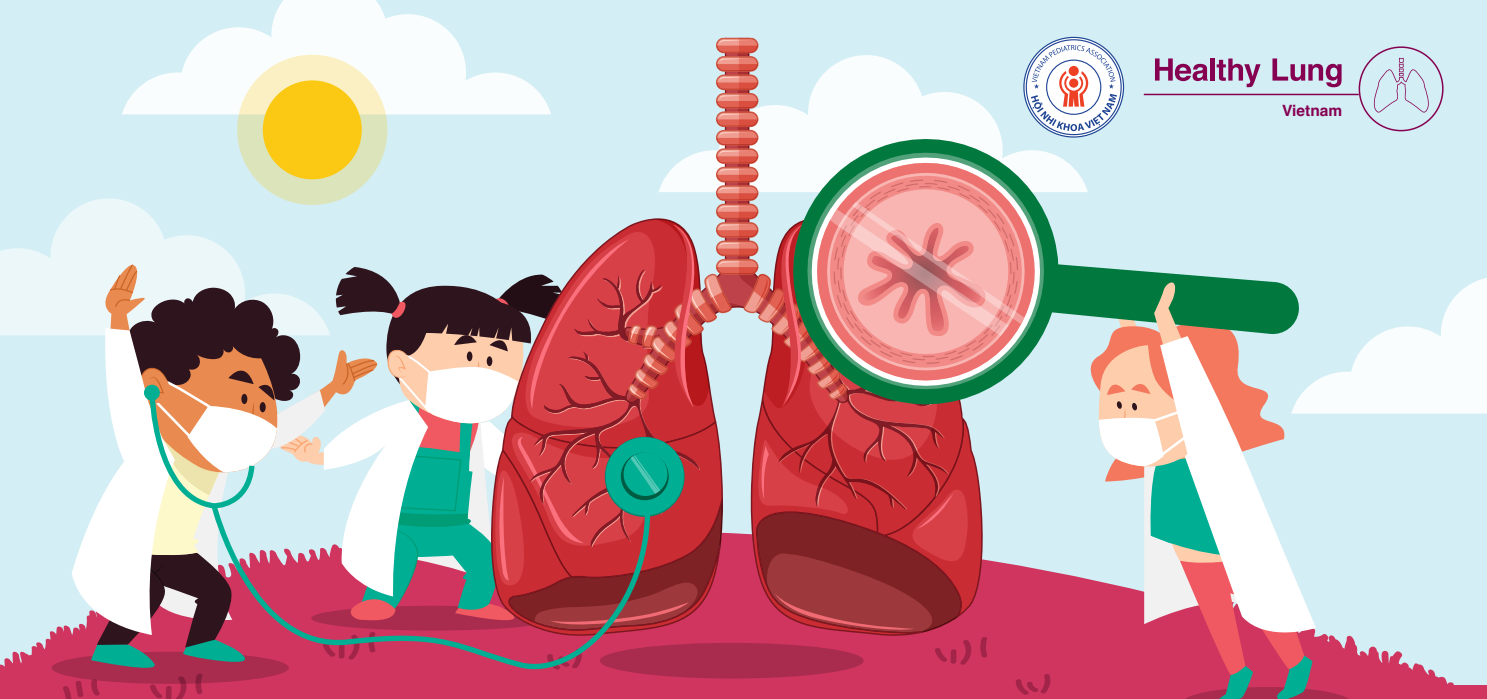


TỔNG QUAN BỆNH HEN



1. Hen là bệnh gì?

Hen là bệnh viêm mạn tính đường thở, với sự tham gia của nhiều tế bào viêm và chất trung gian gây viêm, làm tăng phản ứng quá mức đường thở, co thắt và tắc nghẽn đường thở, xuất hiện các triệu chứng hô hấp như ho, khò khè, nặng ngực và khó thở tái phát, nặng hơn về đêm, biến đổi theo thời gian, có thể hồi phục tự nhiên hoặc do dùng thuốc¹



2. Các yếu tố nguy cơ của bệnh hen phế quản

Bao gồm!

Yếu tố bản thân



Di truyền



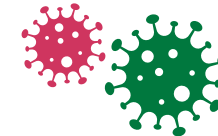
Giới tính
(trẻ <14 tuổi:
nam gấp 2 lần nữ)

BMI Béo phì

Yếu tố môi trường



Dị nguyên: lông thú
(chó, mèo, chuột), gián,
nấm mốc, phấn hoa...



Nhiễm virus hô hấp



Hóa chất
công nghiệp



Hút thuốc lá
(chủ động,
thụ động)



Ô nhiễm
môi trường

3. YẾU TỐ nghi ngờ hen?

Theo HƯỚNG DẪN CHẨN ĐOÁN VÀ ĐIỀU TRỊ HEN TRẺ EM DƯỚI 5 TUỔI – Bộ y tế² thì các yếu tố nghi ngờ mắc hen:



Khò khè, ho, khó thở



Triệu chứng tái phát thường xuyên



Nặng hơn về đêm và sáng sớm



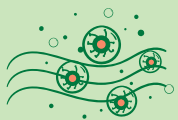
Xảy ra khi không có bằng chứng nhiễm khuẩn hô hấp



Có tiền sử dị ứng (viêm mũi dị ứng, chàm)



Tiền sử gia đình (cha mẹ, anh chị em ruột) mắc hen, bệnh dị ứng



Xảy ra khi gắng sức, thay đổi cảm xúc, tiếp xúc với khói thuốc lá, không khí lạnh, thú nuôi...

HÃY ĐI KHÁM

Khi nghi ngờ bị Hen với các triệu chứng như: khó thở, ho, khò khè, đau ngực, hạn chế về sinh hoạt/học tập... cần gặp bác sĩ sớm để có chẩn đoán và bắt đầu điều trị kiểm soát hen sớm.



4. Thế nào là kiểm soát hen tốt?

Kiểm soát hen khi đạt được tất cả các tiêu chí sau (HƯỚNG DẪN CHẨN ĐOÁN VÀ ĐIỀU TRỊ HEN TRẺ EM DƯỚI 5 TUỔI - Bộ y tế)².

Trong vòng 4 tuần qua:

- Không có triệu chứng ban ngày kéo dài trên vài phút, trên 1 lần/tuần
- Không có hạn chế vận động do hen
- Không có nhu cầu dùng thuốc cắt cơn trên 1 lần/tuần
- Không có thức giấc về đêm hoặc ho về đêm do hen

5. Nguyên tắc chung trong điều trị hen trẻ em²:

- Mục tiêu là **kiểm soát tốt các triệu chứng hen**
- **Nhận diện các yếu tố khởi phát** triệu chứng hen (các dị nguyên như vật nuôi, thức ăn, khói thuốc, nấm mốc...)
- Quản lý các **bệnh đồng mắc** ảnh hưởng tới bệnh hen (như bệnh viêm mũi dị ứng)
- Hướng dẫn bố mẹ và trẻ về việc **sử dụng thuốc cắt cơn** (dùng thuốc khi nào, dùng thuốc như thế nào?)
- **Khám định kỳ và điều chỉnh điều trị** để duy trì kiểm soát hen tốt và **phòng ngừa cơn hen cấp** với liều tối thiểu **corticosteroid dạng hít** (nếu cần)
- Bố mẹ/người chăm sóc và trẻ em cần biết thông tin, kỹ năng về quản lý bệnh hen (có bảng kế hoạch tự xử trí hen, **giảm tiếp xúc với các yếu tố khởi phát cơn hen**, sử dụng đúng thuốc, **sử dụng dụng cụ hít đúng kỹ thuật**, **tuân thủ điều trị**, chế độ dinh dưỡng, vận động phù hợp...)

Tài liệu tham khảo:

1. Global Initiative for Asthma. Global strategy for asthma management and prevention. 2020
2. HƯỚNG DẪN CHẨN ĐOÁN VÀ ĐIỀU TRỊ HEN TRẺ EM DƯỚI 5 TUỔI - Bộ y tế
3. Australia Asthma Handbook (<https://www.asthmahandbook.org.au/management/children>)

Được hỗ trợ in ấn bởi AstraZeneca và mục đích cập nhật và giáo dục y khoa.