

CN Tràn Thận Nga - Khoa Tổng hợp

Hen phế quản và Bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD) là hai bệnh lý đường hô hấp phổ biến, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống hàng ngày của người bệnh. Nhờ mô hình quản lý bệnh kiểm soát tốt hơn khó thở, phòng ngừa biến chứng và tận dụng chăm sóc sức khỏe tại nhà, Khoa Nội Tổng hợp - Bệnh viện Đa khoa Quốc gia Nam Trí triển khai quy trình chăm sóc chuẩn hóa dựa trên các hướng dẫn cập nhật của Bộ Y tế.

1. Tiếp nhận, đánh giá và theo dõi tình trạng hô hấp Ngay khi người bệnh nhập viện hoặc thăm khám tại khoa, đội ngũ điều dưỡng thực hiện các bước đánh giá toàn diện:

* Theo dõi dấu hiệu sinh tồn: Đo nhịp thở, đảm bảo hòa oxy trong máu (SpO_2), mạch và huyết áp.

* Nhận biết sớm các dấu hiệu nguy cơ: Quan sát biểu hiện co kéo cơ hô hấp, tím môi/dấu chi, khó thở khi nói chuyển hoặc thay đổi tình trạng đáp ứng điều trị.

* Đánh giá mức độ kiểm soát bệnh: Ghi nhận tần suất xuất hiện các cơn khó thở, ho, khạc đờm và mức độ ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày.

2. Thực hiện y lệnh và hỗ trợ can thiệp hô hấp

* Liều pháp oxy an toàn: Với bệnh nhân COPD, điều dưỡng cho thở oxy theo đúng chỉ định (thường là liều thấp) và theo dõi chặt chẽ chỉ số SpO_2 để tránh nguy cơ tăng CO_2 trong máu

* Dùng thuốc đúng kỹ thuật: Hướng dẫn và giám sát việc sử dụng các loại thuốc xịt, hít, khí dung – nhằm tăng quan trọng nhất trong điều trị Hen và COPD.

* Hỗ trợ tăng thông khí: Hỗ trợ người bệnh thở p ho hi u qu , v rung l ng ng c khi có ch ã nh ã làm thông thoáng ã ng th .

3. Huấn luyện kỹ thuật sử dụng dụng cụ phân phối thuốc (MDI, DPI, Khí dung)

Sử dụng thuốc xịt hít đúng cách giúp thuốc đi sâu vào phổi và phát huy tối đa hi u qu . Đi u ã ng Khoa Nội tổng hợp tr c tiếp huấn luyện người bệnh theo các bước tiêu chuẩn:

* Chuẩn bị: Th i s ch ã m, ng i th ng l ng. Khi dùng bình xịt ã nh li u (MDI), c n l c ã u bình thuốc tr c khi xịt.

* Thở ra: Thở ra hết sức chậm rãi, ã a toàn bộ khí ra ngoài l ng ng c.

* Hít vào: Ng m kín bu ng ã m ho c ã u xịt. n bình xịt ã ng th i hít vào ch m và sâu (ã i v i MDI) ho c hít vào nhanh và m nh (ã i v i bình hít b t khô DPI).

* Nín thở: Nín thở kho ng 5–10 giây (ho c lâu nh t có th) ã h t thuốc l ng ã ng sâu trong phổi qu n, sau ã thở ra nh nhàng.

* Vệ sinh sau hít: Súc mi ng s ch b ng n c đun sôi ã ngu i và nh ã i (ã c bi t là sau khi dùng thuốc có ch a Corticoid) ã tránh n m mi ng và khàn ti ng.

4. Chế ã dinh ã ng khoa h c cho người bệnh Hen - COPD

Dinh ã ng h p lý giúp tăng c ã ng s c ã kháng và gi m t i cho h hô h p:

* Nguyên tắc ăn uống: Chia nhỏ bữa ăn (5–6 bữa/ngày) để tránh làm chèn ép cơ hoành gây khó thở. Không ăn quá no, đặc biệt là vào buổi tối.

* Thúc đẩy nên dùng:

© Bổ sung đầy đủ đạm (thịt nạc, cá, trứng, đậu nành) để duy trì khối cơ hô hấp.

© Tăng cường rau xanh, trái cây tươi giàu vitamin C, A, E để giảm viêm.

© Chọn các chất béo lành mạnh (dầu thực vật, hạt óc chó, cá hồi).

* Thúc đẩy cần hạn chế: Hạn chế ăn quá nhiều tinh bột (cơm, mì) vì quá trình chuyển hóa tinh bột sinh ra nhiều khí CO₂; tránh thúc đẩy nhiều muối (gây tích nước), uống có gas và thúc đẩy gây đầy bụng (đặc biệt là bệnh nhân hen).

* Uống đủ nước: Uống 1.5 – 2 lít nước mỗi ngày để làm loãng đờm, giúp khạc đờm dễ dàng hơn (trừ trường hợp có chỉ định khác từ bác sĩ).

5. Chế độ vận động và Phác họa chức năng hô hấp

Luyện tập đúng cách giúp tăng sức bền cơ hô hấp và giảm cảm giác khó thở khi sinh hoạt:

* Bài tập thể chuyên biệt:

© Thở cơ hoành (thở bụng): Đặt một tay lên ngực, một tay lên bụng. Hít vào bụng mũi sao cho bụng phồng lên, ngực giữ nguyên; sau đó hóp bụng lại và thở ra chậm qua mũi.

© Thở chum môi: Hít vào bụng mũi trong 2 giây, sau đó chum môi lại (như thổi sáo) và thở ra chậm rãi trong 4 giây.

* Về năng lực:

© Tập luyện nhẹ nhàng, vừa sức như đi bộ, tập dưỡng sinh 15–30 phút/ngày, 5 ngày/tuần.

© Nghỉ ngơi ngay khi cảm thấy khó thở hoặc mệt mỏi; tránh tập luyện quá nóng, gió lùa, không khí quá lạnh hoặc ẩm mốc.

6. Giáo dục sức khỏe và phòng ngừa đợt cấp tại nhà

Trước khi xuất viện, người bệnh được tư vấn các biện pháp phòng ngừa đợt cấp:

* Tránh yếu tố kích phát: Không hút thuốc lá, thuốc lá điện tử; tránh xa khói bụi, bếp than, lông thú nuôi, phấn hoa.

* Giữ ấm và phòng nhiễm khuẩn: Giữ ấm cơ thể khi thời tiết thay đổi; tiêm vắc-xin phòng cúm hàng năm và vắc-xin phòng phế cầu theo chỉ định.

* Dùng thuốc cần tái khám ngay: Khó thở tăng dần, SpO₂ giảm, đờm chuyển màu vàng/xanh, sốt hoặc thuốc xịt corticoid không còn tác dụng.

Khoa Nội Tổng hợp – Bệnh viện Đa khoa Quận Nam luôn đồng hành cùng người bệnh trong hành trình quản lý và điều trị các bệnh lý hô hấp mãn tính, vì một lá phổi khỏe mạnh và cuộc sống an lành.