

CÁCH PHÒNG NGỪA BỆNH HÔ HẤP Ở NGƯỜI GIÀ

Thời tiết thay đổi người cao tuổi dễ mắc phải các bệnh về đường hô hấp như viêm mũi, viêm xoang, viêm phế quản cấp... nhất là với những người cao tuổi mắc bệnh mạn tính. Nếu không điều trị kịp thời, các bệnh về đường hô hấp dễ gây ra những biến chứng khó lường.

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến người cao tuổi mắc bệnh trong đó nguyên nhân thường gặp nhất là sự thay đổi thời tiết làm tái phát các bệnh mạn tính của hệ hô hấp, các yếu tố ô nhiễm môi trường, các bệnh lý nhiễm khuẩn vùng răng miệng... đặc biệt các bệnh do tuổi tác như: đái tháo đường, tăng huyết áp, tim mạch, suy gan, suy thận... làm hệ miễn dịch cơ thể suy yếu khiến dễ mắc bệnh hô hấp.

Biểu hiện

Rất nhiều người cao tuổi khi mắc các bệnh nhiễm khuẩn hô hấp không có biểu hiện trên lâm sàng điển hình, chẳng hạn như không sốt, hoặc sốt không cao; ho ít, đôi khi chỉ ho thúng thảng là dễ bỏ sót; người bệnh lại ít có khả năng khạc đờm. Một số người bệnh thậm chí chỉ có biểu hiện rối loạn ý thức, chậm chạp, lú lẫn... Tuy nhiên, một số bệnh nhân có các biểu hiện như: chảy mũi, ho, đờm, sốt, đau ngực, lạnh run... Nếu các viêm nhiễm ở đường hô hấp dưới thường có các triệu chứng như: thở dốc, khó thở, lạnh run, sốt liên tục; thở nhanh và đau ngực; ho nhiều kèm theo đờm có thể lẫn máu; đau ngực; ra nhiều mồ hôi vào ban đêm và sụt cân.

Do tuổi cao khi sốt nhiệt độ sẽ không tăng cao như ở người trẻ nên dễ bị nhầm bệnh nhẹ nhưng khi có viêm phổi thì tình trạng tổn thương phổi, suy hô hấp sẽ diễn tiến nhanh hơn và nặng nề hơn, triệu chứng lâm sàng sẽ đi trước các biến đổi tổn thương trên X-quang. Mặt khác, bệnh gặp ở người cao tuổi thường lại nặng hơn ở người trẻ rất nhiều nhất là đối với trường hợp không có triệu chứng lâm sàng điển hình, do đó người cao tuổi lại thường đi khám bệnh muộn, khi bệnh đã nặng.

Phòng ngừa

Nhiều người có quan niệm, do cao tuổi không tiếp xúc với môi trường và công việc nên ít quan tâm đến vệ sinh đôi bàn tay. Quan niệm trên hoàn toàn sai. Người cao tuổi cũng cần thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, nhất là khi xì mũi, sau khi đi vệ sinh, trước khi chuẩn bị ăn uống để phòng bệnh hô hấp.

Không nên hút thuốc lá vì có thể gây hại cho sức khỏe. Thường xuyên tập thể dục nâng cao thể lực nhưng không nên tập quá gắng sức, giữ ấm cơ thể khi thời tiết thay đổi, kiểm soát điều trị tốt các bệnh mạn tính sẵn có. Người cao tuổi cần chú ý uống nhiều nước, uống nước đầy đủ giúp tuần hoàn cơ thể tốt.

Đối với người cao tuổi mắc bệnh mạn tính hoặc bị tai biến mạch não người nhà thường xuyên trợ giúp vỗ lưng tránh ứ đọng dịch tiết hô hấp gia tăng nguy cơ nhiễm khuẩn.

Khi người cao tuổi có các biểu hiện nghi ngờ cần đưa ngay đến điều trị tại các cơ sở y tế, bệnh nhân sẽ được chẩn đoán chính xác cũng như xác định các bệnh căn bản kèm theo để có hướng điều trị thích hợp. Thời điểm điều trị càng sớm và thích hợp thì khả năng hồi phục cũng như giảm đi tỷ lệ tử vong càng nhiều.