

Sự thật về bệnh thủy đậu (trái rạ)

Facts about chickenpox (varicella)

Bệnh thủy đậu là gì?

Thủy đậu là một bệnh nhiễm trùng do vi-rút varicella-zoster gây ra. Bệnh thủy đậu thường là một bệnh nhẹ ở trẻ em. Bệnh nhiễm trùng này có thể nghiêm trọng hơn ở trẻ sơ sinh, thanh thiếu niên, người lớn, người đang mang thai và những người có hệ miễn dịch suy yếu.

Bệnh thủy đậu gây ra những biến chứng gì?

Các biến chứng của bệnh thủy đậu có thể bao gồm viêm phổi (nhiễm trùng phổi), viêm não (não bị sưng phù) và nhiễm trùng da do vi khuẩn do gãi. Viêm não có thể dẫn đến co giật, điếc hoặc tổn thương não. Khoảng một trong số 3,000 người lớn mắc bệnh thủy đậu sẽ chết vì bệnh này.

Hiếm khi xảy ra, việc bị nhiễm trùng vào đầu thai kỳ có thể khiến đứa trẻ khi sinh ra bị dị tật bẩm sinh. Đây được gọi là hội chứng thủy đậu bẩm sinh. Trẻ sơ sinh có thể nhẹ cân khi sinh, bị các vết sẹo và các vấn đề về tay chân, mắt và não. Bệnh thủy đậu cũng có thể gây sảy thai hoặc thai chết lưu.

Có vắc-xin không?

Có hai loại vắc-xin có tác dụng bảo vệ chống lại bệnh thủy đậu:

- Vắc-xin ngừa bệnh thủy đậu (trái rạ)
- Vắc-xin ngừa bệnh sởi, quai bị, sởi Đức và thủy đậu (measles, mumps, rubella and varicella - MMRV)

Những loại vắc-xin này được cung cấp miễn phí trong khuôn khổ chương trình chủng ngừa định kỳ cho trẻ nhỏ và cho những người cần được bảo vệ chống lại bệnh thủy đậu.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

- [HealthLinkBC #44b Vắc-xin ngừa bệnh thủy đậu \(trái rạ\)](#)

- [HealthLinkBC File #14e Vắc-xin ngừa bệnh sởi, quai bị, rubella và thủy đậu \(measles, mumps, rubella and varicella - MMRV\)](#)

Bệnh thủy đậu lây lan như thế nào?

Vi-rút này lây lan qua không khí khi người bệnh ho hoặc hắt hơi. Bạn có thể bị nhiễm bệnh khi hít thở không khí này hoặc chạm vào các bề mặt bị nhiễm vi-rút. Vi-rút này có thể lây lan khi tiếp xúc với nước bọt của người bệnh khi dùng chung đồ ăn, thức uống, thuốc lá, hoặc khi hôn. Nó cũng lây lan khi tiếp xúc với chất dịch từ các mụn nước thủy đậu hoặc bệnh zona. Người mang thai mắc bệnh thủy đậu có thể truyền bệnh cho thai nhi trước khi sinh.

Những người mắc bệnh thủy đậu có thể truyền vi-rút cho người khác trong khoảng thời gian từ 1 đến 2 ngày trước khi bắt đầu phát ban do bệnh thủy đậu đến khi các mụn nước của phát ban khô lại và đóng vảy (khoảng 5 ngày sau). Người bệnh dễ lây nhiễm nhất vào ngày trước khi và trong vài ngày đầu sau khi phát ban.

Thông thường, một người sẽ phát bệnh từ 2 đến 3 tuần sau khi tiếp xúc với vi-rút. Nếu con bạn tiếp xúc với bệnh thủy đậu, hãy theo dõi các dấu hiệu của bệnh trong vòng 2 đến 3 tuần tiếp theo.

Bệnh này có các triệu chứng gì?

Các triệu chứng của bệnh thủy đậu có thể bao gồm sốt, đau nhức, mệt mỏi, đau đầu và chán ăn. Vài ngày sau, phát ban xuất hiện. Các đốm đỏ xuất hiện đầu tiên trên mặt và da đầu, rồi sau đó lan nhanh xuống thân và xuống các cánh tay và cẳng chân. Các đốm này trở nên ngứa và bắt đầu trông giống như các mụn nước chứa đầy dịch trong suốt. Sau một vài ngày nữa, dịch trở nên đục, mụn nước vỡ ra và hình thành lớp vảy hoặc nấm vảy trong khi da lành lại. Trong thời gian này, các "cụm" đốm mới xuất hiện, tạo thành mụn nước và sau đó đóng vảy. Bệnh thủy đậu thường kéo dài khoảng 10 ngày.

Bệnh này được điều trị như thế nào?

Nếu bạn đã tiếp xúc với vi-rút hoặc có các triệu chứng của bệnh thủy đậu, bạn có thể được khuyến nghị điều trị nếu bạn chưa từng mắc bệnh thủy đậu, zona hoặc tiêm vắc-xin ngừa bệnh thủy đậu. Phương pháp điều trị sẽ phụ thuộc vào độ tuổi, sức khỏe và mức độ nghiêm trọng của bệnh của bạn. Hầu hết trẻ em khỏe mạnh chỉ cần ở nhà và nghỉ ngơi.

Việc điều trị được khuyến nghị cho những người có nguy cơ cao sẽ bị bệnh nặng, bao gồm:

- Người đang mang thai
- Trẻ sơ sinh
- Người có hệ miễn dịch suy yếu

Nếu bạn đã tiếp xúc với vi-rút hoặc có các triệu chứng của bệnh thủy đậu, hãy liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn ngay lập tức.

Việc điều trị phải được bắt đầu càng sớm càng tốt để giảm nguy cơ bị bệnh và nguy cơ gặp biến chứng.

Phương pháp điều trị có thể bao gồm thuốc kháng vi-rút, tiêm globulin miễn dịch varicella zoster hoặc vắc-xin ngừa bệnh thủy đậu.

Phương pháp điều trị tại nhà là gì?

Trong phần lớn trường hợp, bệnh thủy đậu là một bệnh nhẹ. Nếu bạn bị bệnh nặng không thể tham gia các hoạt động thường ngày hoặc nếu bạn bị sốt, bạn nên ở nhà.

Những điều hữu ích nhất bạn có thể làm là những điều khiến bạn hoặc con bạn cảm thấy thoải mái hơn. Bạn có thể thực hiện các bước sau:

- Uống nhiều chất lỏng như nước, nước trái cây và súp, đặc biệt nếu bạn bị sốt. Nếu con bạn đang bú từ vú hoặc bú từ ngực, hãy cho bé bú thường xuyên hơn
- Giữ móng tay ngắn và sạch sẽ, và đeo găng tay hoặc tất vào ban đêm để tránh gãi
- Giữ da mát để giảm ngứa. Mặc quần áo mỏng và tránh tắm bồn hoặc tắm vòi sen nước nóng. Hỏi dược sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của

bạn về các loại thuốc bôi có thể giảm ngứa.

- Ngăn ngừa sự lây lan của bệnh bằng cách sử dụng chất tẩy rửa gia dụng để giặt quần áo hoặc các vật dụng khác bị dính dịch từ mụn nước của bệnh thủy đậu. Giữ người bị nhiễm bệnh tránh xa các thành viên khác trong gia đình mà chưa từng mắc bệnh thủy đậu

Có thể dùng acetaminophen (ví dụ như Tylenol®) hoặc ibuprofen* (ví dụ như Advil®) để giảm sốt hoặc đau nhức. Không nên dùng ASA (như Aspirin®) cho bất kỳ trẻ em nào dưới 18 tuổi do nguy cơ bị hội chứng Reye (Reye syndrome).

*Không được cho trẻ em dưới 6 tháng tuổi dùng Ibuprofen nếu chưa nói chuyện trước với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Để biết thêm thông tin về hội chứng Reye, hãy truy cập [HealthLinkBC File #84 Hội chứng Reye](#).

Bệnh zona là gì?

Vi-rút gây ra bệnh thủy đậu cũng chính là vi-rút gây ra bệnh zona. Đối với một số người đã từng mắc bệnh thủy đậu, vi-rút này có thể hoạt động trở lại vào thời điểm sau này trong cuộc đời và gây ra phát ban đau đớn kèm các mụn nước được gọi là bệnh zona.

Các triệu chứng của bệnh zona bao gồm nhức đầu, sốt buồn nôn và ớn lạnh. Bạn có thể cảm thấy ngứa, ngứa ran hoặc đau dữ dội ở vùng phát ban sau vài ngày. Phải mất từ 2 đến 4 tuần để các mụn nước lành lại, mặc dù vẫn có thể còn một số vết sẹo.

Nếu bạn bị bệnh zona và cảm thấy khỏe, bạn không cần phải nghỉ làm hoặc tham gia các hoạt động khác, miễn là có thể che phủ hoàn toàn vùng phát ban. Bệnh zona không thể lây từ người sang người. Tuy nhiên, người mắc bệnh zona có thể lây bệnh thủy đậu cho người chưa mắc bệnh thủy đậu hoặc chưa nhận vắc-xin ngừa bệnh thủy đậu. Điều này là không phổ biến và đòi hỏi phải tiếp xúc trực tiếp với dịch từ mụn nước của bệnh zona.

Để biết thêm thông tin về bệnh zona, hãy truy cập [HealthLinkBC File #111 Vắc-xin ngừa bệnh Zona](#).