# HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC TRẺ BỊ HEN PHẾ QUẢN ĐÚNG CÁCH TẠI NHÀ

**Trẻ bị hen phế quản cần được chăm sóc một cách chu đáo tại nhà, nhất là khi bé lên cơn hen. Ba mẹ có thể tham khảo cách chăm sóc trẻ bị hen phế quản tại nhà được trình bày trong bài viết này để xử trí đúng cách, giúp bé vượt qua căn bệnh này.**

## Các dấu hiệu bệnh hen phế quản ở trẻ

Đối với cơn hen phế quản nhẹ , thường xuất hiện khi gắng sức (khóc, chạy nhảy quá mức…), biểu hiện là cơn ho như: ho gà, nói được câu dài không bị ngắt quãng. Nghe phổi thấy có tiếng ran rít vào cuối thì thở ra.

Đối với hen phế quản vừa thì cơn ho xuất hiện khi trẻ gắng sức, tiếng nói ngắt quãng, bắt đầu thấy dấu hiệu co kéo lồng ngực, lõm ức, hố thượng đòn. Nghe thấy ran rít khi thở ra.

Đối với hen phế quản nặng thì khó thở, ho khi nghỉ ngơi, cánh mũi phập phồng; trẻ nhỏ không thể bú được; hiện tượng co kéo lồng ngực, mũi ức, hố thượng đòn rất rõ; nhìn môi của trẻ thấy tím tái. Nói hoặc khóc rất khó khăn (chỉ từng từ một). Nghe phổi có ran rít to cả khi trẻ thở ra và hít vào.

Trong hen phế quản, nếu có kèm theo sốt thì rất có khả năng trẻ bị viêm đường hô hấp do vi sinh vật.

Đối với cơn hen phế quản rất nặng (ác tính) thì trẻ khó thở dữ dội, không thể khóc hoặc nói và lúc này nghe phổi không còn thấy ran. Cơn hen xảy ra liên tiếp trong nhiều ngày nếu không có biện pháp can thiệp kịp thời.

Trong hen phế quản, nếu có kèm theo sốt thì rất có khả năng trẻ bị viêm đường hô hấp (có thể là hô hấp trên hoặc hô hấp dưới) do vi sinh vật (vi khuẩn, vi nấm hoặc virus).

## **Hướng dẫn chăm sóc trẻ bị hen phế quản**

Hen phế quản là một bệnh mạn tính, do đó điều trị cần kiên trì và tuân thủ theo hướng dẫn. Điều trị hen phế quản bao gồm cắt cơn hen cấp và dự phòng cơn hen tái phát. Tránh và giảm các yếu tố nguy cơ, điều trị triệu chứng và biến chứng của bệnh.

Bố mẹ cần phải tuân thủ nghiêm túc phác đồ điều trị và dự phòng để đạt được hiệu quả kiểm soát hen tốt nhất và biết rõ các dấu hiệu khi nào cần đưa trẻ đến khám tại bệnh viện ngay.

### **Xử trí khi có cơn hen cấp tại nhà**

Việc cần làm đầu tiên khi trẻ có các dấu hiệu của cơn hen cấp là tránh xa (nếu có thể được) những yếu tố làm cơn hen xuất hiện, đó là những yếu tố gây nên tình trạng dị ứng ví dụ như phấn hoa, lông thú vật, mùi khói thuốc lá, bếp than, hóa chất… Tiếp theo là sử dụng thuốc giãn phế quản tác dụng nhanh đường hít (thường đã được bác sĩ kê đơn và hướng dẫn sử dụng khi điều trị tại nhà).

* Xịt họng thuốc giãn phế quản tác dụng nhanh (ví dụ: ventolin spray 100µg/nhát, dùng 2 nhát/lần).
* Đối với trẻ nhỏ < 6 tuổi, hoặc trẻ không thể xịt bình xịt đúng cách thì có thể xịt qua buồng đệm babyhaler, hoặc sử dụng máy phun khí dung (ví dụ salbutamol 2,5mg, liều 0,15mg/kg/lần).
* Tiếp theo nới lỏng quần áo và ngồi yên và theo dõi xem có dễ thở hơn không? Có giảm khò khè? Có giảm ho? Có bớt nặng ngực không?
* 20 phút sau, nếu vẫn không giảm thì lặp lại xịt họng lần 2.
* Theo dõi tiếp, nếu sau 20 phút cơn hen vẫn không giảm thì tiếp tục lặp lại xịt họng lần 3 và nhanh chóng đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để được xử trí tiếp.
* Nếu sau khi xịt họng trẻ đỡ khó thở thì gia đình nên đưa trẻ đến tuyến chuyên khoa khám để có phác đồ điều trị hợp lý cho mức độ bệnh lần này của em bé.

Điều quan trọng nhất cần nhớ là trẻ phải mang theo thuốc cắt cơn dạng xịt bên mình mọi lúc mọi nơi dù bệnh hen đã được kiểm soát hoàn toàn hay chưa để tránh những sự cố đáng tiếc có thể xảy ra. Tuy nhiên, tuyệt đối không nên lạm dụng thuốc cắt cơn.

Trong trường hợp trẻ có cơn hen phế quản nhiều lần trong một tuần có nghĩa là bệnh hen chưa được kiểm soát, khi đó nên đến bác sĩ chuyên khoa để được khám, tư vấn và chỉnh liều thuốc điều trị đợt cấp và dự phòng phù hợp.

### **Điều trị dự phòng**

Thuốc điều trị dự phòng sẽ được bác sĩ chuyên khoa kê đơn và hướng dẫn sử dụng tùy thuộc vào mức độ nặng của bệnh hen, kết quả kiểm soát hen trước đó và các bệnh kèm theo khác như viêm mũi dị ứng.

Mức độ nặng của hen thay đổi theo tuổi, theo mùa, theo kết quả điều trị dự phòng. Do đó, trẻ cần được khám bác sĩ chuyên khoa mỗi tháng 1 lần để điều chỉnh thuốc dự phòng và kiểm soát tốt bệnh cũng như biến chứng.

Kết quả kiểm soát hen phụ thuộc rất nhiều vào việc gia đình và bệnh nhân tuân thủ nghiêm túc hướng dẫn của bác sĩ.

### **Sinh hoạt, dinh dưỡng**

Bên cạnh việc dùng thuốc dự phòng theo hướng dẫn của bác sĩ, bố mẹ cũng cần chú ý một số vấn đề sau để kiểm soát tốt bệnh hen của trẻ. Đó là:

* Tránh để trẻ tiếp xúc với bụi bẩn, khói thuốc lá, bếp than, phấn hoa, lông chó mèo …
* Vệ sinh nhà ở, môi trường sống sạch sẽ, thay chăn, ga, gối 1 tuần 1 lần, vệ sinh điều hòa 3 tháng 1 lần. Không dùng thảm. Hạn chế sử dụng những loại xịt tạo mùi như xịt ruồi muỗi, nước hoa, …
* Đồ chơi của trẻ cần phải được vệ sinh sạch sẽ, không chơi thú nhồi bông, không dùng áo lông vũ nếu trẻ có dị ứng lông vũ.
* Có chế độ ăn uống khoa học và tập luyện hợp lý cho trẻ. Trẻ không cần ăn kiêng, tuy nhiên nếu trẻ có dị ứng thức ăn thì phải kiêng loại thực phẩm gây dị ứng đó.

## **Các dấu hiệu bố mẹ cần cho trẻ đến viện khám ngay lập tức**

Trẻ xuất hiện 1 trong các dấu hiệu: khó thở, tím, không thể nói được câu dài, phải ngồi dậy để thở, thở nhanh có rút lõm lồng ngực, trẻ nhỏ quấy khóc nhiều mà gia đình chưa được hướng dẫn cách xử trí cơn hen cấp tại nhà.

Không đáp ứng sau 6 nhát Ventolin xịt trong 1 – 2 giờ hoặc còn thở nhanh sau khi dùng 3 liều Ventolin xịt (các triệu chứng khác có thể cải thiện).

Trẻ có các triệu chứng ho, khò khè và có 1 trong các yếu tố nguy cơ cơn hen nặng như đã nêu ở mục 4.

**Chú ý:** Trẻ có đáp ứng sau xử trí ban đầu bằng thuốc giãn phế quản cũng phải đến viện khám để điều trị đợt cấp và điều chỉnh phác đồ dự phòng.