**Bài tuyên truyền: Những điều cần biết về Sốt xuất huyết**

**Kính thưa toàn thể nhân dân!........**

**1. sốt xuất huyết là gì?**

Sốt xuất huyết Dengue là bệnh nhiễm vi rút Dengue (DEN) cấp tính do muỗi truyền và có thể gây thành dịch lớn. Đây là bệnh dịch lưu hành địa phương ở Việt Nam, nhất là ở các tỉnh đồng bằng sông Cửu Long, đồng bằng Bắc Bộ và ven biển miền Trung. Hiện nay, bệnh chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và chưa có vắc xin phòng bệnh. Bệnh có thể gây ra dịch lớn với nhiều người mắc làm cho công tác điều trị và chống dịch gặp nhiều khó khăn. Bệnh nặng có thể gây tử vong, nhất là với trẻ em và gây thiệt hại lớn về kinh tế -xã hội.

**2. Nguyên nhân gây nên bệnh sốt xuất huyết?**

Bệnh do vi rút Dengue thuộc nhóm Flavivirus, với 4 típ huyết thanh là DEN-1, DEN-2, DEN-3 và DEN-4

 Bệnh SXHD không lây trực tiếp từ người sang người. Bệnh được truyền sang người qua muỗi đốt. Muỗi đốt hút máu người mắc bệnh hoặc người nhiễm vi rút không triệu chứng rồi từ đó lại đốt sang người khác và truyền bệnh. Muỗi truyền bệnh SXHD được gọi là véc tơ truyền bệnh.

Có nhiều loài muỗi có khả năng truyền bệnh SXHD, tuy nhiên có 2 loài muỗi chính truyền bệnh này đó là Aedes aegypti và Aedes albopictus. Đây là loài muỗi ưa thích hút máu người, đốt ban ngày, thường vào buổi sáng sớm và chiều tà, có thể đốt nhiều lần trong ngày nếu chưa no máu. Muỗi trưởng thành thường trú đậu ở các xó tối trong nhà, thích đẻ trứng ở những vật chứa nước sạch trong khu dân cư. Muỗi Aedes phát triển mạnh vào mùa mưa, khi nhiệt độ trung bình hàng tháng vượt trên 20º C.

**3. Những người bị sốt xuất huyết thường có biểu hiện gì?**

Bệnh SXHD thường có biểu hiện rất cấp tính như sốt cao đột ngột, kéo dài 2 – 7 ngày, đi cùng với các triệu chứng đau đầu, chán ăn, buồn nôn, đau hốc mắt, đau cơ, đau khớp và có biểu hiện xuất huyết ở các mức độ khác nhau: da đỏ xung huyết, ban xuất huyết, đốm xuất huyết, chảy máu chân răng, chảy máu mũi v.v. Những trường hợp nặng bệnh tiến triển dẫn tới tình trạng sốc: vật vã, li bì, mạch nhanh, huyết áp tụt, hôn mê và có thể tử vong nếu không được điều trị kịp thời.

**4. Ngoài việc lây truyền qua đường muỗi đốt, bệnh sốt xuất huyết còn lây truyền qua những đường nào ?**

Bệnh sốt xuất huyết không lây truyền trực tiếp từ người sang người mà chỉ lây truyền do muỗi đốt người có mang vi rút sau đó truyền vi rút sang người lành qua vết đốt

Người là ổ chứa vi rút chính, ngoài ra ở Malaysia người ta phát hiện có loài khỉ sống ở các khu rừng nhiệt đới cũng mang vi rút Dengue

 Việc ăn uống chung, dùng chung đồ dùng hay tiếp xúc gần qua không khí không làm lây truyền bệnh SXHD.

**5. Đặc trưng của bệnh sốt xuất huyết khác với những loại sốt khác như sốt virut, sốt phát ban là như thế nào ?**

Với các đặc điểm sốt cao kèm theo nhức cơ, đau đầu, phát ban…thì SXHD rất giống với các dạng sốt vi rút hay sốt phát ban thông thường khác. Để phân biệt được bệnh cần theo dõi triệu chứng và các dấu hiệu đặc biệt:

Sốt phát ban cũng thường sốt cao nhưng là sốt từng cơn, kèm theo các triệu chứng viêm hô hấp trên như ho, chảy nước mũi, đau họng... Ban trong sốt phát ban sẽ biến mất nhanh sau khi căng da. Nếu ban còn hoặc mất rất chậm thì có thể là sốt xuất huyết.

 Cách tốt nhất để phân biệt các loại sốt là đến các cơ sở y tế để xét nghiệm máu. Kết quả xét nghiệm công thức máu trong bệnh SXHD sẽ thấy bạch cầu và tiểu cầu giảm, xét nghiệm kháng nguyên Test Dengue (+). Còn đối với các loại sốt còn lại hầu như công thức máu bình thường, xét nghiệm kháng nguyên SXHD (-).

 Điều đáng lưu ý nhất đối với sốt phát ban hoặc sốt do vi rút thông thường, khi lui sốt nghĩa là bệnh đã khỏi dần. Tuy nhiên với SXHD thì khi lui sốt là bắt đầu bước vào giai đoạn biến chứng nguy hiểm, cần phải đến cơ sở y tế để khám, xét nghiệm theo dõi hàng ngày để phát hiện sớm những biến chứng và xử trí kịp thời.

**6. Những đối tượng nào có nguy cơ mắc sốt xuất huyết ?**

Mọi người chưa có miễn dịch đặc hiệu đều có thể bị mắc bệnh từ trẻ sơ sinh cho đến người lớn. Tuy nhiên, ở vùng bệnh lưu hành nặng như miền Nam và nam Trung bộ nước ta tỷ lệ mắc bệnh của trẻ em dưới 15 tuổi thường cao hơn, còn ở các vùng khác khả năng mắc bệnh của trẻ em và người lớn là như nhau.

Sau khi khỏi bệnh sẽ được miễn dịch suốt đời với típ vi rút Dengue gây bệnh nhưng không được miễn dịch bảo vệ chéo với các típ vi rút Dengue khác. Nếu bị mắc bệnh lần thứ hai với típ vi rút Dengue khác, bệnh nhân có thể sẽ bị bệnh nặng hơn và dễ xuất hiện sốc Dengue.

**7. Vì sao sốt xuất huyết lại rất nguy hiểm tới sức khỏe và những biến chứng của sốt xuất huyết?**

Sốt xuất huyết là một bệnh truyền nhiễm lây lan nhanh, hiện tại chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và chưa có vắc xin phòng bệnh. Bệnh có thể gây nên các biến chứng nặng, tỷ lệ tử vong cao, các biến chứng nguy hiểm có thể kể đến như là:

+ Thoát huyết tương nặng làm giảm khối lượng tuần hoàn dẫn đến sốc sốt xuất huyết

+ Xuất huyết nặng biểu hiện bằng Chảy máu cam nặng, rong kinh nặng, xuất huyết trong cơ và phần mềm; xuất huyết đường tiêu hóa và nội tạng. Xuất huyết nặng có thể dẫn đến đông máu rải rác lòng mạch. Xuất huyết nặng có thể xảy ra ở người bệnh dùng các thuốc như aspirin, ibuprofen để hạ sốt hoặc dùng corticoid, tiền sử loét dạ dày, tá tràng, viêm gan mạn.

+ Suy tạng nặng: Suy gan cấp, Suy thận cấp, Rối loạn tri giác, Viêm cơ tim, suy tim

**8. Đối với những người bị sốt xuất huyết cần được điều trị như thế nào? Và thời gian điều trị khoảng bao lâu?**

Bệnh SXH không có thuốc điều trị đặc hiệu, chủ yếu là điều trị hỗ trợ, giảm nhẹ triệu chứng và ngăn ngừa các biến chứng. Khi phát hiện dấu hiệu nghi ngờ SXH, bệnh nhân cần đến ngay cơ sở y tế để được khám, xét nghiệm, chẩn đoán và điều trị phù hợp.

Bệnh SXH thường diễn biến nhanh, các biểu hiện nặng dần theo tường giai đoạn. Kể từ thời gian phát bệnh với những cơn sốt cao đầu tiên, bệnh sẽ khỏi dần trong 7-10 ngày sau đó.

**9. Đối với người mắc bệnh sốt xuất huyết cần có một chế độ ăn như thế nào?**

Người bệnh sốt xuất huyết có triệu chứng điển hình là sốt cao kèm mất nước nên việc bù nước là quan trọng nhất. Bên cạnh đó, nên cho người bệnh uống thêm các loại nước trái cây, nước ép như nước cam, canh, nước ép bưởi, nước dừa vì các loại quả này có chứa nhiều vitamin C và khoáng chất, tăng cường sức đề kháng, giúp cho thành mạch máu khỏe hơn; và từ đó tình trạng bệnh sẽ thuyên giảm.

Cảm giác chán ăn, miệng đắng khi bị sốt là dấu hiệu dễ thấy nhất, gây khó chịu cho người mắc bệnh, đặc biệt là trẻ con. Lời khuyên tốt nhất dành cho bệnh nhân mắc sốt xuất huyết là có một chế độ ăn hợp lý, ăn thức ăn lỏng, dễ tiêu, giàu năng lượng, giàu protein như cháo thịt nạc, súp…

Đối với trẻ em bị sốt xuất huyết mà đang trong giai đoạn bú mẹ, người mẹ cần cho bé bú nhiều hơn ngày thường để tăng cường sức đề kháng tự nhiên từ sữa mẹ. Khi cho trẻ ăn, bé nên ăn thành nhiều bữa nhỏ, uống thêm nước, không nên cho trẻ ăn dồn dập.

Có một số thực phẩm người bệnh cần kiêng ăn vì dễ gây rối loạn, biến chứng nguy hiểm và làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe như đồ ăn nhiều dầu mỡ, đồ cay nóng, nước ngọt đóng chai...

Trong suốt giai đoạn bị bệnh, người bệnh nên kiêng ăn các loại thực phẩm có màu đỏ, nâu, đen để giúp bác sĩ không bị nhầm lẫn và chẩn đoán đúng bệnh nhân có bị chảy máu dạ dày khi bệnh nhân bị nôn mửa.

Ngoài ra, người bệnh cũng nên không nên uống rượu, caffe và ngừng hút thuốc khi đang bị bệnh.

**10. Như chúng ta đã biết sốt xuất huyết chưa có vắc xin phòng bệnh và thuốc điều trị đặc hiệu, mà mới chỉ điều trị theo triệu chứng, lời khuyên để phòng tránh bệnh sốt xuất huyết một cách hiệu quả, nhất là trong thời điểm hiện nay:**

 Hiện nay bệnh SXHD chưa có vắc xin và thuốc điều trị đặc hiệu nên biện pháp phòng bệnh quan trọng nhất là diệt muỗi, bọ gậy/lăng quăng và phòng chống muỗi đốt. Nếu không có bọ gậy/lăng quăng, không có muỗi truyền bệnh thì không có bệnh sốt xuất huyết. Thường xuyên giữ gìn vệ sinh môi trường sống sạch sẽ; chủ động thực hiện các biện pháp diệt muỗi, diệt bọ gậy /loăng quăng tại hộ gia đình cụ thể như sau:

Loại bỏ nơi sinh sản của muỗi, diệt bọ gậy/loăng quăng: đậy kín và thả cá ăn bọ gậy tất cả các vật dụng chứa nước ăn uống sinh hoạt như bể, chum vại, lu, khạp, các vật dụng chứa đựng nước; thay nước, thau rửa chum, vại, lu, khạp thường xuyên; vệ sinh môi trường, lật úp các dụng cụ chứa nước khi không dùng đến; thu gom, hủy các vật dụng phế thải xung quanh nhà như chai lọ vỡ, ống bơ, vỏ dừa, lốp xe cũ...; loại bỏ các hốc chứa nước tự nhiên như hốc cây, kẽ lá, gốc tre, nứa quanh nhà; bỏ muối vào các bát nước kê chân chạn (tủ đựng chén bát).

Phòng chống muỗi đốt: Mặc quần áo dài che kín tay chân; ngủ trong màn (mùng) kể cả ban ngày; dùng các biện pháp thông thường để xua và diệt muỗi; dùng rèm che, màn tẩm hóa chất diệt muỗi trong các hộ gia đình. Người bị sốt xuất huyết hoặc nghi bị mắc bệnh phải nằm trong màn, tránh muỗi đốt để không lây bệnh sang người khác.

Khi có các biểu hiện nghi ngờ bị mắc SXHD cần đưa ngay người bệnh đến cơ sở y tế để được hướng dẫn và điều trị kịp thời.

**Bác sỹ Mai Thanh**

**Trưởng Khoa Phòng, chống Bệnh truyền nhiễm - CDC tỉnh**