

## **Phòng ngừa viêm phổi ở người cao tuổi**

### **1. Người cao tuổi dễ viêm phổi**

Tuổi càng cao, phổi càng lão hóa (vách phế nang - mao mạch bị xơ teo, mô tạo keo dần dần thay thế cho những mao mạch đã bị thưa đi) khiến cho khí qua lại không được dễ dàng như lúc tuổi trẻ. Phổi bị giảm cả về khối lượng và thể tích, trở nên ít di động, độ đàn hồi thành phế nang bị giảm và giãn hẳn ra, đặc biệt là giảm dung tích sống của phổi. Do đó, người cao tuổi (NCT) dễ bị khó thở khi gắng sức.

Đôi khi chỉ viêm họng, viêm mũi nhẹ cũng dễ trở thành viêm phế quản cấp, rồi chuyển thành mạn tính và có thể biến chứng giãn phế quản gây nên hiện tượng thở nhanh, nông. Thở nhanh là một cơ chế tự nhiên của cơ thể nhằm bù đắp sự thiếu hụt oxy, nhưng vì phổi đã lão hóa nên lại trở thành phản tác dụng. Thở nhanh nhưng nông nên sự thông khí chỉ đạt tới vùng phế quản, không giúp được gì cho việc trao đổi khí ở phế nang, có rất ít thời gian để hồng cầu tiếp xúc với không khí, do đó càng làm tăng sự thiếu oxy ở máu và ở các mô, càng phải thở nhanh. Suy giảm chức năng phế quản đồng thời suy giảm chức năng miễn dịch chống lại các tác nhân gây bệnh, nhất là nhiễm khuẩn nên NCT rất dễ bị viêm phổi.

Nguyên nhân viêm phổi ở NCT có thể do vi sinh vật (vi khuẩn, virus, vi nấm) hoặc do khói bụi (môi trường ô nhiễm, khói bếp, thuốc lá, thuốc lã); hoặc ít vận động, nằm lâu do liệt hoặc kết hợp các yếu tố trên. Những NCT mắc các bệnh mạn tính đường hô hấp như bệnh giãn phế quản, khí phế thũng, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) hoặc hen suyễn, khi sức đề kháng của cơ thể giảm thì bệnh bùng phát thành bệnh viêm phổi cấp tính. Viêm phổi cũng thường diễn ra sau khi bị cúm, cảm lạnh, hoặc bị lây bệnh ngay trong bệnh viện (nhiễm khuẩn bệnh viện) do đi khám bệnh hoặc nằm viện điều trị một bệnh nào đó. Đáng lo ngại nhất là NCT mắc bệnh viêm phổi do virus, bởi vì chưa có thuốc điều trị đặc hiệu trong khi sức đề kháng của họ rất kém.

### **2. Biểu hiện viêm phổi**

Khi bị viêm phổi, NCT nhiều khi không sốt cao, thậm chí không sốt, nhất là NCT có tuổi cao, sức yếu, lú lẫn, ít vận động hoặc đi lại khó khăn, ăn uống thất thường. Một số NCT mắc một số bệnh mạn tính kéo dài nằm liệt giường (tai biến mạch máu não, bệnh Parkinson hoặc do biến chứng của thoái hóa khớp, hư khớp, rất khó khăn trong việc đi lại) càng dễ mắc bệnh viêm phổi. Tuy vậy, có một số triệu chứng điển hình như thở nhanh nông, đôi khi có thở rít, cánh mũi phập phồng do thiếu dưỡng khí. Triệu chứng ho là hay gặp nhất, đặc biệt là ở những NCT có bệnh mạn tính về đường hô hấp (viêm họng mạn tính, giãn phế quản, hen suyễn, COPD). Họ thường có đờm lỏng hoặc đặc quánh, một số trường hợp có dính một ít máu do mao mạch bị vỡ ra, tuy vậy, có một số ít trường hợp không ho. Đa số đều có tức ngực, khó thở nhẹ. Người bệnh thường có dấu hiệu mất nước, thể hiện môi khô, lưỡi trắng (bẩn), má hóp, da nhăn nheo. Cần chụp X-quang phổi để xác định có viêm phổi hay không.

### **3. Phòng ngừa viêm phổi ở NCT**

Trước hết, khi NCT nghi ngờ bị viêm phổi cần được khám bệnh một cách toàn diện để xác định nguyên nhân và có phương pháp điều trị dứt điểm. Việc dùng thuốc với NCT phải rất thận trọng. Vì vậy, cần dùng thuốc gì, dùng trong bao lâu,

liều lượng như thế nào là do bác sĩ khám bệnh kê đơn và tư vấn sử dụng. NCT hoặc người nhà không nên tự chẩn đoán bệnh và càng không nên tự mua thuốc để điều trị, nhất là kháng sinh, vì nếu không đúng chỉ định, bệnh không những không khỏi mà còn xảy ra nhiều bất lợi cho người bệnh. NCT cần ở nơi thông thoáng, không hút thuốc lá, thuốc lào; nên ăn thức ăn mềm, dễ tiêu hóa và đủ chất dinh dưỡng để nâng cao sức đề kháng, ăn thêm rau xanh và trái cây. Hàng ngày, cần uống khoảng từ 1,5 - 2 lít nước. Chú ý vệ sinh tốt họng, miệng hàng ngày. Cần vận động cơ thể bằng mọi hình thức tùy theo sức khỏe và điều kiện của từng người, nhưng tránh tập vào buổi sáng sớm, nên vận động nhẹ nhàng trong phòng ấm, kín gió...