

BỆNH HEN Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Hen hay còn gọi là hen suyễn là một bệnh của đường hô hấp. Bệnh có thể là cấp tính hoặc mạn tính kéo dài. Bệnh hen gặp ở mọi lứa tuổi nhưng người cao tuổi khi bị bệnh hen thì gặp không ít khó khăn trong tìm căn nguyên cũng như điều trị. Bệnh hen cấp tính là một bệnh cấp cứu nội khoa nếu xử trí không kịp thì có thể gây nguy hiểm cho tính mạng người bệnh.

1. Căn nguyên gây bệnh hen ở người cao tuổi

Ở người cao tuổi có nhiều nguyên nhân gây nên bệnh hen. Có trường hợp lúc còn bé bị hen nhưng qua năm tháng bệnh hen đã biến mất nay về già tuổi cao, sức yếu lại thấy bệnh hen xuất hiện. Cũng có nhiều trường hợp người cao tuổi chưa hề bị hen một lần nào nhưng nay lại thấy gặp bệnh hen.

Nhiều yếu tố thuận lợi làm cho bệnh hen ở người cao tuổi xảy ra như nhiễm khuẩn đường hô hấp cấp tính hay mạn do vi sinh vật (vi khuẩn, virus, vi nấm) như viêm họng mạn tính, viêm xoang, viêm phế quản, giãn phế quản do lạnh đột ngột hoặc lạnh kéo dài trong khi mặc không đủ ấm hoặc phòng ngủ không kín gió lùa.

Người ta cũng gặp người cao tuổi bị hen do gặp phải kháng nguyên lạ đối với cơ thể như vảy da hay nước bọt của một số động vật có lông nuôi trong nhà như chó, mèo.

Cũng có ý kiến cho rằng người bị hen suyễn do dị ứng với phân khô, những chất thải và các mảnh vụn của loài gián cư trú trong nhà.

Nấm mốc, khói, bụi đường, khói thuốc lá, thuốc Lào hoặc ngửi phải mùi thuốc lá, thuốc Lào trong một thời gian dài cũng là những căn nguyên thuận lợi làm bùng phát bệnh hen hoặc làm bệnh hen nặng thêm.

Một số thuốc dùng điều trị một số bệnh cũng là căn nguyên gây nên bệnh hen ở một số người cao tuổi như thuốc aspirin có tác dụng chống đau, hạ sốt, chống ngưng tập tiểu cầu.

Người ta cũng có thể gặp hen suyễn ở một số bệnh nhân dùng thuốc chống đau, giảm viêm không steroid trong bệnh khớp. Một số người cao tuổi bị hen khi ăn một số thức ăn như tôm, cua, uống bia... cũng xuất hiện bệnh hen.

2. Biểu hiện hen ở người cao tuổi

Bệnh hen ở người cao tuổi là một bệnh hay gặp nhưng có khi bỏ sót do nó dễ nhầm với một số bệnh khác cũng hay gặp ở người cao tuổi về mùa lạnh như bệnh về tim hoặc một số bệnh khác về phổi (viêm phổi cấp tính, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, bệnh viêm phế quản mạn tính,...).

Một số triệu chứng điển hình của hen ở người cao tuổi là ho. Ho có khi chỉ thúng thảng nhưng

hầu hết là ho kéo dài kèm theo khó thở, có tiếng khò khè và nặng ngực.

Những triệu chứng này nếu nhẹ thường bị bỏ qua vì thường cho là bệnh thường gặp ở người có tuổi nhất là vào mùa lạnh thời tiết thay đổi đột ngột.

Để chẩn đoán bệnh hen ở người cao tuổi nếu có điều kiện cần theo dõi và đánh giá về chức năng hô hấp. Đây là yếu tố rất cần thiết.

3. Phòng bệnh hen ở người cao tuổi vào mùa lạnh

Nếu biết được nguyên nhân gây bệnh hen thì tìm mọi cách để loại trừ chúng là điều lý tưởng nhất. Mùa lạnh người cao tuổi cần mặc ấm, tắm nước nóng và không nên tắm với thời gian dài.

Trước khi tắm cần chuẩn bị đầy đủ quần áo, khăn, bát tất sạch và nên có khăn khô dùng để lau người sau khi tắm. Nếu người cao tuổi không

tự chuẩn bị được thì người nhà hoặc người giúp việc nên hỗ trợ giúp.

Người cao tuổi vào mùa lạnh không nên ra ngoài trời sớm, nhất là các cụ có thói quen tập thể dục buổi sáng hoặc đi bộ.

Những lúc thời tiết không tốt nên tập thể dục trong nhà chủ yếu là vận động cơ thể là chính. Cần mặc ấm từ đầu chí chân (mũ, áo, quần, tất và khăn quàng cổ, găng tay...).

Phòng ngủ của người cao tuổi cần kín gió, tránh gió lùa. Nếu có thói quen hút thuốc lá, thuốc Lào thì nên hạn chế và tiến tới bỏ hẳn vì lợi ích trước hết là cho sức khỏe của bản thân mình và ngoài ra còn là ích lợi của nhiều thành viên trong gia đình, đặc biệt là con trẻ.

Không nên nuôi một số con vật trong nhà mà nghi là do chúng mà bệnh hen của các cụ xuất hiện (chó, mèo).

Nếu có nuôi thì nên có chỗ nhốt riêng chúng và cách nơi ở của các cụ. Nên giặt, thay các bọc đệm, vỏ gối, vỏ chăn hàng tuần tránh nấm mốc phát triển.

Nếu có điều kiện nên hút ẩm hàng tuần trong các phòng, nhất là phòng ngủ để hạn chế môi trường thuận lợi cho vi sinh vật phát triển đặc biệt là loài nấm mốc.

Cần diệt gián bằng các hình thức dân gian và hoá chất vì gián ngoài việc có thể là tác nhân gây bệnh hen thì chúng còn có khả năng làm gieo rắc nhiều bệnh truyền nhiễm khác.

Ngoài các vấn đề cơ bản vừa nêu ở trên người cao tuổi cũng cần tập thể dục, vận động thân thể, ăn uống điều độ để nâng cao sức khoẻ chống chọi với mọi loại bệnh tật.