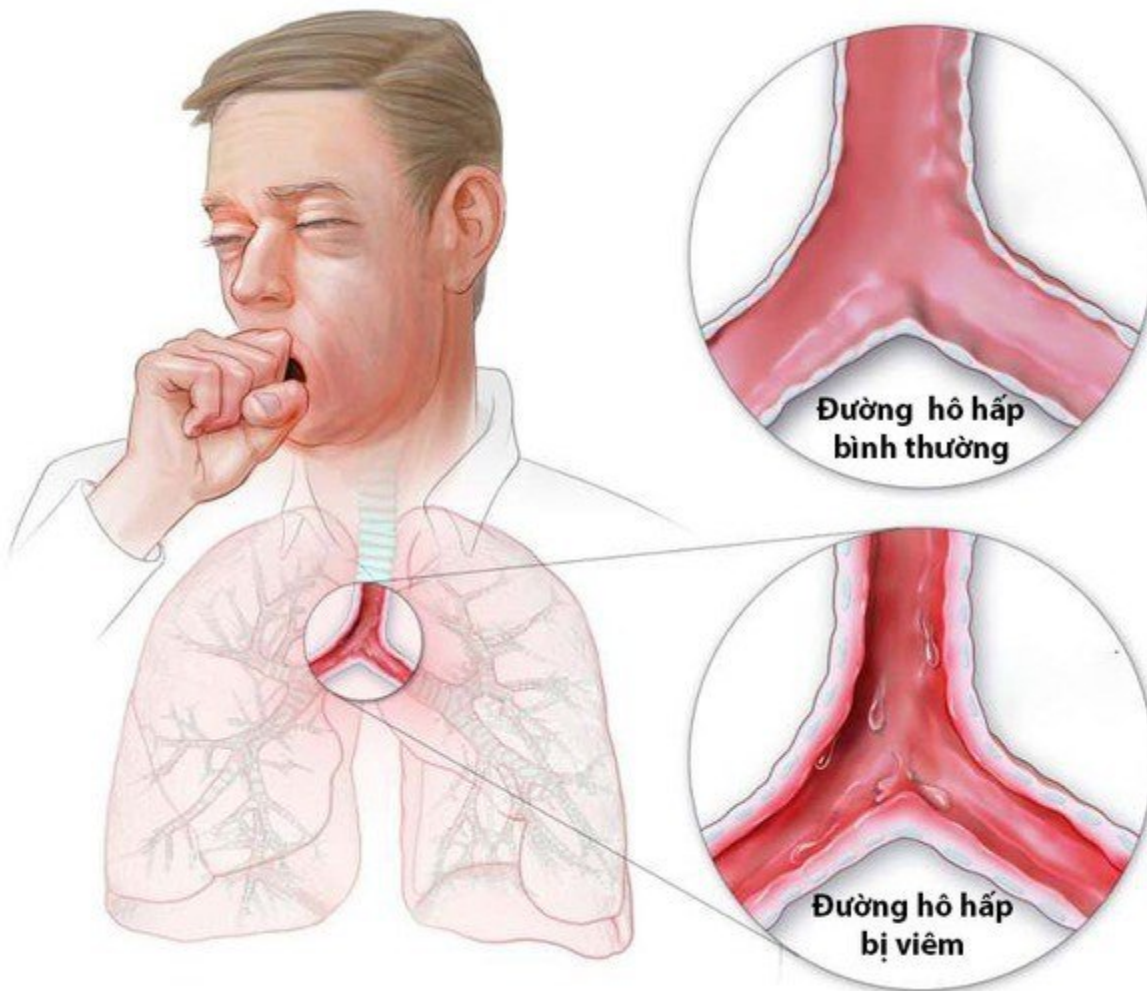


Phòng ngừa bệnh viêm đường hô hấp dưới như thế nào?

Khí hậu nước ta là vùng nhiệt đới, với tình trạng ô nhiễm môi trường do hoạt động sản xuất nông công nghiệp, phương tiện giao thông... dẫn đến số người mắc bệnh về đường hô hấp gia tăng, trong đó có viêm đường hô hấp dưới.



Viêm đường hô hấp dưới do nguyên nhân nào và có nguy hiểm không?

Viêm đường hô hấp dưới là các bệnh lý nhiễm trùng, ảnh hưởng đến [đường hô hấp](#) dưới (ở dưới thanh quản), trong đó viêm phổi và viêm phế quản là hai bệnh lý viêm hô hấp dưới thường gặp nhất. Bệnh lây truyền qua những giọt bắn chứa vi khuẩn, virus khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc bám trên các bề mặt tiếp xúc. Theo thống kê, ở nước ta trung bình một trẻ có thể mắc các bệnh hô hấp khoảng 5 - 7 lần/năm, khoảng 21 - 75% các trường hợp nhập viện cấp cứu là do viêm phổi. Biểu hiện của viêm hô hấp dưới thường khác nhau, tùy thuộc vào mức độ nhiễm khuẩn. Trường hợp nhẹ các triệu chứng có thể giống với bệnh cảm lạnh thông thường như: [Ngạt mũi](#), chảy nước mũi; sốt nhẹ, ho khan; đau họng; đau đầu, chóng mặt...

Trong các trường hợp nhiễm trùng đường hô hấp dưới ở mức độ nặng, người bệnh

có thể xuất hiện thêm các triệu chứng gồm: Ho dữ dội, ho có đờm; sốt cao, nhịp tim nhanh, khó thở...

Mặc dù, các bệnh lý viêm hô hấp dưới thường không gây ra biến chứng, nhưng nếu người bệnh chủ quan, không điều trị đúng, để bệnh diễn tiến nặng, có thể gây ra các biến chứng nguy hiểm như nhiễm trùng huyết, suy tim, suy hô hấp cấp (ARDS), ngừng thở, áp xe phổi... có nguy cơ đe dọa tính mạng.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, có rất nhiều nguyên nhân dẫn tới nhiễm trùng phổi. Trong đó, nguyên nhân phổ biến thường gặp nhất là yếu tố khí hậu, nhất là vào thời điểm đông xuân, do khí hậu ẩm ướt, áp suất khí giảm. Ở những thời điểm này rất dễ mắc bệnh về đường hô hấp trên như cảm cúm, [ho](#), nghẹt mũi... nếu không được điều trị dứt điểm, bệnh có thể lan xuống dưới, gây ra các bệnh viêm đường hô hấp dưới.

Bên cạnh đó, các yếu tố môi trường như bụi, bụi than, hóa chất, khói thuốc lá cũng là nguy cơ cao dẫn tới bệnh nhiễm trùng phổi. Đặc biệt, ở những người có sức đề kháng yếu như người già, trẻ nhỏ, người bệnh đái tháo đường, người nghiện rượu bia, hay do chế độ dinh dưỡng kém...

Chẩn đoán viêm đường hô hấp dưới

Biểu hiện của viêm đường hô hấp dưới là sốt, thậm chí sốt rất cao, cặp nhiệt độ có thể đo được trên 39 độ C. Người bệnh mệt mỏi, ăn ngủ kém, người gầy, sút cân, da xanh tái, nhợt nhạt. Ở trường hợp nặng người bệnh xuất hiện hội chứng nhiễm độc cấp tính. Khi đo huyết áp thấy tim đập bất thường, huyết áp tụt.

Việc chẩn đoán thường dựa vào lâm sàng và các xét nghiệm như: Chụp X-quang phổi, xét nghiệm máu, đờm...

Để điều trị viêm đường hô hấp dưới tùy thuộc vào từng người bệnh. Vì hầu hết các bệnh viêm đường hô hấp dưới đều do [virus](#) gây ra, nên thuốc thường không được sử dụng trong điều trị. Tuy nhiên, một số loại thuốc không kê đơn có thể giúp giảm các triệu chứng: Thuốc kháng viêm không Steroid; thuốc giảm đau và hạ sốt; thuốc giãn phế quản dạng xịt, hít, khí dung để làm giảm khò khè và khó thở...

Nếu bệnh nhân bị viêm đường hô hấp dưới do vi khuẩn, bác sĩ sẽ kê đơn thuốc kháng sinh, nhưng còn tùy vào mức độ nghiêm trọng của bệnh và sức khỏe tổng thể của người bệnh. Trong trường hợp bệnh nhân bị viêm đường hô hấp dưới quá nặng, bác sĩ sẽ chỉ định làm thủ tục nhập viện để điều trị.

Người bệnh cần uống nhiều nước và nghỉ ngơi. Tránh tiếp xúc với khói thuốc lá, bụi bẩn và các chất ô nhiễm khác từ môi trường.

Phòng ngừa các bệnh viêm đường hô hấp dưới bằng cách nào?

Để phòng tránh bệnh viêm đường hô hấp dưới, cần điều trị khi có các biểu hiện viêm đường hô hấp trên. Chú ý hạn chế tiếp xúc với người bị nhiễm siêu vi. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng để diệt trừ vi khuẩn.

Hạn chế tiếp xúc với người có mề mễ bệnh, nếu ra đường nơi đông người, cần đeo khẩu trang. Tránh khói thuốc lá, không hút thuốc lá ... Ngoài ra, có thể nên tiêm vaccine phòng ngừa bệnh đường hô hấp dưới.

Điều quan trọng cần giữ ấm vào mùa lạnh, đặc biệt là ở cổ, ngực, mũi... nhất là trẻ nhỏ, người già, phụ nữ mang thai. Thời tiết giao mùa cần chú ý đến [chế độ dinh dưỡng](#), bổ sung thực phẩm nhằm tăng cường sức đề kháng, uống nhiều nước, ăn đủ chất dinh dưỡng. Hoạt động thể chất cũng cần được lưu ý để nâng cao sức đề kháng tự nhiên.

Mọi người cần đảm bảo dinh dưỡng trong các bữa ăn để phòng ngừa bệnh tật. Hàng ngày, cần uống đủ lượng nước cần thiết (1,5 - 2 lít), ăn thêm rau xanh và trái cây.

Tóm lại: Viêm đường hô hấp dưới là tình trạng nhiễm khuẩn, tổn thương các cơ quan thuộc đường hô hấp dưới (phân biệt với đường hô hấp trên) bao gồm khí quản, tiểu phế quản và các phế nang bên trong phổi.

Bệnh rất dễ mắc ở những người có đề kháng yếu, người cao tuổi và trẻ nhỏ. Vì vậy, chế độ sinh hoạt phòng ngừa bệnh ở những người này cần đặc biệt chú ý. Hàng ngày cần vệ sinh răng miệng đúng cách sau khi ăn, trước và sau khi ngủ dậy. Luyện tập, giữ cho thân thể khỏe mạnh. Tập thở theo hướng dẫn của bác sĩ, đi bộ và tập thể dục đều đặn cũng giúp tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, đẩy lùi nguy cơ bệnh tái phát hoặc phát triển nặng hơn.

Khi có dấu hiệu bệnh, cần đi khám và thực hiện theo hướng dẫn của bác sĩ để bệnh nhanh khỏi, tránh biến chứng.

BS Nguyễn Văn Dũng

Nguồn tin : Suckhoedoisong.vn