# HEN Ở TRẺ EM

# NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ CHĂM SÓC TRẺ TỐT

#### Hen phế quản (suyễn) chính là bệnh hô hấp mạn tính thường gặp nhất ở trẻ em. Tỷ lệ trẻ em mắc bệnh hen cũng ...

Hen phế quản (suyễn) chính là bệnh hô hấp mạn tính thường gặp nhất ở trẻ em. Tỷ lệ trẻ em mắc bệnh hen cũng cao gấp đôi người lớn (ước tính là 10% so với 5%1). Thế nhưng, trên thực tế, việc chẩn đoán hen ở trẻ em lắm khi bị chậm trễ, nhất là ở trẻ dưới 2 tuổi. Điều này tất yếu đã hạn chế hiệu quả điều trị: trẻ thường xuyên bị lên cơn, không thể vui chơi, gắng sức như bao trẻ khác, phải đi cấp cứu, nhập viện, thậm chí có thể tử vong.

**Hen là gì?**

Đây là bệnh lý viêm mạn tính của đường thở. Tình trạng viêm này làm cho đường thở trở nên rất nhạy cảm với các kích thích khác nhau. Khi có các kích thích này, đường thở, chủ yếu là phế quản (cuống phổi), sẽ bị phù nề, co thắt, tăng tiết chất nhầy nên bị tắc nghẽn. Bệnh nhân sẽ bị ho, thở khò khè, nặng ngực, khó thở mà thường gọi là lên cơn hen.

Các yếu tố kích thích khiến trẻ có thể bị lên cơn hen là: nhiễm trùng đường hô hấp (thường gặp nhất), thay đổi thời tiết, gắng sức, xúc cảm mạnh, chất có mùi nồng, khói bụi (hàng đầu là khói thuốc lá), thú có lông (chó, mèo), mạt bụi nhà, nấm mốc, thức ăn,…

**Làm thế nào để biết được trẻ mắc bệnh hen?**

Ở trẻ lớn, chẩn đoán thường dễ dàng, nhất là khi trẻ đang lên cơn: trẻ ho, có cảm giác nặng ngực, thở khò khè, khó thở (thở nhanh, thở co kéo lồng ngực, co kéo cơ vùng cổ, cánh mũi phập phồng…).

Tuy nhiên, việc chẩn đoán cũng có khi gặp khó khăn nhất là khi bệnh nhân đến khám lúc không có cơn hen.

Cần nghi ngờ trẻ mắc bệnh hen khi:

* Trẻ bị ho tái đi tái lại nhiều lần (đặc biệt là ho về đêm)
* Ho, khò khè xảy ra khi trẻ vận động, khóc / cười mà không có triệu chứng của nhiễm trùng hô hấp rõ ràng.

Cũng cần cảnh giác với hen khi trẻ có các bệnh dị ứng khác (chàm, viêm mũi dị ứng), hay cha mẹ, anh chị em ruột của trẻ mắc bệnh hen.

**Làm thế nào để chẩn đoán khi trẻ không lên cơn hen hay khi trẻ có biểu hiện không điển hình?**

Đo hô hấp ký là một biện pháp hữu hiệu không chỉ giúp chẩn đoán hen mà còn giúp đánh giá khách quan, chính xác mức độ nặng của bệnh hen. Đặc biệt, hô hấp ký rất có ích trong trường hợp nghi ngờ hen, nhất là khi bệnh nhân không trong cơn hen hay khi có biểu hiện không rõ ràng. Thật vậy, hô hấp ký giúp phát hiện được tình trạng tắc nghẽn đường thở và xác định chính xác mức độ nặng của nó, cũng như thực hiện được “tét” giãn phế quản (giúp xác định bệnh hen).

Tuy nhiên, đo hô hấp ký đòi hỏi bệnh nhân phải biết hợp tác nên thường khó thực hiện được cho trẻ dưới 6 tuổi.

Hiện nay, một số cơ sở y tế đã trang bị máy đo Dao động xung ký (IOS) – một phương pháp hiện đại giúp đo được chức năng hô hấp ở trẻ từ 3 tuổi trở lên.

**Các biện pháp chung để chăm sóc trẻ mắc bệnh hen:**

Cha mẹ trẻ mắc bệnh hen cần biết 2 việc chính yếu sau:

* **Biết cách phát hiện khi trẻ lên cơn hen và biết cách cắt cơn hen cho trẻ ngay tại nhà.**Kế hoạch hành động sẽ là một công cụ giúp cha mẹ theo dõi và có hành động thích hợp đối với tình trạng bệnh hen của con, từ đó giúp giảm hoặc ngăn ngừa cơn hen cấp cũng như giảm khả năng bé phải nhập cấp cứu. Ngoài ra cha mẹ cũng cần chia sẽ kế hoạch hành động của con với gia đình, giáo viên hoặc người chăm sóc trẻ.
* **Biết cách giúp trẻ phòng ngừa hen:**
* Tác nhân gây khởi phát cơn hen cấp là bất cứ thứ gì gây kích thích đường thở hoặc làm nặng thêm các triệu chứng hen, thậm chí dẫn đến cơn hen cấp do sự gia tăng tình trạng viêm nhiễm trong đường thở. Bằng cách xác định và loại bỏ các yếu tố khởi phát, bạn sẽ giúp kiểm soát bệnh hen của con minh tốt nhất.
* An toàn cho bé tại trường học: Trẻ nhỏ dành đáng kể thời gian ở nhà trẻ hay trường học. Do đó, việc kiểm soát tốt các triệu chứng hen khi bé đi học là rất quan trọng. Bạn cần kiểm tra các biện pháp phòng ngừa để giúp giảm nguy cơ mắc bệnh liên quan đến hen ở trường; Đảm bảo bé luôn có thuốc và thuốc chưa hết hạn sử dụng; Trao đổi với giáo viên của bé về các yếu tố khởi phát cụ thể, các triệu chứng điển hình, bản kế hoạch hành động về bệnh hen của bé.
* Thực hiện cácthói quen vệ sinh sạch sẽ, khuyến khích bé rửa tay thường xuyên, tránh chạm vào mắt, mũi, miệng và tránh dùng chung ống hít với người khác.

**Cần làm gì khi trẻ lên cơn hen?**

Cơn hen cấp tính ở trẻ có các mức độ khác nhau: nhẹ – trung bình – nặng – nguy kịch1. Mỗi lần trẻ lên cơn hen là mỗi lần trẻ có thể đối diện với nguy cơ tử vong. Vì vậy việc biết cách phát hiện dấu hiệu trẻ lên cơn (đặc biệt là những dấu hiệu cần đưa trẻ đi cấp cứu) và biết cách giúp trẻ cắt cơn hen ngay tại nhà sẽ giúp trẻ tránh được nguy cơ này.

Các dấu hiệu cho biết một cơn hen đang đến là: ho, khò khè, nặng ngực, khó thở.

Trong trường hợp này nếu đã được thầy thuốc hướng dẫn, cần cho trẻ dùng ngay thuốc cắt cơn dạng tác dụng nhanh (dưới dạng hít hay phun khí dung).

Cần lưu ý là không nên dùng thuốc uống để cắt cơn hen do thuốc có tác dụng yếu, chậm và có thể có nhiều tác dụng phụ hơn.

Dù cho trẻ tốt lên cũng cần cho trẻ nghỉ ngơi trong 1 giờ.

Tốt nhất cần được bác sĩ tư vấn và cấp Bảng kế hoạch tự xử trí cơn hen.

**Khi nào cần đưa trẻ đến bệnh viện cấp cứu ngay?**

* Khi trẻ lên cơn dù dùng thuốc cắt cơn vẫn không có tác dụng hoặc chỉ có tác dụng ngắn, trẻ vẫn còn khó thở.
* Nói năng khó nhọc, chỉ nói được từng từ
* Trẻ phải ngồi thở, co kéo vùng xung quanh xương sườn, cơ vùng cổ
* Cánh mũi phập phồng
* Tím tái môi hay đầu ngón tay: đây là dấu hiệu nguy kịch

**Phòng ngừa hen ở trẻ em như thế nào?**

Tuy hen là một bệnh không thể trị dứt được nhưng có thể kiểm soát tốt được. Phòng ngừa hen sẽ giúp cho trẻ giảm hoặc không còn lên cơn, trẻ có thể sinh hoạt – học tập – vui chơi bình thường, phát triển bình thường cả về thể chất lẫn tinh thần, chức năng phổi bình thường.

Để phòng ngừa hen cần:

* Tránh xa những nguyên nhân khởi phát cơn hen:
* Không để thú vật (chó, mèo…) trong nhà, diệt gián, loại trừ mạt bụi nhà
* Không hút thuốc lá trong nhà và ở nơi gần trẻ
* Không để những chất nặng mùi trong nhà.
* Tránh dùng các loại thuốc xịt như nước hoa xịt phòng, thuốc xịt muỗi,côn trùng.
* Tránh nhang khói
* Nơi ngủ của trẻ: cần được dọn dẹp sạch sẽ, ngăn nắp, không trải thảm
* Thường xuyên giặt khăn trải giường và chăn màn bằng nước nóng, phơi   khô ngoài nắng.
* Tránh cho trẻ chơi thú nhồi bông
* **Sử dụng thuốc phòng ngừa lâu dài:**

Cần cho trẻ dùng thuốc phòng ngừa để kiểm soát hen lâu dài khi:

* Trẻ từng nhập viện vì cơn hen nặng
* Bệnh hen dai dẳng, không được kiểm soát tốt, cụ thể là trong **4 tuần**qua:
* Có triệu chứng hen ban ngày mỗi tuần
* Cần sử dụng thuốc cắt cơn mỗi tuần
* Có triệu chứng hen về đêm, nhất là thức giấc về đêm vì hen
* Trẻ bị giới hạn hoạt động vì hen
* Trẻ có từ **3** đợt khò khè trong **1 mùa**trở lên.

Trong trường hợp này, phải đưa trẻ đi khám chuyên khoa để được bác sĩ hướng dẫn dùng thuốc phòng ngừa đúng cách.

– Thuốc phòng ngừa ưu tiên là thuốc kháng viêm dùng dưới dạng hít (**corticoid hít**). Nhóm thuốc này dùng an toàn cho trẻ Thời gian dùng thuốc phải đủ dài (thường nhiều tháng, có khi hàng năm) để có thể đủ khả năng cải thiện được tình trạng viêm đường thở1.

– Thuốc phòng ngừa hen dạng uống (như Montelukast) là thuốc thay thế, có thể được các bác sĩ xem xét chỉ định tùy theo bệnh nhân cụ thể.

Cần phải tuân thủ đúng hướng dẫn của thầy thuốc, tái khám đúng hẹn và không bao giờ được tự ý ngưng thuốc ngay cả khi trẻ có vẻ đã tốt hơn.

**Trẻ em có thể dùng thuốc dạng xông hít?**

Thuốc dùng dưới dạng khí dung được chọn lựa trong điều trị hen vì có hiệu quả cao, ít tác dụng phụ2.

Việc chọn lựa phương pháp khí dung tùy thuộc theo tuổi của trẻ. Bác sĩ sẽ giúp bạn chọn lựa phương pháp phù hợp nhất.

* **Bình hít định liều** (MDI: metered-dose inhaler) vẫn có thể sử dụng cho trẻ em nhưng cần dùng chung với buồng đệm (có kèm mặt nạ hay không) vì trẻ không thể hợp tác
* Máy **phun khí dung**: là biện pháp thay thế hiệu quả, nhất là cho trẻ nhỏ, kém hay không hợp tác khi dùng bình hít định liều và buồng đệm, mặt nạ

**Trẻ mắc bệnh hen có cần phải kiêng ăn?**

Dị ứng thức ăn được xem là một yếu tố nguy cơ cần được lưu ý đầy đủ ở bệnh nhân hen. Nhưng vấn đề đặt ra là mọi trẻ mắc bệnh hen có cần phải kiêng ăn?

Câu trả lời là **KHÔNG** vì lý do sau:

* Trẻ mắc bệnh hen cũng có cùng nhu cầu dinh dưỡng giống như mọi trẻ em khác.
* Ngoaị trừ một số loaị thức ăn mà trẻ thật sự bị dị ứng nên cần phải tránh, không một chế độ tiết chế, ăn kiêng nào thật sự chứng tỏ là có hiệu quả.
* Bạn cần biết rằng chỉ có khoảng 4-8% trẻ hen là thật sự có dị ứng thức ăn.
* Vì vậy, kiêng ăn không phải giải pháp được các nhà chuyên môn khuyến khích trừ khi có bằng chứng dị ứng thức ăn rõ ràng.

**Trẻ mắc bệnh hen có thể gắng sức và tập luyện thể dục – thể thao?**

Tuy gắng sức là yếu tố có thể làm cơn hen khởi phát nhưng không vì thế mà bệnh nhân hen không được gắng sức, không được tập luyện, thi đấu thể dục – thể thao. Ngược lại, việc tập luyện thể lực lâu dài sẽ góp phần giúp kiểm soát bệnh hen tốt hơn và giảm được tỷ lệ nhập viện vì hen4.

Cần cho trẻ đến khám và tư vấn ở các phòng khám chuyên khoa để biết cách phòng ngừa cơn hen do gắng sức này.

Các biện pháp này không quá khó khăn, phức tạp mà lại rất hiệu quả giúp trẻ mắc bệnh hen có thể sinh hoạt, vui chơi như bao trẻ bình thường khác.

**Có thể phòng ngừa phát sinh bệnh hen từ ban đầu?**

Hiện nay, các biện pháp phòng ngừa phát sinh bệnh hen, ngay từ khi trẻ chưa sinh ra hay chỉ mới sinh, đã được chứng minh có bằng chứng khoa học là:

* Khuyến khích sinh thường, không nên sinh mổ nếu không có chỉ định y khoa cần thiết.
* Không để bà mẹ đang mang thai và trẻ sau khi sinh hít khói thuốc lá, tiếp xúc với ẩm mốc.
* Bú sữa mẹ, tốt nhất là bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu sau sinh.
* Không khuyến khích sử dụng kháng sinh phổ rộng, paracetamol cho trẻ trong năm đầu đời.