

Phòng Điều dưỡng

Các bệnh hô hấp mạn tính gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe người bệnh, là gánh nặng cho gia đình và xã hội. Những bệnh lý thường gặp: bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, giãn phế quản,...

Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) là tên gọi chung một nhóm bệnh do tắc nghẽn thông khí. COPD là bệnh biểu hiện bởi sự giảm hạn lưu thông khí trong các đường hô hấp, sự giảm hạn này không hồi phục hoàn toàn. Phần lớn các bệnh này do hút thuốc lá, nhưng một số bệnh do các nguyên nhân khác như hít phải đờm hoặc bụi hóa học, ô nhiễm khí thải. Một số trường hợp nhiễm bệnh chưa rõ nguyên nhân, có thể do bẩm sinh.



Để phòng bệnh phổi mạn tính bao gồm các biện pháp tránh các yếu tố gây bệnh, các yếu tố nguy cơ khi phát bệnh nhằm làm giảm tần suất mắc bệnh và tần suất đợt cấp của các bệnh

phải mạn tính.

1. Không hút thuốc lá, tránh khói thuốc

Hút thuốc làm giảm rõ rệt sức đề kháng của niêm mạc đường hô hấp. Khi hút thuốc các lông chuyển trên bề mặt các tế bào biểu mô phế quản bị giảm hoạt động làm giảm khả năng tự vệ của đường hô hấp. Các tế bào bạch cầu khác nhau các tế bào bạch cầu, đặc biệt là bạch cầu cũng hoạt động không hiệu quả do vậy dễ xuất hiện nhiễm trùng hô hấp. Hút thuốc thụ động cũng có tác động tiêu cực.

Một khác giảm thể lực hút thuốc sẽ làm giảm đáng kể số BN mắc bệnh phổi mạn tính trong tương lai, làm chậm lại đáng kể tốc độ xói mòn của chức năng thông khí phổi. Bên cạnh đó không hút thuốc làm giảm tần suất mắc các bệnh nhiễm trùng hô hấp, căn nguyên hàng đầu gây các đợt cấp của bệnh phổi mạn tính.

2. Tránh ô nhiễm không khí trong nhà

Nhiều bệnh, đặc biệt trong môi trường sống trong nhà là nguy cơ gây các đợt cấp bệnh phổi mạn tính như hen phế quản, COPD. Vì vậy môi trường sống trong nhà sẽ làm giảm nguy cơ nhiễm trùng hô hấp, giảm nặng nề các đợt nguyên gây các đợt cấp hen phế quản.

Vật nuôi cũng có ảnh hưởng đến việc sức khỏe con người, đặc biệt với các bệnh nhân hen suyễn. Vật nuôi trong nhà có thể là nguyên nhân bất cứ nơi nào trong nhà. Không có biện pháp hoặc hóa chất nào có thể loại bỏ các nguyên nhân này. Biện pháp tốt nhất là không nuôi bất cứ vật nuôi nào khi trong nhà đã có người mắc bệnh hen phế quản hoặc bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính.

Con Gián là tác nhân ảnh hưởng nghiêm trọng đến các bệnh phổi mạn tính, đặc biệt là hen phế quản. Con gián chủ yếu môi trường sống của gián bằng cách bắt kín các khe hở trên tường, nền nhà và giảm rõ rệt việc ăn, ... có thể dùng hóa chất hoặc bẫy để diệt gián.

Phòng chống ô nhiễm: Nhà ngói i m m t trong nhà nh t ng, n n nhà là nh ng v trí thu n l i cho n m phát tri n. Môi tr ng không khí m th p cũng t o đi u ki n thu n l i cho nhi m trùng đ ng hô h p.

3. Tránh ô nhiễm không khí ngoài nhà

Ô nhiễm không khí ngoài nhà có thể là căn nguyên gây các đ t c p c a b nh ph i m n tính, hen,.... Trong thành ph n không khí có ch a nhi u ph n t khí nh ozon, oxit nitrogen... Các ph n t khí này có thể gây c n hen ph qu n. Thay đ i th i ti t có thể làm thay đ i các thành ph n b i, gia tăng các đ nguyên đ ng hô h p , thay đ i nhi t đ và đ m cũng là y u t nguy c làm xu t hi n các đ t nhi m trùng hô h p.

C n m c m khi ra l nh, gi m m t, c , ng c b ng cách đeo kh u trang, đ i mũ, quàng khăn khi ra đ ng, đ c bi t là nh ng ng i làm vi c ngoài tr i. Khi không có vi c th t c n thi t thì không nên ra ngoài lúc sáng s m ho c đêm khuya. Tránh luy n t p g ng s c khi tr i l nh, đ m không khí cao ho c môi tr ng nhi u b i, tránh hút thu c, khói thu c, khói b p, nên ở trong nhà có môi tr ng n đ nh khi đang có đ t c p c a b nh ph i m n tính.

4. Ti p xúc ngh nghi p

C n ti n hành các bi n pháp làm gi m đ n m c th p nh t ô nhiễm khói, b i, các s n ph m hóa ch t n i làm vi c nh b i g , th c v t, các protein hay gây kích ng nh tôm, cua sò..., các đ c li u nh kháng sinh, các ch t xúc tác nh ch t gi t t y, các ch t ti t c a thú v t, côn trùng nh ong, b m, ru i....N u có thể nên chuy n công tác sang b ph n có n ng đ b i, khói th p.

5. Ch đ dinh d ng

C n nâng cao s c đ kháng b ng vi c t p th đ c đ u đ n, ch đ dinh d ng đ năng l ng, cân đ i. Gi v sinh răng mi ng. Tránh các th c ăn đã t ng gây đ ng ho c có thành ph n sulfit th ng th y trong ch t b o qu n th c ph m đã qua ch bi n vì th ng gây các c n hen.

6. Thuốc uống

Những bệnh nhân hen phế quản nên tránh dùng các thuốc đã từng lên cơn hen khi tiếp xúc trực tiếp đó. Những bệnh nhân có bệnh phổi mạn tính có risk cao của thông khí tắc nghẽn không dùng các thuốc chẹn beta giao cảm.

Đi uitrị tất cả các nhiễm trùng mạn tính răng, mũi, miệng, tai mũi họng,... nhằm tránh vì khuyn lan xuống đường hô hấp dưới.

Viêm phổi thường có xu hướng nặng hơn người già >65 tuổi hoặc những người mắc bệnh mạn tính như COPD, giãn phế quản, xơ phổi... Do vậy những bệnh nhân này cần tuân thủ đúng chỉ dẫn đi uitrị bệnh đang mắc. Những bệnh nhân lâu cần thay đổi thể trạng thường xuyên kết hợp với vận động nhẹ nhàng.

7. Tiêm phòng cúm

Tiêm phòng cúm hàng năm, tiêm vaccin phế cầu (5 năm một lần), tiêm vaccin phòng vi khuẩn hemophylus cho tất cả những người có bệnh phổi mạn tính làm giảm đáng kể tỉ lệ suất các đợt nhiễm trùng hô hấp.

8. Các biện pháp phòng ngừa các biến chứng hô hấp

Những bệnh nhân mắc bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính cần được hướng dẫn các biện pháp thở bằng, thở chúm môi.

Việc vận động và dãn nở ngực hàng ngày giúp bệnh nhân học cách thở tốt, giảm thiểu nguy cơ trong đường thở, do vậy cải thiện tình trạng viêm niêm mạc đường thở. Liệu pháp này đặc biệt có ý nghĩa với những bệnh nhân giãn phế quản. Trước vận động và dãn nở ngực, bệnh nhân cần

Một số lưu ý khi chăm sóc người bệnh bệnh hô hấp mạn tính

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 30 Tháng 9 2014 20:19 - Lần cập nhật cuối: Chủ nhật, 05 Tháng 10 2014 19:17

Được khám lâm sàng kỹ lưỡng, kết hợp với chẩn đoán hình ảnh để xác định chính xác tình trạng của bệnh nhân, từ đó có hướng điều trị thích hợp, với nguyên nhân vùng được điều trị nằm trên cao. Mỗi lần vận động kéo dài 15-30 phút, mỗi ngày nên vận động từ 3 lần.