

DINH DƯỠNG TRONG BỆNH HEN PHẾ QUẢN TRẺ EM

Phạm Thị Thục¹

Hen phế quản là tình trạng viêm mãn tính đường thở với sự tham gia của nhiều tế bào và thành phần tế bào làm tăng tính đáp ứng đường thở (co thắt, phù nề, tăng tiết đờm) gây tắc nghẽn, hạn chế luồng khí thở làm xuất hiện các dấu hiệu khò khè, khó thở, nặng ngực và ho tái diễn nhiều lần, thường xảy ra ban đêm và sáng sớm, có thể hồi phục tự nhiên hoặc do dùng thuốc.

Bệnh hen chiếm tỷ lệ khoảng 1- 18% dân số các nước. Tỷ lệ mắc trung bình là 5% ở người lớn và 10% ở trẻ em. Ở Việt Nam chưa có con số chính xác và hệ thống về tỷ lệ mắc hen cho cả nước, một số công trình nghiên cứu ở các vùng và địa phương cho thấy hen trẻ em có tỷ lệ mắc khoảng 4-8%. Những năm gần đây hen trẻ em có xu hướng tăng lên, cứ 20 năm tỷ lệ hen trẻ em tăng lên 2-3 lần.

Để chẩn đoán bệnh hen phải thỏa mãn 5 tiêu chuẩn dưới đây :

- Khò khè có thể thêm ho tái đi tái lại.
- Có hội chứng tắc nghẽn đường thở: Khám lâm sàng có ran rít, ran ngáy.
- Có đáp ứng thuốc dẫn phế quản và hoặc đáp ứng với điều trị thử (4-8 tuần) và xấu đi khi ngừng thuốc.
- Có tiền sử bản thân hay gia đình bị

đị ứng hoặc có thể có yếu tố khởi phát.

- Đã loại trừ các nguyên nhân gây khò khè khác.

Các yếu tố thúc đẩy cơn hen: Phân hoa, các mùi hắc, bụi nhà, vật nuôi, con gián, nấm mốc, khói (thuốc lá, hương, bếp củi, dầu, gaz...); Một số thuốc như Aspirin, thuốc hạ huyết áp nhóm Beta-Blockers, thuốc nhóm kháng viêm không steroid...; Một số thức ăn nhất là các loại thủy, hải sản; Thay đổi thời tiết, bị cảm cúm, nhiễm khuẩn đường hô hấp hoặc vận động gắng sức.

Hướng dẫn cách xử trí tại cộng đồng:

Trước hết về điều trị hen không thể chữa dứt ngay được bệnh, nhưng đưa người bệnh trở về cuộc sống, sinh hoạt và làm việc bình thường đồng thời cố gắng xử dụng thuốc với liều thấp nhất còn hiệu quả. Để đạt những điều này phải hướng dẫn bệnh nhân tránh các yếu tố khởi phát, dùng đúng thuốc (đúng loại, đúng cách, đúng liều, và đủ thời gian) cuối cùng là tái khám định kỳ.

Cách xử trí ngay:

1. Ngừng ngay hoạt động gắng sức của trẻ, đưa trẻ ra khỏi nơi có yếu tố khởi phát cơn hen

¹BS. – Chi hội Dinh dưỡng Nhi khoa

Ngày gửi bài: 1/4/2020

Ngày phản biện đánh giá: 15/4/2020

Ngày đăng bài: 29/4/2020

2. Cho trẻ ở nơi có thể theo dõi sát được. Không được để trẻ một mình phải có người lớn bên cạnh.

3. Giúp trẻ chọn được tư thế thoải mái không ép trẻ phải nằm xuống

4. Thuốc cần xử dụng :

- Khi trẻ có cơn hen nhẹ: Trẻ tỉnh táo, khó thở khi gắng sức nhưng vẫn nằm được, nói được cả câu, thở nhanh, không có rút lõm lồng ngực:

Cho trẻ khí dung thuốc Salbutamol 2,5mg/ lần.

Hoặc phun hít bằng bình hít định liều thuốc Salbutamol với buồng đệm (2- 4 nhát /lần, cách nhau mỗi 20 phút x 3 lần nếu cần (Đánh giá lại sau mỗi lần khí dung).

- Khi trẻ có cơn hen trung bình: Trẻ tỉnh táo, khó thở rõ, thích ngồi hơn nằm, chỉ nói cụm từ ngắn và thở nhanh, có rút lõm lồng ngực:

Cho trẻ khí dung thuốc Salbutamol 2,5mg/lần.

Hoặc phun hít bằng bình định liều thuốc Salbutamol với buồng đệm (6-8 nhát /lần, cách nhau mỗi 20 phút x 3lần nếu cần (Đánh giá lại sau mỗi lần phun).

Sau 1 giờ đánh giá lại nếu trẻ đáp ứng tốt hết khò khè , không khó thở thì tiếp tục phun hít. Salbutamol mỗi 3-4 giờ/1 lần trong 24-48 giờ.

Hen tái khám trong vòng một tuần. Tần suất tái khám tùy thuộc mức độ kiểm soát hen ban đầu, đáp ứng với điều trị và khả năng tự xử trí của bố mẹ. Tốt nhất trẻ cần được tái khám sau 3-6 tháng.

- Còn nếu trẻ không đáp ứng liên hệ với cơ sở y tế cho trẻ đến khám.

- Khi trẻ có một trong các dấu hiệu sau cần gọi cấp cứu ngay:

- Khó thở nhiều.
- Nói ngắt quãng.
- Bứt rứt, bồn chồn.
- Xanh tím môi.

Dinh dưỡng hợp lý

Dinh dưỡng rất quan trọng giúp trẻ có sức khỏe, có hệ miễn dịch tốt, làm tăng sức đề kháng để chống lại bệnh tật như cảm cúm, viêm đường hô hấp... Dù ở tuổi nào thì cũng cần phải ăn đủ chất gồm 4 nhóm thực phẩm: nhóm chất bột đường, nhóm chất béo, nhóm chất đạm và nhóm chất vitamin và muối khoáng. Nhu cầu chất dinh dưỡng phụ thuộc vào lứa tuổi của trẻ. Cụ thể:

- Chất đạm có trong các loại thịt, thủy hải sản, trứng, sữa và các loại hạt đủ các axit amin cần thiết, các yếu tố vi lượng như Kẽm, Selen... Đặc biệt là sữa rất phù hợp với trẻ em vì có nhiều chất dinh dưỡng, hiện nay có cả sữa tươi lẫn sữa từ các loại hạt, sữa giàu Lactoferrin, giàu đạm whey giúp tăng sức đề kháng chống bệnh tật. Trứng gà cũng rất tốt với trẻ em, trong lòng đỏ trứng tuy có nhiều Cholesterol nhưng lại giàu Lecithin có tác dụng điều hòa chuyển hóa cả hai đều dễ xử dụng. Chú ý tránh các loại thực phẩm hay gây dị ứng như nhộng tằm, một số hải sản...

- Chất béo thường có ở các loài cá, mỡ động vật hoặc là các loại hạt có dầu;

có đủ axit béo không no cần thiết rất tốt cho cơ thể,

• Nhóm rau củ quả tươi gồm rất nhiều vitamin như A, C giúp cho hệ miễn dịch tốt hơn. Trong cà rốt, gấc, các loại quả màu vàng đều giàu Betacaroten là tiền vitamin A, còn trong bưởi, kiwi, cam, quýt rất nhiều vitamin C làm tăng sức đề kháng, lại có tác dụng chống dị ứng nhất là cho trẻ bị hen vì trẻ dễ dị ứng với các yếu tố ngoại lai và các chất xơ giúp cho tiêu hóa tốt tránh bị táo bón, các chất khoáng như Mg, Canxi... giúp phát triển xương v.v.

• Nước phải cho trẻ uống đủ trung bình là 150ml/kg /ngày với trẻ <1 tuổi và 100 ml/ kg/ ngày với trẻ 1-5 tuổi . Khi thời tiết nóng phải uống nhiều hơn.

Hiện nay đang trong mùa dịch COVIT-19 trẻ em cũng vẫn có thể bị nhiễm bệnh COVIT-19 mà bệnh hen phế quản là một bệnh nền vì đã có tổn thương đường thở nếu trẻ mắc bệnh thì sẽ rất nặng nên phải chú ý dinh dưỡng tốt để trẻ có sức khỏe chống lại bệnh.