

NHẬN DIỆN VÀ KIỂM SOÁT CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ CHO ĐỢT HEN CẤP TRONG TƯƠNG LAI

BS. CKII. Đặng Vũ Thông

Quyền Trưởng khoa Nội Phổi – BV Chợ Rẫy TP.HCM

I. Đợt hen cấp là gì? Gánh nặng chi phí do đợt hen cấp gây ra:

Hen là một bệnh mạn tính thường gặp và nghiêm trọng. Nó gây ra các triệu chứng hô hấp, hạn chế hoạt động, và những đợt cấp đôi khi cần phải chăm sóc y tế khẩn cấp và có thể gây tử vong. Hen gây ra các triệu chứng như thở khò khè, khó thở, tức ngực và ho thay đổi theo thời điểm bệnh xảy ra, tần suất và mức độ của các triệu chứng.

Đợt hen cấp là giai đoạn cấp của bệnh mà các triệu chứng của hen và chức năng phổi tiến triển xấu đi, có thể xảy ra ngay cả ở những bệnh nhân đang điều trị hen và có thể gây tử vong. Khi bệnh hen chưa được kiểm soát, hoặc ở một số bệnh nhân có nguy cơ cao, các đợt cấp này xảy ra thường xuyên và nghiêm trọng hơn.

Tùy vào mức độ nặng nề của đợt hen cấp, người bệnh phải tăng liều thuốc đang sử dụng, dùng thêm các thuốc khác hoặc phải nhập viện, thậm chí thở máy lâu ngày trong bệnh viện. Viện phí phải trả cho một đợt cấp nặng phải nằm bệnh viện thở máy thường rất lớn, có thể gấp 20 lần so với chi phí điều trị một đợt cấp nhẹ không phải nhập viện (>20.000.000 đồng), chưa kể các chi phí gián tiếp khi người bệnh phải nhập viện như mất ngày công lao động của bệnh nhân, thân nhân đi theo chăm sóc, nuôi bệnh. Sau những đợt hen cấp nặng, người bệnh có thể vĩnh viễn mất khả năng lao động, cần sự chăm sóc suốt đời, thậm chí tử vong. Do đó việc nhận diện và kiểm soát các yếu tố nguy cơ cho đợt hen cấp, điều trị, kiểm soát hen tốt, giữ cho bệnh hen ổn định là việc làm vô cùng quan trọng và cần thiết.

II. Những yếu tố nguy cơ bị đợt hen cấp: gồm

- Tình trạng hen không kiểm soát được, còn nhiều triệu chứng
- Phải dùng thuốc cắt cơn nhiều
- Dùng thuốc ngừa cơn (corticoid hít) không đầy đủ: tuân thủ điều trị kém, bỏ thuốc, hoặc cách dùng thuốc hít không đúng, sử dụng sai kỹ thuật các dụng cụ hít thuốc làm thuốc không vào phổi được đầy đủ
- Chức năng phổi kém (Hô hấp ký có $FEV_1 < 60\%$)

- Tình trạng viêm đường thở (thể hiện qua đo khí NO trong hơi thở ra FeNO tăng)
- Tăng bạch cầu ái toan trong máu
- Bị đợt cấp trong vòng 12 tháng trước
- Đã từng phải đặt nội khí quản (thở máy) vì hen
- Béo phì, viêm xoang mạn, dị ứng thức ăn
- Không tránh được các yếu tố gây khởi phát cơn hen, vẫn tiếp tục hút thuốc lá hoặc không tránh được khói thuốc từ môi trường xung quanh. Tùy cơ địa của từng người bệnh, cơn hen có thể bị khởi phát bởi các yếu tố sau:

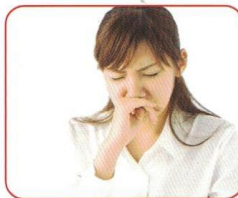
1. Các yếu tố gây lạnh



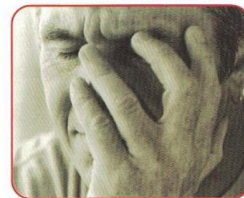
2. Thay đổi thời tiết



3. Nhiễm trùng hô hấp, cảm cúm



4. Xúc động



5. Hoạt động gắng sức



6. Các yếu tố qua đường thở



Khói: thuốc lá, bếp, nhang



Bụi: nhà, đường, vải



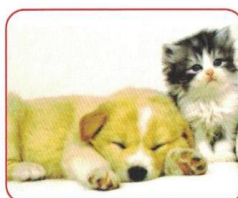
Phấn hoa



Các loại mùi: nước hoa, thuốc xịt, hoá chất ...



Nấm mốc



Thú nuôi có lông

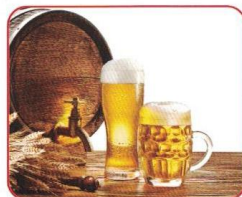


Gián và chất tiết của gián

7. Qua đường ăn uống



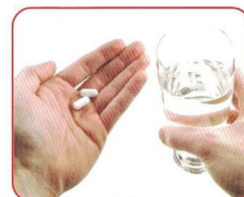
Con mạt nhà trên giường, gối



Thức ăn lạnh, rượu bia



Đồ biển, bò, gà, thức ăn lên men ...



Thuốc Aspirin, giảm đau kháng viêm

(Nguồn: Hội Hen, Dịch ứng, Miễn dịch lâm sàng TpHCM)

III. Cần làm gì để hạn chế các đợt hen cấp trong tương lai:

Bệnh nhân cần biết:

1. Nhận biết và tránh các yếu tố nguy cơ
2. Lựa chọn và sử dụng thuốc đúng
3. Đánh giá tình trạng hen: theo triệu chứng; lưu lượng đỉnh thở ra (LLĐ), hô hấp ký nếu có
4. Biết các dấu hiệu chứng tỏ bệnh đang xấu đi, vào cơn hen cấp và có kế hoạch hành động cụ thể ở từng thời điểm

1. Nhận biết và tránh các yếu tố nguy cơ:

Nhận biết các yếu tố khởi phát, các chất kích thích trong môi trường sống và làm việc. Tốt nhất cần nhận biết các yếu tố nguy cơ riêng, cụ thể của mỗi người.

2. Sử dụng thuốc đúng:

Sử dụng đúng lúc, đúng kỹ thuật hít các loại thuốc đang dùng hàng ngày như thuốc cắt cơn (thuốc dùng để cắt các triệu chứng cơn hen, chỉ dùng khi có triệu chứng xảy ra), thuốc phòng ngừa (thuốc dùng hằng ngày, đều đặn, liên tục, lâu dài dù không có triệu chứng nhằm hạn chế các triệu chứng hen)

3. Đo lưu lượng đỉnh thở ra tại nhà (nếu có):

- Dụng cụ đơn giản, rẻ tiền, gọn nhẹ.
- Chẩn đoán, đánh giá mức độ tắc nghẽn, theo dõi điều trị tại nhà, so sánh với trị số dự đoán hay trị số tốt nhất.

3.1. Đánh giá hen dựa vào lưu lượng đỉnh thở ra (LLĐ):

Lợi ích:

- LLĐ giúp phát hiện tình trạng co thắt phế quản nhiều giờ, nhiều ngày trước khi có cơn hen xuất hiện.
- Dùng thuốc trước khi cơn hen xuất hiện có thể ngăn chặn hoặc làm nhẹ bớt cơn hen.

Xác định vùng hen theo LLĐ:

So sánh với giá trị tốt nhất hay giá trị dự đoán

Giá trị LLĐ tốt nhất: là trị số LLĐ cao nhất đo được trong 2 tuần mà người bệnh thấy khỏe và không có triệu chứng hen.

3.2. Cách sử dụng lưu lượng đỉnh kế:

1. Kéo con trở xuống dưới đáy.
2. Đứng thẳng.
3. Hít một hơi dài.
4. Ngậm kín đầu LLĐ kế.
5. Thở ra càng mạnh càng tốt.
6. Ghi lại con số đo được.
7. Lập lại như trên tổng cộng 3 lần.
8. Chọn trị số cao nhất.

3.3. LLĐ giúp theo dõi hen tại nhà:

Vùng	LLĐ so với giá trị tốt nhất	Thay đổi LLĐ trong ngày
Xanh	> 80%	< 20%
Vàng	60 - 80%	20 - 30%
Đỏ	< 60%	> 30%

Thay đổi LLĐ trong ngày:

$$\frac{(\text{Giá trị lớn nhất} - \text{giá trị nhỏ nhất}) \times 100\%}{\text{Giá trị lớn nhất} + \text{giá trị nhỏ nhất}}$$

$$\frac{1}{2} \times (\text{giá trị lớn nhất} + \text{giá trị nhỏ nhất})$$

4. Kế hoạch hành động cho bệnh nhân hen:

Vùng	Biểu hiện	Hành động
Xanh	Thở tốt, Không ho hoặc khò khè Có thể làm việc, vui chơi Lưu lượng đỉnh >80%	Tiếp tục kế hoạch điều trị hàng ngày (dùng thuốc ngừa). Dùng thuốc trước khi tập thể dục nếu bị hen khi vận động thể lực
Vàng	Ho, Khò khè Nặng ngực Thức giấc ban đêm Lưu lượng đỉnh 60-80%	Dùng thuốc cắt cơn ngăn cơn hen xảy ra. Tránh xa các yếu tố gây cơn. Liên hệ với bác sỹ nếu không cải thiện

Đỏ	Thuốc không hiệu quả Thở khó, nhanh Thở co kéo xương sườn, cánh mũi Không thể đi lại Nói khó Lưu lượng đỉnh <60%	Liên hệ ngay với bác sỹ Dùng thêm thuốc trước khi gặp bác sỹ
-----------	---	---

Kết luận:

Đợt hen cấp là giai đoạn cấp của bệnh có thể gây ra nhiều triệu chứng và hậu quả nặng nề, thậm chí tử vong, đặc biệt ở bệnh nhân có nguy cơ cao, hen chưa được kiểm soát. May thay, với tiến bộ của y học hiện nay, bệnh hen có thể được điều trị một cách hiệu quả và đa số bệnh nhân có thể đạt được việc kiểm soát tốt bệnh hen của mình. Khi đạt được sự kiểm soát tốt bệnh hen, bệnh nhân có thể tránh triệu chứng khó chịu trong ngày và đêm, chỉ cần tối thiểu hoặc không cần thuốc cắt cơn, hiệu suất làm việc cao, có được cuộc sống thể chất tích cực, có chức năng hô hấp bình thường hoặc gần bình thường, hạn chế được đợt hen cấp.

Tài liệu tham khảo:

GINA (Global Initiative for Asthma) 2017-2019

Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma -
<http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma>

Chi phí điều trị đợt hen cấp tại BV Đại học y dược – PGS TS BS Lê Thị Tuyết Lan –
Thông tin báo cáo trong hội thảo khoa học “Tiến bộ trong quản lý hen và bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính” tại Hà Nội ngày 10/11/2018