

Hen Suyễn



& Thở Khò Khè | Những Năm
Đầu Đời

Hướng dẫn về bệnh thở khò khè
cho cha mẹ và những người chăm
sóc trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

DÀNH CHO CHA MẸ & NGƯỜI CHĂM SÓC

Thở khò khè là gì?



Thở khò khè xảy ra khi các đường khí đạo nhỏ của các lá phổi trở nên hẹp hoặc bị chèn ép. Điều này gây ra khó thở và có thể tạo âm thanh khò khè khi thở ra.

Thở khò khè có thể là triệu chứng của bệnh hen suyễn khi sự kết hợp của sưng, chất nhầy và thắt chặt cơ có thể làm hẹp các đường khí đạo.

Tuy nhiên, hen suyễn không chỉ là nguyên nhân duy nhất gây ra thở khò khè. Ví dụ như thở khò khè cũng có thể là triệu chứng của các tình trạng hô hấp khác như viêm tiểu phế quản, là tình trạng viêm phổi gây ra do vi-rút. Ngoài ra, các tình trạng nhiễm vi-rút đường khí đạo khác như Vi-rút Hợp Bào Hô Hấp (RSV) có thể dẫn đến việc sản xuất quá nhiều chất nhầy mà có thể tích tụ và làm tắc nghẽn đường khí đạo. Điều này đặc biệt có khả năng xảy ra ở trẻ có đường khí đạo hẹp hoặc có hình dạng bất thường bẩm sinh.

Do đó, điều quan trọng là cần nhớ rằng khi xảy ra tình trạng hẹp đường khí đạo nhỏ bên dưới, tình trạng này có thể gây ra bởi các điều khác nhau phụ thuộc vào tình trạng hoặc vấn đề trẻ có thể gặp phải.

Có các dạng thở khò khè khác nhau không?

Các nghiên cứu ở trẻ sơ sinh và trẻ em đã cho thấy có các dạng thở khò khè khác nhau ở trẻ em. Các dạng này bao gồm cả thở khò khè thoáng qua (tạm thời) và thở khò khè dai dẳng.

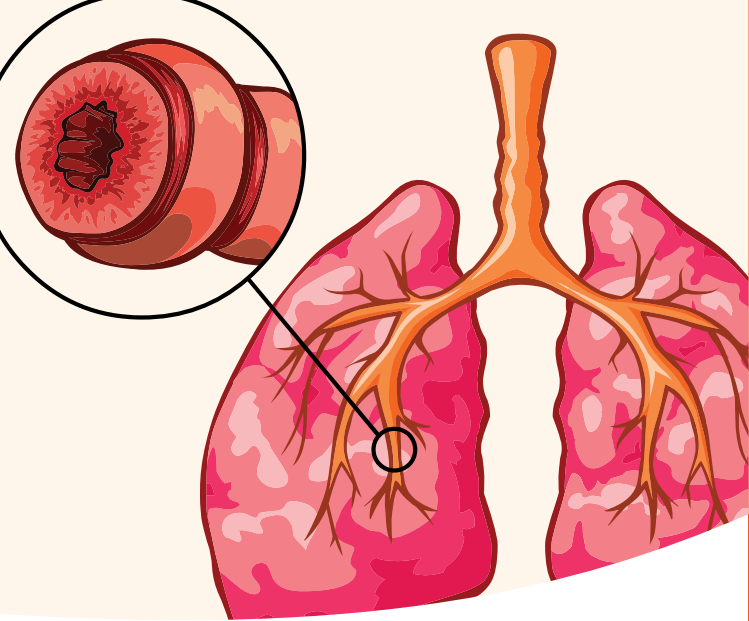
Thở khò khè thoáng qua ảnh hưởng đến hơn nửa số trẻ thở khò khè. Điều này thường diễn ra khi trẻ bị nhiễm khuẩn và chấm dứt khi trẻ khỏe hơn. Thở khò khè thoáng qua thường chấm dứt hoàn toàn chậm nhất là khoảng 3 tuổi khi các đường khí đạo phát triển và mở rộng.

Thở khò khè dai dẳng được thấy ở trẻ mắc bệnh thở khò khè tiếp diễn cho đến sau những năm học mẫu giáo và những người có các tình trạng dị ứng khác. Các tình trạng này bao gồm chàm, cảm mạo hoặc chảy nước mũi mà không bị cảm lạnh.

Mặc dù chúng ta biết các dạng thở khò khè khác nhau, đôi khi vẫn có thể khó khăn để xác định liệu trẻ nhỏ mắc thở khò khè thoáng qua hay thở khò khè dai dẳng.

Viêm tiểu phế quản là bệnh thở khò khè thường gây ra do vi-rút. Viêm tiểu phế quản gây ra tình trạng thở khò khè thoáng qua ở trẻ nhỏ, đặc biệt là trẻ sơ sinh và trẻ mới tập đi dưới 12 tháng tuổi. Nếu em bé của quý vị mắc phải tình trạng ở phổi như viêm tiểu phế quản, điều này không nhất thiết đồng nghĩa với việc em bé sẽ phát triển bệnh hen suyễn.





Hen suyễn là gì?

Hen suyễn là bệnh về khí đạo, các ống nhỏ mang không khí vào và ra khỏi các lá phổi. Trẻ em mắc bệnh hen suyễn có các đường khí đạo nhạy cảm hoặc “mẫn cảm”.

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

Các triệu chứng hen suyễn phổ biến bao gồm thở gấp, thở khò khè, ho và 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, trẻ em mắc bệnh hen suyễn có thể có cuộc sống bình thường, tích cực.

Có mối liên quan giữa hen suyễn & thở khò khè không?

Thở khò khè rất phổ biến ở một vài năm đầu đời. Đối với hầu hết trẻ em, tình trạng này chỉ tạm thời và không có nghĩa là trẻ mắc bệnh hen suyễn.

Thở khò khè có nhiều khả năng liên quan đến bệnh hen suyễn hơn nếu trẻ có cả triệu chứng thở khò khè dai dẳng và dị ứng. Điều này cũng dễ xảy ra hơn nếu bố/mẹ hoặc cả bố lẫn mẹ đều bị dị ứng hoặc hen suyễn.

Tuy nhiên, bác sĩ có thể không hoàn toàn chắc chắn được liệu đó là bệnh hen suyễn hay không cho đến khi trẻ xét nghiệm chức năng phổi (xem tài liệu “*Asthma and Lung Function Tests*” (*Xét Nghiệm Hen Suyễn và Chức Năng Phổi*) tại nationalasthma.org.au).

Đôi khi, trẻ quá nhỏ để thực hiện các xét nghiệm chức năng phổi. Do đó, quý vị cũng được khuyến nghị ghi chép lại thông tin sau đây và trao đổi với bác sĩ của trẻ:

- mức độ thường xuyên trẻ có triệu chứng thở khò khè, thở gấp và ho
- nếu trẻ tỉnh dậy vào ban đêm vì ho hoặc thở khò khè, hoặc thường xuyên ho khi vận động
- mức độ thường xuyên và lượng thuốc xịt giảm hen suyễn (ống xịt màu xanh hoặc xám) và thuốc uống chứa steroid (như *Redipred* hoặc *Predmix*) mà trẻ đang sử dụng
- liệu trẻ đã từng dùng thuốc ngừa suyễn thường xuyên chưa (thường là ống xịt màu cam hoặc màu nâu)

Để xác định xem liệu trẻ có khả năng phát triển bệnh hen suyễn hay không, một điều cũng quan trọng là cần tìm hiểu thêm về việc bệnh hen suyễn phát triển như thế nào.

Việc xác định xem liệu tình trạng thở khò khè ở trẻ có gây ra bởi bệnh hen suyễn hay không bao gồm việc thu thập các loại thông tin khác nhau qua thời gian, đó là tiền sử bệnh tật trong gia đình, các dấu hiệu dị ứng và liệu tình trạng thở khò khè có tiếp tục dù đang được điều trị bằng thuốc hay không.

Điều gì có thể làm tăng nguy cơ con tôi phát triển bệnh hen suyễn?

Hen suyễn ảnh hưởng đến những người khác nhau theo những cách khác nhau, đây là lý do tại sao rất khó để xác định và chẩn đoán bệnh. Nghiên cứu cho thấy bệnh hen suyễn bắt đầu phát triển rất sớm từ giai đoạn đầu đời (có thể là trước khi sinh) và liên quan đến tương tác phức tạp giữa các gen và môi trường.

Tiền sử bệnh tật trong gia đình

Tiền sử bệnh tật trong gia đình là yếu tố quan trọng trong việc phát triển hen suyễn và thở khò khè ở trẻ. Có thành viên trong gia đình bị dị ứng, hen suyễn hoặc các bệnh tật khác ảnh hưởng đến các đường khí đạo bên dưới cũng là yếu tố nguy cơ đối với tất cả các dạng thở khò khè. Cụ thể là dị ứng và hen suyễn ở người mẹ đã được chứng minh là làm tăng nguy cơ hen suyễn dai dẳng phát triển ở trẻ.

Do đó, điều quan trọng là cho bác sĩ của trẻ biết có tiền sử bệnh hen suyễn và dị ứng trong gia đình của trẻ hay không.

Hút thuốc

Tiếp xúc với khói thuốc trong thời gian mang thai và sau khi sinh có thể gây hại đối với sự phát triển phổi ở trẻ. Tiếp xúc với khói thuốc cũng làm tăng nguy cơ thở khò khè thoáng qua và hen suyễn.

Phụ nữ không nên hút thuốc trong khi mang thai và cũng không nên để trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ tiếp xúc với khói thuốc.

Nếu quý vị hoặc các thành viên khác trong hộ gia đình của quý vị hút thuốc, hãy trao đổi với bác sĩ về các bước để giúp quý vị bỏ thuốc. Để được hỗ trợ thêm, quý vị cũng nên truy cập trang web của Chính Phủ Úc tại quitnow.gov.au hoặc của Viện Ung Thư NSW tại icanquit.com.au.

Nhiễm trùng & dị ứng ảnh hưởng đến thở khò khè & hen suyễn như thế nào?

Các bệnh nhiễm trùng như viêm tiểu phế quản là nguyên nhân chính gây ra thở khò khè thoáng qua. Các tình trạng gia tăng nguy cơ bị nhiễm trùng (như có thêm các anh chị em hoặc sống ở trung tâm chăm sóc trẻ em) cũng là các yếu tố rủi ro gây nên thở khò khè thoáng qua.

Các nhà nghiên cứu đang tiếp tục điều tra mối quan hệ giữa các loại vi-rút, các nhiễm trùng, dị ứng khác và hen suyễn cũng như mối quan hệ giữa vitamin D và hen suyễn.

Để có thêm thông tin về các bệnh dị ứng, vui lòng xem ấn phẩm "Asthma and Allergy – a guide for patients and carers" (Hen Suyễn và Dị Ứng – hướng dẫn dành cho bệnh nhân và người chăm sóc) qua trang web của chúng tôi tại nationalasthma.org.au.

Kiểm soát hen suyễn và thở khò khè

Nếu con quý vị bị thở khò khè hoặc khó thở, quý vị cần xin tư vấn từ bác sĩ của trẻ.

Bác sĩ của trẻ sẽ có thể đánh giá sức khỏe của trẻ và khuyến nghị loại thuốc thích hợp nếu cần thiết. Nếu bác sĩ của trẻ chẩn đoán tình trạng thở khò khè, bác sĩ có thể kê thuốc hít để giúp mở rộng đường hô hấp của trẻ. Loại thuốc này còn được biết gọi thuốc giảm hen suyễn. Nó cũng được sử dụng để kiểm soát triệu chứng hen suyễn.

Bác sĩ, chuyên viên điều dưỡng hoặc dược sĩ của quý vị cũng cần chỉ cho quý vị cách trẻ nên dùng thuốc bằng cách sử dụng bầu hít nếu sẵn có. Để có thêm thông tin về cách sử dụng các loại thuốc hen suyễn, vui lòng xem tại: nationalasthma.org.au hoặc liên hệ với Cơ Quan về Hen Suyễn tại địa phương của quý vị (xem *Further information* (*Thông tin thêm*)).

Trước khi rời khỏi phòng khám bác sĩ (hoặc bệnh viện nếu trẻ được nhập viện), đảm bảo là quý vị đã biết hết mọi thông tin cần thiết để kiểm soát tình trạng thở khò khè hoặc hen suyễn ở trẻ như:

- thuốc điều trị hen suyễn và/hoặc toa thuốc
- kế hoạch hành động điều trị hen suyễn (kế hoạch này sẽ cho quý vị biết cần làm gì nếu trẻ có các triệu chứng)
- các hướng dẫn sử dụng thuốc và (các) thiết bị — như bầu hít có ống xịt
- giáo dục về bệnh hen suyễn của chuyên gia sức khỏe và/hoặc giấy giới thiệu đến chuyên gia sức khỏe để được giáo dục về bệnh hen suyễn.

Các loại thuốc và các thiết bị dùng thuốc

Đối với trẻ từ 5 tuổi trở xuống, các chuyên gia khuyến nghị sử dụng thuốc giảm hen suyễn (như *Ventolin* hoặc *Asmol*) bằng bầu hít khi thở khò khè. Quý vị nên sử dụng tấm màng lọc đi kèm bầu hít cho đến khi trẻ được 4 hoặc 5 tuổi.

Bầu hít là buồng chứa thường được làm bằng nhựa và có hình dáng giống quả bóng hoặc ống. Điều này giúp hít thuốc từ ống xịt dễ dàng hơn và cũng giúp thuốc được dẫn trực tiếp đến vị trí cần thiết trong phổi của trẻ.



Ống xịt có bầu hít cũng hiệu quả như ống phun, ngoài ra còn dễ sử dụng hơn, rẻ hơn và có ít tác dụng phụ hơn. *Để có thêm thông tin về cách sử dụng các bầu hít và ống phun, vui lòng xem tờ thông tin sống khỏe mạnh "Spacer use and care" (Sử dụng và bảo quản bầu hít) qua trang web của chúng tôi tại: nationalasthma.org.au.*

Thuốc uống có steroid (như thuốc prednisolone) sẽ ít khi được kê cho việc điều trị liên tục của trẻ ở độ tuổi mẫu giáo. Nhìn chung, hầu hết trẻ nhỏ bị thở khò khè thoáng qua sẽ không cần điều trị hàng ngày bằng thuốc ngừa hen suyễn. *Để có thêm thông tin, vui lòng xem tại trang web của Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc tại: nationalasthma.org.au, trang web Trẻ Em mắc Bệnh Hen Suyễn tại: kidswithasthma.com.au.*

Khi nào cần tìm kiếm thêm sự trợ giúp y tế

Điều quan trọng là cần tuân theo kế hoạch hành động điều trị bệnh hen suyễn của trẻ để xác định các dấu hiệu và triệu chứng hen suyễn, nhờ vậy quý vị có thể bắt đầu sử dụng thuốc giảm hen suyễn từ ban đầu.

Nếu trẻ cần thuốc giảm hen suyễn như *Ventolin* hoặc *Asmol* 3 đến 4 tiếng mỗi lần (đặc biệt nếu trẻ đã dùng liều thuốc uống steroid như *Redipred* hoặc *Predmix*) quý vị cần lập tức đến ngay Cơ Quan Cấp Cứu gần nhất. Cho hít thuốc giảm hen suyễn bằng bình xịt có bầu hít nếu sẵn có.

Nếu quý vị băn khoăn về việc đưa trẻ đến bệnh viện gần nhất, hãy gọi xe cấp cứu theo ba số không (000). Nhân viên điều hành xe cấp cứu sẽ đưa ra lời khuyên hỗ trợ quý vị đến khi xe cấp cứu đến.

Nếu trẻ đã đến khám tại bệnh viện để được điều trị, đảm bảo quý vị đã nhận được giấy xuất viện để gửi cho bác sĩ của trẻ.

Một điều cũng được khuyến nghị là quý vị cần sắp xếp cuộc hẹn với bác sĩ gia đình của trẻ trong vòng một tuần sau khi xuất viện.

Điều cần ghi nhớ:

- thờ khò khè rất phổ biến trong một số năm đầu đời nhưng hơn một nửa trẻ mắc thờ khò khè không phát triển bệnh hen suyễn
- bệnh hen suyễn rất có khả năng phát triển ở những trẻ tiếp tục thờ khò khè sau ba tuổi và bị dị ứng hoặc có cha mẹ mắc bệnh hen suyễn hoặc dị ứng
- quá trình dẫn đến hen suyễn bắt đầu rất sớm ở những năm đầu đời (có thể là trước khi sinh) và liên quan đến tương tác phức tạp giữa các gen và môi trường. Tiền sử hen suyễn và dị ứng trong gia đình đóng vai trò quan trọng
- tiếp xúc với khói thuốc lá ảnh hưởng đến sự phát triển của phổi trước và sau khi sinh. Phụ nữ không nên hút thuốc khi đang mang thai và không nên để trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ tiếp xúc với khói thuốc lá
- rất ít trẻ ở độ tuổi mẫu giáo được kê thuốc uống chứa corticosteroid (hormone steroid do vỏ thượng thận tổng hợp) cho điều trị liên tục. Đối với trẻ từ 5 tuổi trở xuống, biện pháp điều trị ban đầu là thuốc xịt giảm hen suyễn kèm bầu hít (có thêm tấm màng lọc nếu cần thiết)
- trao đổi với bác sĩ của quý vị nếu quý vị nghĩ con mình đang có những triệu chứng hen suyễn. Tìm kiếm thêm trợ giúp y tế nếu trẻ gặp khó khăn hơn về hô hấp, thậm chí sau khi dùng thuốc

Các nguồn thông tin về trẻ em, hen suyễn và thờ khò khè

Trẻ em, thờ khò khè và hen suyễn

- Gói Thông Tin về Hen Suyễn ở Trẻ Em cho Cha Mẹ và Người Chăm Sóc. Được biên soạn bởi Bệnh Viện Nhi Đông Sydney tại Randwick, Bệnh Viện Nhi Đông tại Westmead & Mạng lưới Y Tế Trẻ Em Kaleidoscope Hunter: sch.sesahs.nsw.gov.au
- Trang web *Trẻ Em mắc Bệnh Hen Suyễn* của Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc: kidswithasthma.org.au

Hút thuốc

- Trang web của Chính Phủ Úc: quitnow.gov.au
- Trang web của Viện Ung Thư NSW "Tôi có thể bỏ thuốc" : icanquit.com.au

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 tại: **nationalasthma.org.au**
- liên hệ với Cơ Quan về Hen Suyễn tại địa phương của quý vị theo số 1800 645 130, **asthmaaustralia.org.au**
- truy cập trang web của Hiệp Hội Dị Ứng và Miễn Dịch Học Lâm Sàng Úc tại: **allergy.org.au**

Mặc dù đã dồn toàn bộ tâm huyết biên soạn, tài liệu này chỉ là hướng dẫn chung và không thể thay thế cho sự tư vấn/điều trị y tế 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.

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