

Trung tâm Y tế thành phố Thủ Đức

BỆNH VIÊM PHỔI NẶNG DO VI RÚT (SVP)

Bệnh viêm phổi nặng do vi rút (SVP) là một dạng viêm phổi nghiêm trọng do nhiễm vi rút gây ra. có thể dẫn đến khó thở, suy hô hấp, thậm chí tử vong nếu không được điều trị kịp thời.

NGUYÊN NHÂN CỦA VIÊM PHỔI NẶNG DO VI RÚT:

- **SARS-CoV-2:** Gây ra dịch COVID-19, có thể dẫn đến viêm phổi nặng, suy hô hấp và cần phải điều trị trong bệnh viện.
- **Vi rút cúm:** Cúm mùa có thể dẫn đến viêm phổi, đặc biệt ở người già, trẻ em và những người có bệnh lý nền.
- **Vi rút hợp bào hô hấp (RSV):** Thường gặp ở trẻ em và người cao tuổi, có thể gây viêm phổi nặng.
- **Vi rút Adeno:** Gây nhiễm trùng đường hô hấp và viêm phổi, đặc biệt trong các đợt dịch.

TRIỆU CHỨNG VIÊM PHỔI NẶNG DO VI RÚT:

Ho: Có thể ho khan hoặc ho có đờm.

Sốt cao: Thường kéo dài và không hạ sau khi dùng thuốc hạ sốt.

Khó thở: Cảm giác khó thở hoặc hơi thở gấp.

Đau ngực: Đau khi thở sâu hoặc ho.

Mệt mỏi, yếu ớt: Cảm giác kiệt sức, không có sức lực để làm việc.

Da tái nhợt hoặc xanh xao: Là dấu hiệu thiếu oxy trong cơ thể.

Chán ăn và nôn mửa (đặc biệt ở trẻ em).

CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ:

Người cao tuổi (trên 65 tuổi).

Trẻ em dưới 5 tuổi.

Người có bệnh lý nền như bệnh tim, bệnh phổi mãn tính, đái tháo đường, suy giảm miễn dịch.

Người hút thuốc lá.

Những người chưa tiêm phòng vắc-xin phòng cúm hoặc phế cầu.

PHÒNG NGỪA BỆNH VIÊM PHỔI NẶNG DO VI RÚT(SVP):

1. Tiêm vắc-xin

Tiêm vắc-xin phòng các bệnh viêm phổi do vi rút khác (như vắc-xin cúm) giúp giảm nguy cơ nhiễm bệnh và giảm mức độ nghiêm trọng của bệnh nếu nhiễm phải.

Vắc-xin ngừa viêm phổi (như vắc-xin phế cầu) cũng là một biện pháp quan trọng để giảm nguy cơ mắc bệnh viêm phổi nặng.

2. Đeo khẩu trang

Đeo khẩu trang, đặc biệt trong môi trường đông người hoặc khi có dấu hiệu dịch bệnh lây lan, giúp ngăn chặn sự lây truyền vi rút qua giọt bắn.

Khẩu trang nên được thay mới thường xuyên, tránh tái sử dụng khẩu trang bẩn.

3. Rửa tay thường xuyên

Rửa tay với xà phòng và nước sạch ít nhất 20 giây, đặc biệt sau khi tiếp xúc với môi trường công cộng hoặc sau khi ho, hắt hơi.

Sử dụng nước rửa tay có cồn (70%) khi không có xà phòng và nước.

4. Giữ khoảng cách xã hội

Giữ khoảng cách ít nhất 1-2 mét với người khác khi có triệu chứng bệnh, đặc biệt là ở những nơi đông người hoặc có nguy cơ lây nhiễm cao.

Hạn chế tụ tập đông người, đặc biệt trong những khu vực có dịch bệnh.

5. Cải thiện sức khỏe tổng thể, tăng cường hệ miễn dịch

Ăn uống đầy đủ dưỡng chất, tăng cường vitamin và khoáng chất để hỗ trợ hệ miễn dịch.

Tập thể dục đều đặn để duy trì sức khỏe và sức đề kháng.

Ngủ đủ giấc và giảm stress để cơ thể có khả năng chống lại các tác nhân gây bệnh.

6. Vệ sinh môi trường sống

Lau chùi bề mặt thường xuyên tiếp xúc như tay nắm cửa, điện thoại, bàn ghế bằng dung dịch tẩy rửa chứa cồn hoặc chất khử trùng.

Đảm bảo không gian sống thông thoáng, hạn chế sự tích tụ vi rút trong không khí.

7. Theo dõi sức khỏe và đi khám khi có triệu chứng

Nếu có triệu chứng như ho, sốt, khó thở, đau họng, cần đi khám bác sĩ để được chẩn đoán và điều trị kịp thời.

Cách ly người nhiễm bệnh để tránh lây lan cho cộng đồng.

8. Hạn chế tiếp xúc với người bệnh

Tránh tiếp xúc với những người có triệu chứng bệnh hoặc đã được chẩn đoán mắc bệnh viêm phổi do vi rút.

Khi có người trong gia đình bị bệnh, nên đeo khẩu trang, hạn chế tiếp xúc gần và thường xuyên vệ sinh tay.

9. Thực hiện các biện pháp phòng dịch theo hướng dẫn của cơ quan y tế

Thực hiện các khuyến cáo và chỉ thị phòng dịch từ cơ quan y tế địa phương, đặc biệt trong những đợt bùng phát dịch bệnh.

Viêm phổi nặng do vi rút là một bệnh nghiêm trọng và có thể gây nguy hiểm đến tính mạng nếu không được phát hiện và xử trí kịp thời. Việc thực hiện đầy đủ và nghiêm túc các biện pháp trên sẽ giúp giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm và bảo vệ sức khỏe cá nhân cũng như cộng đồng trước bệnh viêm phổi nặng do vi rút.

Phòng Dân số-Truyền thông&Giáo dục sức khỏe