

Yếu tố nguy cơ khởi phát cơn hen và cách phòng ngừa

Thời tiết thay đổi, nhiệt độ lúc nóng lúc lạnh là điều kiện thuận lợi cho sự bùng phát của nhiều loại bệnh mạn tính. Đặc biệt là người có bệnh hen phế quản (HPQ) do nhạy cảm với môi trường, mà việc dự phòng không tốt có khi dẫn đến khởi phát cơn hen ác tính sẽ hết sức nguy hiểm.

Những yếu tố làm khởi phát cơn hen

Hàng đầu là các yếu tố gây dị ứng như phấn hoa, da lông súc vật, hóa chất, nấm mốc, bụi bẩn... Một khi phế quản (hay mũi và mắt) bị viêm do tiếp xúc với tác nhân dị ứng thì việc tái tiếp xúc với những tác nhân dị ứng này thường gây nên các triệu chứng. Và những phế quản phản ứng quá mức này cũng có thể đáp ứng với những tác nhân kích thích khác như tập thể dục, nhiễm trùng... Sau đây là 2 loại tác nhân thường gặp:

Tác nhân dị ứng: phấn hoa theo mùa; bụi, nấm mốc, vật nuôi, các thành phần của côn trùng; thực phẩm như cá, trứng, đậu phộng, sữa bò, đậu nành; các chất phụ gia như sulfite; các tác nhân có liên quan đến hóa chất công nghiệp. Khoảng 80% trẻ em và 50% người lớn bị HPQ đều có dị ứng.

Tác nhân kích thích: nhiễm trùng hô hấp: chẳng hạn như cảm cúm, viêm phế quản, viêm xoang; thuốc (aspirin, các thuốc kháng viêm không steroid khác, thuốc ức chế thụ thể beta - thường được dùng để điều trị tăng huyết áp và một số bệnh tim); hút thuốc lá; bệnh lý trào ngược dạ dày - thực quản (GERD); các yếu tố ngoài môi trường như khói, thay đổi thời tiết, mùi diesel; các yếu tố trong nhà như nước sơn, bột giặt, khử mùi, hóa chất, nước hoa; tập thể dục: trong điều kiện lạnh và khô; các yếu tố liên quan đến nội tiết tố (hormon): ví dụ như hội chứng tiền mãn kinh.

Trong độ tuổi từ 2-6 tuổi thì HPQ thường có liên quan đến việc tiếp xúc với các tác nhân dị ứng như bụi, khói thuốc và nhiễm siêu vi đường hô hấp. Ở những trẻ dưới 2 tuổi thì khó chẩn đoán HPQ một cách chắc chắn. Thở khò khè ở độ tuổi này có thể theo sau tình trạng nhiễm siêu vi đường hô hấp và thường biến mất sau đó mà không dẫn đến bệnh HPQ. Tuy nhiên, HPQ có thể khởi phát trở lại vào độ tuổi trưởng thành. HPQ khởi phát ở người lớn thì thường gặp ở phụ nữ nhiều hơn, hầu hết vào độ tuổi trung niên và thường theo sau một tình trạng nhiễm trùng đường hô hấp. Tác nhân kích thích đối với nhóm này về bản chất là thường không phải do dị ứng.

Nhận biết hen phế quản cấp

Con HPQ thường xuất hiện với các dấu hiệu như mệt mỏi, đau đầu, khó thở tăng dần. Cá biệt cũng có trường hợp bệnh nhân lên cơn co thắt dữ dội, suy hô hấp cấp và tử vong. Bệnh nhân khó thở khi thở ra, hoảng hốt, vã mồ hôi lạnh, co kéo cơ hô hấp và đặc trưng nhất là tiếng cò cử hay tiếng thở khò khè. Bệnh nhân thở rất nặng nhọc, ngực như có cảm giác bó chặt, chèn ép và thường phải ngồi dậy, bám vào thành giường để thở. Bệnh nhân cũng thường có ho nhiều với đờm trắng, dính hoặc đặc quánh kèm theo; hoặc sốt cao và ho khạc đờm vàng nếu có nhiễm khuẩn (bội nhiễm). Nghe phổi bệnh nhân thấy đầy tiếng ran (ran rít hoặc ran). Nếu không được xử trí, diễn biến của cơn hen sẽ nặng dần lên, chuyển thành nguy kịch với các dấu hiệu như mạch chậm rời rạc, tụt huyết áp, hôn mê, thở ngáp, nghe phổi “im lặng”. Có các dấu hiệu này đồng nghĩa với việc bệnh nhân sắp tử vong.

Cần làm gì để dự phòng và kiểm soát cơn hen?

Tuy không tuyệt đối, nhưng việc dự phòng sự xuất hiện của cơn hen là điều hoàn toàn có thể. Trước hết, đối với những người có nguy cơ cao bị hen (tính chất gia đình, cơ địa dị ứng...), nên tránh tiếp xúc với những chất dễ gây dị ứng như phấn hoa, bụi bẩn, hóa chất, khói thuốc lá. Người bị hen do gắng sức hoặc do thuốc tuyệt đối không vận động quá sức hoặc dùng lại những thứ thuốc mà trước đó đã khởi phát cơn hen. Người bị hen do nghề nghiệp tốt nhất nên chuyển đổi môi trường làm việc cho hợp lý hơn. Dự phòng các bệnh viêm nhiễm đường hô hấp trên cũng cần thiết ở người đã từng bị hen và việc này càng nên được chú ý vào mùa lạnh. Duy trì trọng lượng cơ thể hợp lý, luyện tập thể lực nhẹ nhàng, chế độ dinh dưỡng tốt cũng góp phần đáng kể vào việc ngăn ngừa sự khởi phát của cơn hen. Ở những người có nguy cơ cao hơn, nên sử dụng phác đồ thuốc dự phòng bao gồm thuốc giãn phế quản, corticoide dạng hít hoặc uống theo đúng chỉ dẫn của thầy thuốc để dự phòng cơn hen.

BS. Nguyễn Văn Dũng

<https://suckhoedoisong.vn/yeu-to-nguy-co-khoi-phat-con-hen-va-cach-phong-ngua-n188034.html>