**Hướng dẫn tự theo dõi sau tiêm vaccine phòng COVID-19**

Tổ chức Y tế Thế giới khẳng định vaccine COVID-19 an toàn và tiêm vaccine sẽ giúp giảm tỷ lệ biến chứng nghiêm trọng và tử vong của bệnh nhân COVID-19. Sau tiêm vaccine mọi người có thể gặp một số tác dụng phụ nhẹ, đó là những dấu hiệu cho thấy cơ thể đang được bảo vệ.

TÁC DỤNG PHỤ PHỔ BIẾN VÀ CÁCH XỬ TRÍ :Các tác dụng phụ thường ở mức độ nhẹ đến trung bình, như sốt nhẹ hoặc đau nhức cơ, là bình thường và không phải là dấu hiệu đáng báo động. Các tác dụng phụ này có thể gây ảnh hưởng đến khả năng sinh hoạt hàng ngày của bạn, nhưng sẽ tự biến mất sau vài ngày. Do đó, các tác dụng phụ phổ biến và ở mức độ nhẹ hoặc trung bình là một dấu hiệu tốt: cho thấy vaccine đang hoạt động. Tuy nhiên, không gặp tác dụng phụ thì không có nghĩa là vaccine không hiệu quả. Nói cách khác, mỗi người sẽ có phản ứng khác nhau sau khi tiêm vaccine. Lưu ý: Tác dụng phụ sau mũi tiêm thứ hai có thể nhiều hơn tác dụng phụ mà bạn đã gặp phải sau mũi thứ nhất Ảnh: Theo CDC Hoa Kỳ Các chuyên gia khuyến cáo, trong trường hợp xuất hiện các biểu hiện như: sốt trên 38.5 độ C, đau đầu, nhức mỏi cơ toàn thân hoặc tại chỗ tiêm có dấu hiệu sưng đỏ, cánh tay được tiêm vaccine bị đau nhức thì có thể sử dụng thuốc giảm đau hạ sốt. (3) Bên cạnh việc dùng thuốc hạ sốt, khi nhiệt độ cơ thể tăng, mọi người nên uống nhiều nước, các sản phẩm bù điện giải như oresol, cởi bớt quần áo, chườm mát, đồng thời nếu cơ thể có phản ứng bất thường, cần thông báo cho bác sĩ và đến cơ sở y tế để kịp thời xử lý. (3) Bạn có thể sử dụng các thuốc có chứa hoạt chất Paracetamol (ở liều 500mg x 3 lần uống/ngày). Paracetamol an toàn với phụ nữ có thai, tuy nhiên người suy chức năng gan và thận nặng cần được tư vấn của bác sĩ.‏ ‏Lưu ý, paracetamol không phải hoàn toàn vô hại, dùng quá liều có thể hại gan trong thực tế đã ghi nhận nhiều trường hợp bị ngộ độc paracetamol phải nhập viện và có không ích trường hợp nguy kịch.‏ ‏Ngoài paracetamol, aspirin cũng là một loại thuốc giảm đau hạ nhiệt tốt nhưng lại gây nhiều tác dụng phụ, đặc biệt gây tổn hại niêm mạc dạ dày – tá tràng và tăng nguy cơ xuất huyết. Phụ nữ có thai và trẻ em không nên dùng aspirin.‏

II. MỘT SỐ TÁC DỤNG PHỤ HIẾM GẶP ĐÃ ĐƯỢC BÁO CÁO: Bộ Y tế các nước và Tổ chức Y tế Thế giới vẫn đang theo dõi chặt chẽ mọi tác dụng phụ không mong muốn sau khi tiêm chủng vaccine phòng COVID-19. a. Hội chứng giảm tiểu cầu, huyết khối sau tiêm vaccine COVID-19. Thuyên tắc huyết khối kèm giảm tiểu cầu sau khi tiêm vaccine COVID-19 của AstraZeneca và Johnson & Johnson đã được ghi nhận trong các báo cáo của các cơ quan quản lý dược và tổ chức giám sát an toàn vaccine tại nhiều quốc gia. Bộ Y tế khẳng định, giảm tiểu cầu huyết khối miễn dịch sau tiêm vaccine là biến cố nặng hiếm xảy ra, gặp nhiều hơn ở phụ nữ dưới 60 tuổi.(4) Sau khi tiêm vaccine từ 24-48 giờ, nếu người được tiêm có các triệu chứng như sốt, mệt mỏi, nhức đầu hoặc đau cơ mức độ từ nhẹ đến trung bình thường không gợi ý đến biến chứng huyết khối với giảm tiểu cầu. Đây là những phản ứng thường gặp sau tiêm chủng. Các dấu hiệu liên quan: (5) Thường xuất hiện từ ngày thứ 4 cho đến ngày thứ 30 sau tiêm vaccine. Khoảng thời gian cao điểm cho các triệu chứng ban đầu là ngày 6 đến ngày 14. Các triệu chứng biểu hiện ban đầu thường ở mức độ nặng, dai dẳng và tái diễn. Các triệu chứng thường gặp: – Huyết khối mạch máu não, nội tạng và phổi: Nhức đầu dữ dội; Đau bụng, đau lưng; Buồn nôn và nôn; Thay đổi thị lực; Thay đổi trạng thái tinh thần như cáu gắt, buồn rầu, hay giận vô cớ, ngủ gà và lơ mơ; Đau ngực và khó thở; Sưng chân và đau chân, tăng hơn khi vận động. – Giảm tiểu cầu từ nhẹ đến nặng: Vết bầm tím ngoài da có đặc điểm: Dạng chấm, dạng mảng, dạng u máu; Màu đỏ tươi, tím bầm, màu vàng nhạt; Khi ấn hoặc đè vào vết bầm không biến mất; Không đau và xuất hiện tự nhiên. Chảy máu răng, miện tự nhiên hoặc sau chải răng. Chảy máu mũi, xuất huyết kết mạc mắt tự nhiên. Tiểu máu, đi cầu phân đen hoặc máu tươi. Kinh nguyệt bất thường và rong kinh kéo dài ở phụ nữ. Xuất huyết có thể biểu hiện cùng lúc dưới da, niêm mạc và nội tạng. Khi có các dấu hiệu trên sau tiêm ngừa từ ngày thứ 4, cần phải đến ngay cơ sở y tế gần nhất hoặc cơ sở y tế tiêm ngừa để được thăm khám, tham vấn và trị liệu. b. Viêm cơ tim/màng tim cấp sau tiêm vaccine COVID-19(6) Viêm cơ tim cấp (có hoặc không kèm viêm màng ngoài tim cấp) là một trong những biến chứng quan trọng sau khi tiêm vaccine COVID-19. Đây là biến chứng hiếm gặp, được ghi nhận sau khi tiêm các loại vaccine COVID-19 (Pfizer BioNTech, Moderna, AstraZeneca hay Janssen). Viêm cơ tim hầu hết gặp ở người trẻ tuổi, nam giới nhiều hơn nữ, phần lớn gặp sau mũi tiêm lần hai (hoặc sau mũi tiêm lần đầu ở người có tiền sử mắc COVID-19) và đa phần được phát hiện và điều trị khỏi trung bình sau 2-4 ngày. Tuy nhiên, bệnh có thể tiến triển bất thường thành các dạng nặng, nguy hiểm đến tính mạng nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời. Vì vậy, cần cảnh giác khi xuất hiện một trong các biểu hiện đau ngực/khó thở/rối loạn nhịp tim, để được sàng lọc, thăm khám và theo dõi kịp thời. Triệu chứng lâm sàng viêm cơ tim cấp xuất hiện thường 2-4 ngày sau tiêm vaccine, dù có thể gặp sớm (12h sau tiêm) hơn hoặc muộn hơn.

Bộ Y tế lưu ý người dân sau tiêm vaccine COVID-19 và có một trong số các dấu hiệu nghi ngờ (đau ngực, khó thở, rối loạn nhịp) cần được thông báo đường dây nóng, hoặc đến bệnh viện gần nhất thăm khám, để loại trừ viêm cơ tim/viêm màng tim cấp. Đặc biệt, với người đã viêm cơ tim/màng ngoài tim sau tiêm vaccine, nếu cần tiêm vaccine thì nên chọn loại khác cơ chế tác dụng.

Tài liệu tham khảo:

<https://moh.gov.vn/tin-lien-quan/-/asset_publisher/vjYyM7O9aWnX/content/bo-y-te-huong-dan-tu-theo-doi-suc-khoe-sau-tiem-vac-xin-phong-covid-19>

Người duyệt: Ths. Nguyễn Thị Thuỳ Trang

Người viết: Vương Thị Hà Nguyên