



Vietnamese Mental Health Services

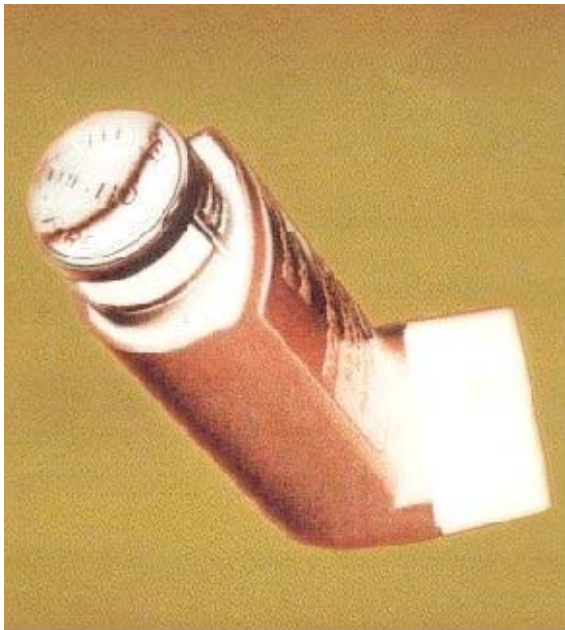
Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

SUYỄN 哮喘

(Asthma)



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

Lời xin phép trước
Advanced permission Request

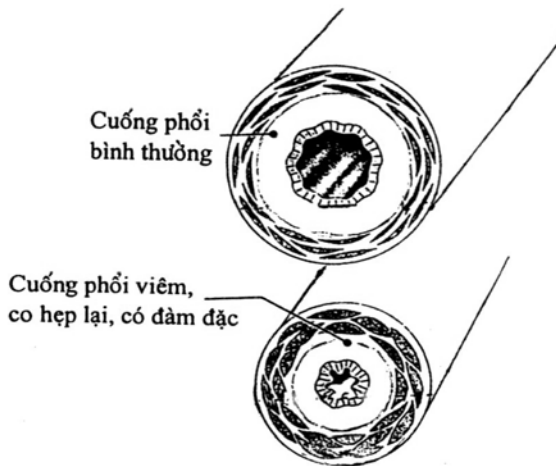
Kính gởi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

Suyễn - Asthma

Suyễn là một bệnh kinh niên với những cơn khò khè khó thở, thường tái đi tái lại.

Bất cứ hạng tuổi nào cũng có thể bị, nhưng có đến 50% xảy ra cho trẻ con dưới 10 tuổi, trai nhiều hơn gái; còn ở người lớn, đàn bà lại mắc phải nhiều hơn đàn ông.



Cơ chế bệnh lý - Nguyên nhân

Các khí quản lớn nhỏ (bronchus, bronchiole) thường bị viêm đỏ nên dễ bị ảnh hưởng bởi các nguồn phát sinh ra dị ứng (trigger): cơ trơn vòng quanh cuống phổi co thắt lại nên ống bị hẹp đi, niêm mạc tiết ra chất nhờn sền sệt làm bệnh nhân ho khan.

Nguyên do suyễn có nhiều và đủ loại:

Khói thuốc, khói xăng dầu, khí hậu ẩm thấp (như ở VQ Anh chẳng hạn), phấn hoa (pollen), mốc meo, bọ bụi (house dust mite) trên thảm và nệm, lông thú, một vài loại dược phẩm và thức ăn; vận động về thể lực quá sức; bị nhiễm siêu khuẩn như cảm, cúm, nhất là đối với người già. Về tinh thần, cơn suyễn có thể nổi lên vì bị xúc động mạnh, kích thích quá độ, căng thẳng và suy sụp tinh thần.

Bệnh suyễn dễ xảy ra ở người có những bệnh dị ứng khác như viêm da lây nước (eczema), có thân nhân bị suyễn hay các bệnh dị ứng.

Triệu chứng

Khi khí quản co hẹp lại, bệnh nhân sẽ lên cơn suyễn với những triệu chứng sau đây:

- ho khan, nếu có đàm thường rất ít
- lồng ngực như có ai bóp siết lại
- thở khò khè và khó thở

Đối với người có tuổi, các triệu chứng này thường dễ lẫn lộn với những bệnh khác như viêm khí quản mạn tính, nang phế phổi (emphysema), bệnh tim mạch. Cơn suyễn của họ đôi khi chỉ thể hiện bằng một trận ho khan vào buổi sáng.

Bệnh nhân trở nặng có nước da xanh tái, môi thâm tím, kiệt lực, không nói được; và nếu không đưa đi cấp cứu ngay, có thể đi đến tình trạng lẫn lộn tâm trí, hôn mê và chết vì suy hô hấp và suy tim.

Chữa trị

Phải nói ngay rằng bệnh suyễn cho đến nay chưa có thuốc dứt căn. Việc chữa trị chủ yếu là để ngừa cơn suyễn xảy ra, và khi xảy ra rồi, giúp cho bệnh nhân qua được cơn ngặt nghèo khó thở. Một số trẻ con đến một tuổi nào đó tự nhiên hết hẳn, nhưng người lớn rồi mới mắc phải cần được điều trị lâu dài.

Thuốc suyễn có hai loại:

1. Thuốc phòng ngừa (preventer) chống viêm khí quản, ngăn không để nguồn gây dị ứng tác động tại đó. Thuốc bào chế dưới hình thức nước để bơm vào phổi và phải dùng mỗi ngày, ngay cả khi thở vẫn bình thường.
 - Sodium cromoglycate (Intal, Cromogen)
 - Thuốc có chất corticosteroid: Beclomethasone (Becotide, Beclofort), Budesomide (Pulmocort), Fluticasone (Flixotide).

Các thuốc corticosteroid này ít gây biến chứng, ngay cả với liều cao (trên 1000 microgram mỗi ngày). Trường hợp nặng phải uống thuốc viên lâu ngày, bệnh nhân có thể lên cân, tăng huyết áp và xương mỏng đi nên dễ gãy.

2. Thuốc giãn nở khí quản (reliever)

Chỉ dùng khi nào lên cơn suyễn, trừ loại có tác dụng chậm và lâu dài phải dùng thường xuyên.

Loại có tác dụng ngay gồm có Salbutamol (Ventolin), Terbutaline (Bricanyl). Thuốc có tác dụng chậm và lâu dài là Oxitropin (Oxivent), Salmeterol (Serevent) và thuốc viên Xanthine.

Về ống để bơm thuốc, bác sĩ khuyên nên gắn chung với một dụng cụ gọi là spacer rất tiện cho con nít, và thuốc được hít trọn vẹn vào phổi không bị nuốt một phần vào mồm. Một số bệnh nhân nặng được bác sĩ bệnh viện cấp một dụng cụ bơm thuốc có tên là Nebuliser.

Những gì cần biết để phòng ngừa

Việc chữa bệnh suyễn chủ yếu là dùng thuốc. Tuy nhiên, chúng ta cũng cần biết những gì nên và không nên làm để giảm bớt cơn khò khè khó thở xảy ra cho mình.

- Bọ bụi là những con vật nhỏ li ti không thấy bằng mắt thường được, hay sống trong bụi bặm trên thảm nhà, giường nệm, đồ chơi bằng vải v.v.. Phân của chúng có thể làm cơn suyễn nổi lên, nhất là đối với trẻ con. Do đó nên thường xuyên hút bụi thảm, giặt sạch sẽ chăn mền, tấm trải giường, áo gối, nhà cửa phải giữ cho thoáng khí.

Lông, lớp da tróc ra, nước miếng, nước tiểu của thú vật nuôi chơi trong nhà cũng là nguyên do gây bệnh, nhiều nhất là cho con nít.



Không nên phơi áo quần ướt trong nhà, sách báo cũ phải giữ sạch sẽ và không bị ẩm; sau khi nấu nướng xong nên đóng cửa nhà bếp lại. Mục đích chung là để tránh các bào tử (spore) từ mốc meo bay ra làm cho khó thở thêm.

Bếp gas, hệ thống sưởi bằng gas để thoát ra nhiều khí Nitrogen dioxide làm cho cuống phổi bị dị ứng rồi co thắt lại. Nhà có người bệnh nên dùng điện để nấu nướng và sưởi ấm thì hơn.

- Tuy không cần ăn uống một cách đặc biệt, nhưng ta nên để ý đến một số thực phẩm có thể gây ra suyễn như tôm cá, sò ốc, trứng, đậu phộng và sữa cùng những sản phẩm phụ như bơ, cheese, bánh sữa.

Dược phẩm cũng vậy, có một số làm cơn khò khè khó thở dễ xảy ra: aspirine, thuốc hạ huyết áp có chất beta-blocker, thuốc chống viêm đau khớp không có steroid trong đó (non-steroid antiinflammatory drug, NSAID) như Ibrufen, Nurofen, thuốc chứa hormone nữ quý bà mãn kinh hay dùng (hormone replacement therapy, HRT). Chúng ta nhớ cho bác sĩ biết là bị suyễn khi đi khám về các chứng bệnh khác.

- Thể dục, thể thao không phải là điều cấm kỵ mặc dầu vận động thân thể nhiều có thể là một yếu tố gây ra suyễn. Đi bộ, bơi lội, tập những động tác nhịp nhàng, yoga, rất tốt cho người bệnh.

Còn vấn đề tình dục, tuy nên hạn chế nhưng không

phải là kiêng cử hẳn như nhiều người đã nghĩ sai. Nhớ là nên sử dụng thuốc bơm giãn nở cuống phổi trước khi làm tình.

- Nhiễm siêu khuẩn cảm, cúm v.v. đều có thể gây ra khó thở. Vì vậy, những người bị suyễn nặng, người có tuổi nên tiêm ngừa cúm mỗi năm, dùng thuốc ngừa suyễn thường xuyên, ăn rau trái thật nhiều để thêm nguồn vitamin C giúp chống lại nhiễm khuẩn.

Yếu tố tinh thần cũng có một số ảnh hưởng nhất định. Có người lên cơn khò khè sau một tràng cười kéo dài, người khác vì bị kích thích quá độ, tinh thần căng thẳng hoặc sa sút rồi sinh ra trầm buồn.

- Dời nhà đi nơi khác nhưng nếu chỉ quanh quẩn ở VQ Anh không làm giảm bớt suyễn, vì như ta biết không phải chỉ có không khí ô nhiễm mới là nguyên do gây ra bệnh. Bằng chứng là tại nhiều đảo nhỏ ở Scotland, không khí rất trong lành nhưng tỷ lệ suyễn không giảm. Nhưng có người sau khi dời đến ở một xứ khác, cơn suyễn ít xảy ra hoặc mất hẳn luôn, có lẽ vì khí hậu ẩm áp và không ẩm như ở Anh.

Đối với người đã bị bệnh rồi, nên tránh những nơi có nhiều khói thuốc lá - bản thân tất nhiên phải giã từ nó vĩnh viễn - và khói xăng dầu, vùng có nhiều phấn hoa bay ra gây dị ứng tại cuống phổi.



Y học ngày càng tiến bộ, nhiều phương pháp điều trị và thuốc mới được sử dụng đối với những loại bệnh trước đây được xem là khó trị. Về suyễn, người ta biết thêm rằng chất leucotriene làm cho khí quản bị viêm rồi co thắt lại và tiết ra chất đàm sền sệt nên bệnh nhân sẽ bị khò khè khó thở. Thuốc mới chống leucotriene, Montelukast và Zafirlukast, dùng để phòng ngừa suyễn, có công hiệu hơn các loại trước đây, lại tiện vì là thuốc viên uống hoặc nhai như kẹo cao su.

Với đà tiến bộ này, chúng ta có quyền hy vọng là trong vòng năm đến bảy năm nữa thôi, bệnh suyễn cũng sẽ giống như bất cứ bệnh thông thường nào khác, bác sĩ cho toa uống vài ngày thuốc là dứt căn!

Tài liệu tham khảo:

- *Take control of Asthma, National Asthma campaign.*
- *Davidson's Textbook of Medicine, 1998*

Ghi chú



Ghi chú



This Booklet is published with the support of:

Department of Health

The City Bridge Trust

Lloyd TSB Foundations

Big Lottery Fund



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955