hoặc bị dị ứng nặng, nhưng những vấn đề nghiêm trọng từ việc chích ngừa cúm rất ít khi xảy ra. Sự rủi ro từ việc chích ngừa là rất nhỏ so với sự rủi ro vì bệnh tật. Tuy nhiên, nếu quý vị có dị ứng nặng (đe dọa đến tính mạng) với trứng gà hoặc với những trạng thái khác trong khi chích ngừa, quý vị không nên chích.

Chất bảo quản thimerosal trong thuốc chích ngừa có an toàn không?

Thimerosal là một loại thủy ngân (mercury) bảo quản trong nhiều hình thức thuốc chích. Thimerosal được sử dụng trong thuốc chích ngừa để phòng ngừa nhiễm độc vi khuẩn. Mặc dù một số người có quan tâm rủi ro về sức khỏe từ chất thimerosal, nhưng chưa thấy có nguyên nhân về vấn đề sức khỏe. Một báo cáo toàn diện năm 2004 do Viện Đại Học Y Khoa Khoa Học Quốc Gia (Institute of Medicine of the National Academies of Science) kết luận chất thimerosal trong thuốc chích ngừa không gây nên vấn đề sức khỏe, một kết luận được nghiên cứu cũng do các nhà nghiên cứu tại một số quốc gia trên thế giới. Viện Đại Học Nhi Khoa Mỹ (American Academy of Pediatrics), Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật tại Mỹ và Viện Y Khoa đã kết luận, căn cứ trên những dữ liệu khoa học, chất thimerosal chứa trong thuốc chích ngừa được an toàn.

Tôi có thể chích ngừa cúm không có chất thimerosal không?

Một số thuốc chích ngừa cúm hiện có trong công thức không có chất thimerosal, kể cả thuốc xịt mũi. Tuy nhiên, đa số thuốc chích ngừa cúm có chứa một lượng nhỏ chất thimerosal để bảo quản phòng ngừa nhiễm độc vi khuẩn.

Tôi chích ngừa cúm ở đâu?

- Tại Bác Sĩ hoặc Chẩn Y Viện của quý vị – Nếu quý vị có một Bác Sĩ hoặc nơi cung cấp săn sóc y tế thường lệ, quý vị có thể chích ngừa cúm tại nơi đó. Đa số hệ thống y tế thông báo cho thành viên của họ khi nào và tại đâu để chích ngừa cúm. Nếu quý vị không chắc chắn chẩn y viện hay Bác Sĩ cung cấp chích ngừa cúm, hãy gọi điện thoại cho họ để biết rõ.
- Các Nhà Thuốc Bán Lẻ – Rất nhiều nhà thuốc cũng như những tiệm tạp hóa hoặc những cửa hàng khác nhau hiện có chích ngừa cúm. Hãy kiểm tra với nhà thuốc địa phương của quý vị để biết họ cung cấp những gì.
- Chẩn Y Viện Chích Ngừa trong Cộng Đồng – Nếu quý vị không có nơi cung cấp săn sóc y tế thường lệ, quý vị có thể được chích ngừa cúm với lệ phí thấp - hoặc miễn phí tại Chẩn Y Viện Chích Ngừa trong Cộng Đồng. Chích ngừa cúm hiện có sẵn qua việc làm hẹn. 426 SW Stark St, lầu 3, Portland | 503-988-3828 [BẢN ĐỒ](#)

Phí tổn chích ngừa bao nhiêu?

Nhiều nơi cung cấp săn sóc y tế cung cấp chích ngừa với lệ phí hạ hoặc không tính chi phí thêm. Các nhà thuốc bán lẻ tính giá khác nhau. Tùy thuộc vào nơi quý vị chích và loại thuốc quý vị chích, chi phí có thể từ từ \$0 đến \$60. Một số chương trình bảo hiểm đảm trách trả một phần hoặc tất cả phí tổn về chích ngừa cúm. Hãy gọi điện thoại trước để xác định chi phí.