

HEN PHẾ QUẢN - NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

Hen phế quản là một trong những bệnh phổ biến nhất với những hậu quả rất nghiêm trọng. Trên thế giới hiện có khoảng 300 triệu người mắc bệnh hen, hằng năm có hơn 20 vạn trường hợp tử vong do hen.

Ở VN, ước tính có 4 triệu người mắc bệnh hen (5% dân số) và số người mắc bệnh vẫn không ngừng tăng lên hằng năm.

Ho, khó thở nhiều về đêm có phải bị hen không?

Hen là bệnh viêm mạn tính đường thở, với 3 quá trình bệnh lý: viêm, co thắt và gia tăng đáp ứng quá mức của đường thở, dẫn tới 4 biểu hiện của bệnh gồm: ho, khó thở, khò khè, nặng ngực. Các triệu chứng này nặng lên về đêm và sáng sớm cùng với sự tắc nghẽn đường thở. Nếu bị ho, khó thở nhiều về đêm có thể là bị hen nhưng cần đến cơ sở y tế để được thầy thuốc đo chức năng hô hấp, thực hiện một số xét nghiệm để có chẩn đoán chính xác.

Khi nào cần đưa người bệnh hen đi cấp cứu?

Hình ảnh phế quản bị co thắt làm giảm thông khí phổi trong bệnh hen phế quản (Ảnh: TTO)

Khi người bệnh (người lớn) có một trong các triệu chứng sau đây: nhịp thở > 25 lần/phút; mạch > 115 lần/phút; tím tái, vã mồ hôi; phổi "im lặng", không nghe thấy tiếng thở; dùng thuốc cắt cơn không hiệu quả, cơn khó thở ngày một nặng.

Người bệnh hen có nên tập thể dục không? Nên tập môn gì?

Tập thể dục có lợi cho sức khỏe, kể cả người bị hen. Những môn thể thao phù hợp với người hen: đi bộ, đạp xe đạp, bơi, khí công, thể dục nhịp điệu... Không nên tập những môn cần gắng sức quá nhiều như chạy, võ đối kháng, cũng không nên tập luyện vào mùa lạnh, khô vì dễ làm bạn lên cơn hen. Trước khi tập, bạn nên tham khảo ý kiến thầy thuốc để lựa chọn môn thể dục phù hợp và được tư vấn thêm.

Khi đang tập thể dục mà lên cơn hen thì xử trí như thế nào?

Nếu có triệu chứng của hen, bạn cần ngưng tập ngay, nghỉ ngơi và dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ. Để tránh lên cơn hen khi đang tập thể dục bạn nên lựa chọn loại hình thể thao phù hợp, uống đủ nước để tránh mất nước, khởi động ít nhất 5 phút trước khi tập luyện, tập với nhịp độ vừa phải sao cho trong khi tập vẫn có thể nói được. Trước khi tập 20 phút, có thể dự phòng bằng thuốc cắt cơn.

Có thể dùng thuốc điều trị hen khi đang mang thai được không?

Việc khống chế tốt cơn hen khi đang mang thai là hết sức cần thiết để bảo đảm sức khỏe cho thai phụ và sự phát triển tốt của thai nhi. Thuốc chữa hen dạng khí dung ít ảnh hưởng tới thai nhi nên vẫn có thể sử dụng. Tuy nhiên, bạn cần hỏi ý kiến của bác sĩ điều trị trước khi dùng thuốc và để được tư vấn thêm.

Bên cạnh đó, phụ nữ mang thai bị bệnh hen cần đi khám thai đầy đủ, có lịch làm việc và có chế độ dinh dưỡng hợp lý. Từ tháng thứ 7 của thai kỳ, phụ nữ có thai cần được theo dõi thường xuyên ở cơ sở y tế vì thai đã to, nhu cầu oxy cũng tăng lên. Tuyệt đối không được dùng corticoid dạng uống hoặc tiêm trong thời kỳ mang thai.

Hen có phải bệnh di truyền không?

Trong bệnh hen có yếu tố di truyền. Nếu bố hoặc mẹ bị bệnh thì con của họ sinh ra có nguy cơ mắc hen là 30-50%. Nếu cả hai vợ chồng có bệnh hen thì tỷ lệ này ở con là 50-70%. Nếu bố mẹ không có ai bị hen, khả năng này ở con là 10-15%.

Có thể nói, hen đã trở thành vấn đề sức khỏe toàn cầu, một vấn đề xã hội lớn, có ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng cuộc sống của người bệnh, gia đình và xã hội. Tuy nhiên, hen có thể kiểm soát triệt để nếu được điều trị đúng và người bệnh tuân thủ chỉ dẫn của thầy thuốc.

Điều trị hen bằng cách nào?

Điều trị hen là một quá trình lâu dài, cần có sự quyết tâm, tin tưởng của người bệnh và sự theo dõi của thầy thuốc. Người bệnh cần dùng thuốc theo đơn của bác sĩ, không nên tùy tiện mua và sử dụng thuốc theo mách bảo.

Vì hen là một bệnh viêm mạn tính đường thở nên việc dùng corticosteroid dạng khí dung để dự phòng là hướng điều trị hen có hiệu quả và căn bản nhất, chỉ dùng thuốc cắt cơn khi có cơn hen. Thuốc dự phòng cần sử dụng thường xuyên ngay cả khi không còn triệu chứng của hen.

Các thuốc uống, thuốc tiêm hoặc bột chứa corticoid có rất nhiều tác dụng phụ nguy hiểm khi sử dụng kéo dài như phù, tăng huyết áp, loét dạ dày, loãng xương.

Không nên sử dụng kháng sinh để chữa hen. Chỉ dùng kháng sinh khi có bội nhiễm phổi như viêm phổi...

DS. Phạm Khang