

Hen Suyễn

& Người Cao Tuổi



Hướng dẫn sống với bệnh
hen suyễn cho người từ 65
tuổi trở lên

DÀNH CHO BỆNH NHÂN & NGƯỜI CHĂM SÓC

Hen Suyễn

là gì?



Hen suyễn là bệnh về đường hô hấp, các ống nhỏ mang khí vào và ra khỏi các lá phổi.

Khi tiếp xúc với một số tác nhân gây hen suyễn (như không khí lạnh, vận động, phấn hoa và vi-rút) các đường hô hấp nhạy cảm sẽ phản ứng. Chúng có thể tấy đỏ và sưng (viêm) khiến cho các cơ của đường hô hấp thắt chặt và tạo ra quá nhiều chất nhầy (đờm). Điều này làm cho đường hô hấp hẹp lại và khiến người bệnh khó thở.

Triệu chứng hen suyễn phổ biến bao gồm:

- thở gấp
- thở khò khè
- ho
- có cảm giác tức ngực

Hen suyễn là tình trạng sức khỏe có thể kiểm soát được. Mặc dù hiện nay chưa có thuốc chữa, nhưng với việc kiểm soát và giáo dục tốt về bệnh hen suyễn, những người mắc bệnh hen suyễn vẫn có thể có cuộc sống bình thường, tích cực.



Thông điệp chính

Người cao tuổi cũng có thể mắc bệnh hen suyễn. Một số người mắc bệnh hen suyễn lần đầu trong giai đoạn sau trưởng thành.

Việc nói cho bác sĩ của quý vị về những vấn đề liên quan đến hô hấp là rất quan trọng bởi vì bệnh hen suyễn không được chẩn đoán có thể mang lại nhiều rủi ro hoặc vấn đề đó có thể đi theo hướng khác.

Bỏ hút thuốc và tránh khói thuốc từ những người hút thuốc.

Tuân thủ bản kế hoạch hành động chống hen suyễn của quý vị. Nếu quý vị không có kế hoạch, hãy hỏi bác sĩ của quý vị.

Hãy nói cho bác sĩ của quý vị và dược sĩ về tất cả những loại thuốc mà quý vị đang sử dụng do các bệnh trạng khác.

Hãy yêu cầu bác sĩ của quý vị, y tá hoặc dược sĩ chỉ cho quý vị chính xác cách dùng ống hít điều trị hen suyễn.

Hãy nói với bác sĩ nếu quý vị:

- có bất kỳ rắc rối hoặc không chắc chắn nào với việc sử dụng ống hít
- có bất kỳ lo ngại nào về thuốc
- nghĩ rằng thuốc điều trị hen suyễn của quý vị đang gây tác dụng phụ.

Bệnh hen suyễn trong giai đoạn sau trưởng thành

Bệnh hen suyễn là bệnh phổ biến ở người già từ 65 tuổi trở lên cũng giống như ở những người trong độ tuổi trưởng thành.

Ước tính khoảng từ 7–15% người Úc tuổi từ 65 trở lên mắc bệnh hen suyễn – tương đương tỷ lệ một người bị trong bảy người. Ước tính này bao gồm những người lần đầu tiên mắc bệnh hen suyễn ở giai đoạn sau trưởng thành cũng như người bị hen suyễn trong suốt cuộc đời mình. Khoảng một nửa trong số tất cả những người mắc hen suyễn từ 75 tuổi trở lên đã không được bác sĩ chẩn đoán. Rất nhiều người cao tuổi không nói ra những vấn đề về hô hấp của họ cho bác sĩ bởi vì họ nghĩ rằng đó chỉ là do tuổi già sức yếu, bị thừa cân hoặc một vài vấn đề sức khỏe khác.

Bệnh hen suyễn không được điều trị đặc biệt nguy hiểm cho người cao tuổi. Mọi người ở bất kỳ lứa tuổi nào đều nên nói cho bác sĩ của mình nếu có hiện tượng thở dốc, có tiếng rít khi thở hoặc cảm thấy tức ngực.

Lão hóa và chức năng phổi

Chức năng phổi được đánh giá bằng việc một người có thể hít vào phổi bao nhiêu không khí và thở ra nhanh và mạnh như thế nào. Phổi phát triển từ lúc bé cho đến đầu thời kỳ trưởng thành, đạt mức hoạt động cao nhất khoảng từ 20-25 tuổi.

Chức năng phổi dần dần mất đi ở giai đoạn tuổi trưởng thành. Diễn hình là nam giới thường mất chức năng phổi nhanh hơn nữ giới. Khi già đi, phổi và các cơ phải hoạt động khó khăn hơn để thở. Các cơ phục vụ hoạt động hô hấp trở nên yếu hơn. Với hầu hết mọi người, điều này không phải là vấn đề – họ có thể chỉ dễ dàng bị thở hổn hển hơn khi vận động.

Bệnh hen suyễn không được điều trị có thể khiến cho chức năng phổi của một người suy yếu nhanh hơn. Qua nhiều năm, điều này trở thành vấn đề về sức khỏe.

Việc chăm sóc phổi là rất quan trọng bởi vì lá phổi không khỏe mạnh có thể làm hỏng chất lượng cuộc sống của quý vị do tham gia vào các hoạt động hàng ngày trở nên khó khăn hơn.

Các triệu chứng của bệnh hen suyễn

Với hầu hết mọi người bị mắc bệnh hen suyễn, các triệu chứng chính là:

- đôi khi bị thở hỗn hển hoặc khó thở
- thở khò khè – có tiếng âm vực cao hoặc rít khi thở ra
- đôi khi cảm thấy tức ngực.

Not everyone with asthma will have all these symptoms, and some people also have other problems. Các bệnh khác, ngoài hen suyễn, cũng có thể gây nên các triệu chứng này.

Người cao tuổi không nên xem nhẹ những vấn đề về hô hấp hoặc cho rằng đó chỉ là do tuổi già. Hãy nói cho bác sĩ của quý vị về bất kỳ vấn đề hô hấp nào bởi vì việc kiểm tra sức khỏe cần trọng cho bệnh hen suyễn và các bệnh trạng khác là rất quan trọng.

Hãy nói với bác sĩ của quý vị khi các triệu chứng này xảy ra (ví dụ khi quý vị lần đầu tiên thức dậy, khi quý vị đang hoạt động thể chất hay khi quý vị đang trong tình huống cụ thể nào đó) bởi vì những dấu hiệu này có thể giúp chẩn đoán và tìm ra nguyên nhân.

Hãy nói với bác sĩ của quý vị nếu quý vị đã từng hút thuốc, ngay cả khi quý vị đã bỏ thuốc nhiều năm rồi.

Kiểm tra bệnh hen suyễn và khám tổng thể

Nếu quý vị có những triệu chứng mà có thể là do bệnh hen suyễn thì bác sĩ của quý vị có thể sẽ:

- hỏi thông tin chi tiết về các triệu chứng của quý vị và chúng xảy ra khi nào
- khám sức khỏe tổng thể của quý vị bao gồm cả việc nghe tim sử dụng ống nghe
- sử dụng thiết bị đo dung tích phổi để kiểm tra phổi của quý vị trước và sau khi hít thuốc hen suyễn từ ống hít ('ống xịt') – hoặc sắp xếp cho quý vị kiểm tra tại cơ sở kiểm tra phổi.
- kê đơn thuốc hen suyễn trên cơ sở thử nghiệm trong vài tuần và sau đó kiểm tra lại
- sắp xếp cho quý vị làm các xét nghiệm khác.

Với những người đã được chẩn đoán mắc bệnh hen suyễn thì bác sĩ thường sẽ sắp xếp khám sức khỏe tổng thể định kỳ, thường là hai lần một năm.

Một đợt khám hen suyễn tổng thể thường bao gồm việc:

- hỏi thông tin về các loại thuốc quý vị hiện đang sử dụng, các triệu chứng gần đây, quý vị có ho hoặc khạc ra chất nhầy (đờm) hay không và quý vị đã từng bị nhiễm trùng tại khoang ngực gần đây hay không
- hỏi thông tin về đời sống xã hội và tình trạng tinh thần của quý vị
- kiểm tra việc quý vị có sử dụng thuốc hít đúng cách hay không
- kiểm tra phổi bằng máy đo dung tích phổi
- điều chỉnh thuốc của quý vị.

Hãy nói với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị nếu quý vị:

- lo lắng về tác dụng phụ của thuốc
- thấy thuốc của quý vị quá đắt
- không nắm rõ việc sử dụng ống hít đúng cách

Thiết bị đo dung tích phổi được sử dụng để đo mức độ hoạt động của phổi như thế nào so với mức thông thường của một người ở cùng độ tuổi, giới tính và chiều cao như quý vị.



Đo dung tích phổi (kiểm tra hơi thở)

Kiểm tra dung tích phổi bao gồm việc thổi khí thông qua ống thổi vào máy (máy đo dung tích). Máy sẽ đo lượng khí quý vị có thể hít vào phổi và thở ra và quý vị có thể thở ra nhanh và mạnh như thế nào.

Nếu bác sĩ của quý vị sử dụng máy đo dung tích phổi để kiểm tra hơi thở của quý vị, quý vị thường sẽ được yêu cầu thực hiện các bước sau:

1. Ngồi thẳng trên ghế không vắt chéo chân và bàn chân để thẳng trên sàn.
2. Hít vào nhanh và hết sức
3. Đặt ống thổi vào miệng và ngậm chặt môi quanh ống thổi để khí không thoát ra ngoài
4. Thở ra nhanh và mạnh hết sức cho đến khi phổi của quý vị hoàn toàn trống rỗng hoặc cho đến khi quý vị không thể thổi được khí ra nữa.

Người lớn ở bất kỳ tuổi nào đều có thể thực hiện kiểm tra dung tích phổi. Bác sĩ của quý vị hoặc nhân viên đo đã được huấn luyện sẽ giải thích mọi thứ mà quý vị cần làm.

Nên đi vệ sinh trước khi thực hiện kiểm tra. Quý vị sẽ cần phải thổi khí ra từ phổi rất mạnh. Việc này sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu như quý vị không phải bận tâm đến nhu cầu vệ sinh cá nhân.

Chăm sóc bản thân quý vị nếu quý vị mắc bệnh hen suyễn

Hen suyễn là một bệnh trạng kéo dài. Bệnh vẫn tồn tại trong cơ thể một người ngay cả khi người đó không có triệu chứng hay bị 'lên cơn hen'. Điều này có nghĩa là quý vị cần phải kiểm soát bệnh hen suyễn mọi lúc, không chỉ khi quý vị đang gặp rắc rối với các triệu chứng.

Kiểm soát bệnh hen suyễn của quý vị có nghĩa là tránh khói thuốc lá, tránh những thứ mà có thể làm các triệu chứng của quý vị xấu đi, kiểm tra bệnh định kỳ với bác sĩ, dùng bất kỳ loại thuốc điều trị hen suyễn được kê đơn nào đúng như hướng dẫn và tuân thủ bản kế hoạch hành động chống hen suyễn của quý vị.

Hút thuốc gây hại cho phổi của quý vị ở bất kỳ độ tuổi nào

Không hút thuốc (và tránh khói thuốc của người khác) bởi vì khói thuốc có thể:

- kích thích cơn hen
- khiến bệnh hen suyễn của quý vị trở nên khó kiểm soát hơn (kể cả khi quý vị không cảm thấy điều đó)
- gây tổn hại lâu dài cho phổi của quý vị.

Nếu quý vị hút thuốc, hãy cố gắng bỏ. Không bao giờ là quá muộn – bỏ thuốc có thể cải thiện tình hình sức khỏe của quý vị ở bất kỳ độ tuổi nào.

Người già có thể bỏ thuốc thành công và thậm chí khi không hút thuốc còn có thể khỏe hơn so với người trẻ trưởng thành.

Hãy yêu cầu bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị giúp đỡ và gọi tới đường dây toàn quốc của Quitline 13 78 48 (13 QUIT) hoặc xem thông tin từ website của Quit (quitnow.gov.au).

Biết dùng thuốc hen suyễn đúng cách

Bất kỳ người nào đang dùng thuốc điều trị hen suyễn sử dụng ống hít hoặc 'ống xịt' đều cần được huấn luyện cẩn thận để sử dụng chúng đúng cách. Sử dụng ống hít sai cách có thể làm giảm tác dụng của thuốc điều trị hen suyễn.

Một số người cao tuổi không thể hít đủ mạnh để lấy đủ thuốc vào phổi. Một số người gặp rắc rối trong việc nối ống xịt với bầu hít và một số người lại gặp trục trặc trong cử động tay do bệnh viêm khớp.

Mỗi loại ống hít khác nhau phù hợp với từng người khác nhau. Quý vị nên hợp tác với bác sĩ để tìm loại ống hít dễ sử dụng nhất với mình và đề nghị bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị xem quý vị sử dụng ống hít để đảm bảo quý vị sử dụng đúng cách.

Các thiết bị giúp giữ chắc ống hít (ví dụ như *Haler aids*) hiện sẵn có cho những người tay yếu hoặc bị viêm khớp mãn tính.

Ống hít hay “ống xịt” được khuyên dùng cho hầu hết mọi người thay cho máy phun khí dung, tuy nhiên, một số người già vẫn sử dụng máy phun khí dung. Máy phun khí dung là máy chuyển đổi thuốc dạng nước sang dạng sương và được hít vào qua một mặt nạ.

Khi sử dụng máy phun này, mặt nạ cần phải vừa khít. Mặt nạ lỏng sẽ khiến một số thuốc thoát ra ngoài không khí và có thể gây nên các vấn đề về mắt như giãn đồng tử, nhìn mờ, hoặc tăng nhãn áp. Mặt nạ máy phun cũng có thể truyền nhiễm khuẩn, vậy nên người sử dụng cần phải vệ sinh máy thật cẩn thận.

Hãy nói với bác sĩ của quý vị nếu quý vị gặp bất cứ rắc rối nào trong việc sử dụng ống hít, có bất kỳ lo lắng gì về thuốc điều trị hoặc nghĩ rằng thuốc điều trị hen suyễn của quý vị đang gây ra tác dụng phụ.

Tuân thủ bản kế hoạch hành động chống hen suyễn của quý vị

Quý vị đừng bao giờ xem nhẹ hay ‘chịu đựng’ các triệu chứng hen suyễn bởi vì lên cơn hen có rất nhiều rủi ro – đặc biệt là với những người trên 65 tuổi.

Bản kế hoạch hành động chống hen suyễn cho quý vị biết cần dùng loại thuốc nào, phải làm gì khi có các triệu chứng (hoặc khi bệnh hen suyễn của quý vị trở nên tồi tệ hơn trong vài ngày) và phải làm gì trong tình huống khẩn cấp.

Nếu quý vị không có bản kế hoạch hành động chống hen suyễn cho mình thì hãy yêu cầu bác sĩ của quý vị viết cho quý vị. Có nhiều loại kế hoạch hành động chống hen suyễn sẵn có phụ thuộc vào nhu cầu hoặc sở thích của quý vị.

Những người bị mắc hơn một bệnh trạng có thể cần một bản kế hoạch hành động bao gồm hướng dẫn cho tất cả các loại thuốc và nhu cầu chăm sóc sức khỏe của mình.



Kiểm soát bệnh hen suyễn khi quý vị có các bệnh trạng khác

Hầu hết những người cao tuổi đều sẽ có một hoặc nhiều hơn một bệnh trạng và có nhiều người đang sử dụng một hoặc nhiều loại thuốc thường xuyên.

Bất kỳ khi nào quý vị bắt đầu sử dụng một loại thuốc mới để điều trị hen suyễn hay bệnh nào khác, phải đảm bảo rằng bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị đều biết thông tin về tất cả các loại thuốc mà quý vị đang sử dụng, bao gồm bất kỳ loại thuốc không cần kê toa hay bổ sung nào.

Một số loại thuốc có thể gây ra các triệu chứng hen suyễn.

Các ví dụ phổ biến là:

- các loại thuốc hạ huyết áp có tên kết thúc bằng các chữ L-O-L, như là atenolol, bisoprolol, carvedilol, labetalol, metoprolol, và pindolol
- thuốc nhỏ mắt tăng nhãn áp, như là betaxolol, carbachol, timolol và pilocarpine.

Hãy nói cho dược sĩ của quý vị biết nếu quý vị bị hen suyễn và quý vị đang sử dụng các loại thuốc này.

Các tình trạng sức khỏe có thể ảnh hưởng đến bệnh hen suyễn của quý vị

Một số bệnh trạng phổ biến có thể khiến bệnh hen suyễn của quý vị trở nên tồi tệ hơn hoặc khó kiểm soát hơn. Hãy nói cho bác sĩ của quý vị biết nếu quý vị có bất kỳ vấn đề về sức khỏe nào sau đây:

- trào ngược dạ dày-thực quản (trào ngược dạ dày)
- các vấn đề về hô hấp trong khi ngủ (như là ngưng hoặc khó thở trong khi ngủ)
- chán nản
- lo lắng
- thừa cân
- các vấn đề về trí nhớ
- sức khỏe thể chất yếu.

Một số người mắc hen suyễn bị các bệnh về phổi khác cùng lúc. Một bệnh về phổi khá phổ biến ở người cao tuổi đó là bệnh tắc nghẽn phổi mãn tính (thường gọi là COPD). Những người mắc bệnh COPD cũng như bệnh hen suyễn nên thực hiện phục hồi chức năng

Thông tin thêm

- Trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị
- Truy cập trang web của Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc: nationalasthma.org.au.
- Liên hệ với Cơ Quan về Hen Suyễn tại địa phương của quý vị: **1800 ASTHMA (1800 278 462)** hoặc asthmaaustralia.org.au

Mặc dù chúng tôi đã xem xét hết sức kỹ lưỡng nhưng tài liệu này chỉ là hướng dẫn chung và không thể thay thế cho tư vấn/điều trị y tế dành cho cá nhân. Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc công khai tuyên bố khước từ tất cả các trách nhiệm (kể cả sơ suất) về bất kỳ tổn thất, thiệt hại hoặc chấn thương cá nhân nào do dựa vào thông tin trong này.

Lời cảm ơn

Được phát triển bởi Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc, có sự tham vấn của ban chuyên môn gồm các bác sĩ lâm sàng về hô hấp.

Được hỗ trợ thông qua nguồn tài trợ từ Bộ Y Tế và Người Cao Tuổi của Chính Phủ Úc.



Để tiếp cận với nhiều tài liệu hơn về loạt nội dung này, vui lòng truy cập trang web của Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc tại: nationalasthma.org.au

Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council Australia website to access:

- this brochure in a range of community languages
- other asthma brochures in this multilingual series
- related information papers for health professionals