

# **BỆNH HÔ HẤP MẠN TÍNH VÀ COVID-19**

*PGS TS BS Lê Thị Tuyết Lan*

*Chuyên khoa hô hấp, dị ứng, miễn dịch*

*1. Bệnh nhân hen suyễn và bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính có dễ mắc COVID-19 hơn hay không?*

Bệnh nhân hen suyễn và bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính đều có một đặc điểm chung là viêm mạn tính đường dẫn khí. Trên một nền viêm như vậy, nhóm bệnh nhân này dễ bị nhiễm trùng hơn.

SARS-COV-2 (COVID-19) lại tấn công phổi là chủ yếu. Đường dẫn khí và cả nhu mô phổi bị tổn thương trong bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính. Bệnh nhân lại lớn tuổi, tuổi trung bình của bệnh nhân bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính ở Việt Nam là 64. Tất cả làm tăng độ nặng của COVID-19.

*2. Người hút thuốc lá với COVID-19 thì như thế nào?*

Người hút thuốc dù chưa bị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính cũng có nguy cơ cao hơn đối với SARS-COV-2. Bởi khói thuốc làm suy giảm hoạt động của hệ thống vận chuyển chất nhầy. Hệ thống này hoạt động như một cái chổi quét sạch các vật thể lạ ra khỏi hệ hô hấp. Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính xuất hiện âm thầm nên nhiều khi người hút thuốc đã mắc bệnh này mà chưa được chẩn đoán.

*3. Bệnh nhân hen suyễn có thể lên cơn khó thở. Làm sao phân biệt với khó thở do mắc COVID-19.*

Bệnh nhân hen suyễn có thể lên cơn khó thở khi gặp tác nhân kích thích đặc biệt ở những người chưa được kiểm soát hen tốt. Vì vậy, họ phải làm hai việc : gặp bác sĩ để được chẩn đoán, điều trị phù hợp và tránh các tác nhân kích thích.

Hiện nay, việc điều trị hen suyễn đã rất thành công ngay tại Việt Nam. Bệnh nhân suyễn có thể sống, làm việc và nghỉ ngơi như người bình thường. COVID-19 sẽ gây sốt, ho và khó thở. Những cơn kịch phát của hen và Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) nếu không bị nhiễm trùng thì không có sốt mà chủ yếu là khó thở. Trong thời điểm hiện nay, những bệnh nhân có sốt thì phải mặc định là mắc COVID-19.

Nếu bị khó thở, bệnh nhân hen và Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) có thể dùng thêm thuốc cắt cơn. Nếu sau 6 phút/giờ mà không hết thì đi cấp cứu.

*4. Cần lưu ý gì khi Bệnh nhân COVID-19 có sốt kèm ho, khó thở.*

Cần lưu ý về các yếu tố dịch tễ học : tiếp xúc với người bệnh ở trong vùng dịch. Gần đây, các bác sĩ cũng nhận thấy dấu hiệu nghẹt mũi, mất mùi ở bệnh nhân COVID-19 bên cạnh sốt, ho và khó thở.

**5. Khó thở cũng do nhiều nguyên nhân. Vậy làm sao xác định nguyên nhân chính?**

Đường hô hấp bắt đầu từ mũi xuống phế nang. Bất kỳ trở ngại nào trên đường hô hấp cũng gây khó thở. Bệnh nhân phải nhận biết các dấu hiệu của mũi hay cổ, lưng ngực, để mô tả với bác sĩ, bác sĩ sẽ sử dụng các phương pháp khác nhau để xác định vị trí gây khó thở, nội soi tai mũi họng, nghe các âm thổi ở cổ, ngực, hô hấp ký.

**6. Cần phải làm gì khi vẫn khó thở dù đã dùng đúng và đủ liều thuốc dùng hàng ngày như đã được kê toa? Có nên dùng máy trợ thở hay không?**

Dù đã dùng đúng và đủ liều thuốc dùng hàng ngày như đã được kê toa mà vẫn còn khó thở, bệnh nhân nên dùng 2 nhát thuốc cắt cơn trực tiếp hay qua buồng đệm mỗi 20 phút. Sau 1 giờ với 6 nhát cắt cơn mà vẫn còn khó thở thì cấp cứu ở nơi gần nhất. Trong giai đoạn Covid-19, không dùng máy phun khí dung ngay cả trong bệnh viện.

Máy trợ thở hiện nay chỉ dùng ở nhà cho bệnh nhân bị ngưng thở lúc ngủ. Các loại khác không nên tự ý mua và sử dụng vì rất nguy hiểm.

**7. Nếu không gặp được bác sĩ, cần làm gì với toa thuốc đang dùng?**

Bệnh nhân có thể gọi điện thoại gặp bác sĩ, nếu không được, có thể tự mua thuốc theo toa cũ từng tháng 1 cho đến khi được gặp lại bác sĩ. Bệnh nhân hô hấp luôn có sẵn thuốc cắt cơn bên cạnh các thuốc kiểm soát dùng duy trì. Nên dùng thêm kẽm và Omega 3. Không cần thêm thiết bị nào khác tại nhà, ngoại trừ bình oxy nếu có chỉ định của bác sĩ. Bệnh nhân hô hấp nên ở trong nhà khi nồng độ bụi mịn cao ở ngoài đường. Nếu đi ra ngoài, nên sử dụng phương tiện công cộng. Rửa mũi bằng nước biển sâu, ngày 2 lần.

**8. Nên dinh dưỡng như thế nào? Tập thở thế nào để áp dụng?**

Ăn các loại cá có mỡ, ăn cam, chanh, quýt, bưởi, uống 10 mgr kẽm một ngày, tập thể dục, phơi nắng sáng, uống sữa sẽ là những biện pháp đơn giản để bảo vệ hệ hô hấp. Và nên tập thở.

**Tập thở theo Giáo sư Nguyễn Khắc Viện**

Hai tay buông xuôi, hai vai thả lỏng,  
Phình bụng hít vào, hóp bụng thở ra,  
Êm, chậm, sâu, đều,  
Đi đứng nằm ngồi,  
Ở đâu cũng được, lúc nào cũng được./.