

Bệnh Viêm Phổi

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức



Với thời tiết mưa lạnh thay đổi bất thường như hiện nay, thì số người mắc bệnh Viêm Phổi cũng gia tăng. Viêm phổi là bệnh khá phổ biến. Tại Hoa Kỳ mỗi năm có từ 2-3 triệu người bị Viêm phổi với cả gần 50,000 tử vong trong khi đó, tại các quốc gia đang phát triển thì bệnh là nguyên nhân tử vong hàng đầu trong dân chúng.

Nguyên nhân

Nguyên nhân gây ra Viêm phổi là do các loại vi khuẩn, virus có mặt thường xuyên trong môi trường mà ta sinh sống. Khi sức đề kháng với bệnh tật bị suy yếu, các vi sinh vật này sẽ vượt qua hàng rào bảo vệ, xâm nhập phổi và gây ra bệnh. Vi khuẩn *Streptococcus pneumoniae* là vi khuẩn gây viêm phổi thông thường nhất.

Dấu hiệu bệnh

Khi bị viêm phổi do vi khuẩn thì các dấu hiệu bệnh xuất hiện khá nhanh.

- Bệnh nhân bắt đầu ho ra đờm đôi khi lẫn máu. Đờm là những chất nhớt tiết ra từ phổi khi bị các vi sinh vật kích thích. Ho là phản ứng của cơ thể để loại bỏ đờm nhớt, nếu không thì sự hô hấp trao đổi không khí sẽ bị trở ngại.
- Sốt: Nhiệt độ cơ thể tăng, có khi tới 39 C hoặc 102F. Bệnh nhân cũng thấy ớn lạnh run lập cập và đổ mồ hôi.
- Khó thở, đau ngực. Hơi thở ngắn và dồn dập nhanh, không đủ thì giờ cho sự trao đổi giữa dưỡng khí và thán khí, bệnh nhân mệt mỏi, xanh xao. Nếu màng phổi cũng bị viêm nhiễm thì cơn đau ngực lại gia tăng như xé cắt lồng ngực, nhất là khi ho hoặc thở mạnh hít vào.
- Nhức đầu, nhịp tim nhanh có khi lên tới trên 100 nhịp/phút.
- Cơ thể mệt mỏi, yếu sức uể oải không muốn cất nhắc làm bất công việc nặng nhẹ nào.
- Nhiều người bị nôn mửa, thậm chí kèm theo tiêu chảy.

Ở người cao tuổi, nhiệt độ đôi khi lại không cao lắm, ho lại không có đờm khiến cho họ không chú tâm tới bệnh, tới khi bệnh trầm trọng thì quá trễ. Với viêm phổi do virus gây ra thì dấu hiệu lại không rõ ràng, đôi khi có thể lầm tưởng là mình chỉ bị common cold. Nhiều trường hợp, Cảm lạnh và Cúm tạo cơ hội cho vi khuẩn xâm nhập cơ thể, gây ra Viêm Phổi, là biến chứng trầm trọng, có thể gây ra tử vong ở trẻ em và người tuổi cao mà sức đề kháng suy kém.

Ai hay bị Viêm phổi?

- Tuổi tác. Hai lớp người dễ bị viêm phổi là người trên 65 tuổi và các cháu bé dưới 1 tuổi. Ở người trên 65 tuổi, tính miễn dịch của cơ thể giảm còn ở các cháu bé thì sức đề kháng với vi khuẩn chưa được phát triển đầy đủ.
- Hút thuốc lá làm suy yếu hệ miễn dịch khiến cho viêm phổi dễ dàng xảy ra dù là ở người trai tráng khỏe mạnh.
- Người đang có bệnh kinh niên như tim mạch, tiểu đường, bệnh hen suyễn hoặc đang trải qua hóa trị hoặc xạ trị với các bệnh ung thư.
- Uống nhiều rượu;
- Đang dùng các loại thuốc chống acid bao tử như Prilosec;
- Làm việc trong môi trường không khí ô nhiễm với bụi bặm hóa chất như tại nông trại, công trường...
- Sống chung với nhiều người như trường học, nhà dưỡng lão, bệnh nhiễm dễ lây lan từ người này sang người khác.

Làm sao xác định bệnh

Khi các dấu hiệu bệnh kể trên kéo dài sau vài ba ngày mà không thuyên giảm thì nên đi bác sĩ để khám tìm bệnh.

- Thường thường, chụp X-ray phổi xác định bệnh với các vết mờ của các vùng phổi bị viêm xuất hiện trên phim.
- Thử máu để đo số lượng bạch huyết cầu. Nếu số lượng lên cao thì đó là dấu hiệu của sự nhiễm trùng, vì các tế bào này được sản xuất nhiều để chống lại sự xâm nhập của tác nhân gây bệnh.

Bác sĩ cũng thử đàm hoặc chất tiết từ cơ quan hô hấp để tìm ra các loại vi sinh vật có thể gây ra bệnh rồi dùng các dược phẩm thích hợp. Ta cũng thấy bác sĩ dùng ống khám bệnh để nghe hơi thở bất thường trên ngực trên lưng bệnh nhân: những tiếng khò khè vì ống phổi có đàm, những vùng phổi bị thương tích không truyền được âm thanh của hơi thở.

Bệnh Viêm phổi có nguy hiểm không?

Với người khỏe mạnh, có sức đề kháng cao và được điều trị đúng lúc, đúng cách với kháng sinh hữu hiệu, họ có thể vượt khỏi các biến chứng của bệnh viêm phổi. Nhưng với người cao tuổi hoặc trẻ em quá nhỏ, viêm phổi có thể đưa tới các biến chứng trầm trọng như:

- Nhiễm trùng huyết: khi vi khuẩn từ tế bào phổi xâm nhập dòng máu ở các phế nang, đưa tới nhiễm vi khuẩn tổng quát, gây nguy hại cho các bộ phận khác của cơ thể thậm chí cả tử vong.
- Túi mủ trong phổi khi mà vi sinh vật tích tụ trong phổi tạo ra các túi mủ, hủy hoại sự hô hấp và gây tổn thương cho phổi.
- Viêm nhiễm màng phổi, màng phổi ứ nước gây đau đớn khó khăn khi thở.
- Khi phổi bị viêm gây ra tổn thương ở nhiều vùng, sự hô hấp giảm đưa tới rối loạn trao đổi không khí, ảnh hưởng tới sức khỏe chung của con người.

Bác sĩ chữa viêm phổi ra sao?

- Viêm phổi gây ra do virus thường mau lành dù không điều trị. Vả lại, cũng không có thuốc đặc trị cho virus viêm phổi. Kháng sinh không có công hiệu gì với virus. Bệnh nhân chỉ cần nghỉ ngơi tĩnh dưỡng tự chăm sóc ít ngày là vượt qua, ngoại trừ khi lại bị bội nhiễm với các loại vi khuẩn.
- Với viêm phổi do vi khuẩn, bác sĩ có thể lựa nhiều loại kháng sinh thích hợp để loại trừ vi khuẩn đó. Thời gian uống kháng sinh tùy theo tình trạng nặng nhẹ của bệnh cũng như sức khỏe của mỗi người, có thể là 2 tuần lễ. Xin uống thuốc theo đúng hướng dẫn của bác sĩ. Không tự ngưng thuốc khi thấy dấu hiệu bệnh thuyên giảm, vì vi khuẩn chưa bị tiêu diệt hoàn toàn và chúng có thể trở nên quen nhờn với thuốc.

Ngoài ra, thuốc hạ nhiệt độ như Tylenol, Ibuprofen cũng cần dùng tới. Xin đừng cho trẻ em dùng thuốc Aspirin vì thuốc có thể gây ra tác dụng phụ quan trọng. Hỏi ý kiến bác sĩ coi có cần uống thêm thuốc ho, vì ho là để loại bỏ nhớt đàm từ phổi. Nếu cần, chỉ nên uống vừa đủ thuốc ho để bớt khó chịu và ngủ dễ dàng. Nên uống nhiều nước để đàm loãng, dễ được ho loại bỏ khỏi cơ thể.

Thường thường viêm phổi có thể điều trị tại nhà, uống các dược phẩm do bác sĩ biên toa. Chỉ vào bệnh viện nếu trên 65 tuổi, ho nhiều, khó thở, nhịp tim nhanh, huyết áp xuống thấp, cần thở với bình dưỡng khí, không ăn uống được.

Có thể phòng ngừa bệnh viêm phổi không?

Sau đây là một số biện pháp mà mọi người có thể áp dụng để giảm thiểu rủi ro bị bệnh Viêm Phổi.

1. Ngưng hút thuốc lá, nếu đang hút.
2. Tránh tiếp xúc quá gần với người đang bị bệnh truyền nhiễm như cảm lạnh, cúm, viêm phổi.
3. Rửa tay thường xuyên để giảm thiểu sự lây lan của bệnh vì vi sinh vật gây bệnh dính trên tay của mình, rồi đưa tay dơ lên miệng, lên mũi. Nếu không có dịp rửa tay bằng nước với xà bông, có thể tạm thời lau chùi tay với dung dịch có chất cồn.

Khi ho, hắt hơi, dùng giấy hoặc khuỷu tay áo để che mũi miệng thay vì dùng bàn tay.

4. Chích ngừa

Với người trên 65 tuổi, người hút thuốc lá, hoặc người có bệnh kinh niên được chích loại vaccine dành riêng cho họ gọi là PPSV (Pneumococcal polysaccharide vaccine).

Với trẻ em là pneumococcal conjugate vaccine PCV.

Xin hỏi bác sĩ về lịch trình chích ngừa cho từng loại tuổi.

Ngoài ra, mọi người cũng cần chích ngừa các bệnh có thể gây ra viêm phổi, như chích ngừa cúm mỗi năm; chích ngừa thủy đậu, ban sởi nếu chưa bao giờ mắc các bệnh này hoặc chưa bao giờ chích ngừa chúng.

Tự chăm sóc

Ngoài việc uống thuốc theo toa bác sĩ, bệnh nhân nên có chương trình tự chăm sóc, như là:

- Nghỉ ngơi đầy đủ để dưỡng bệnh và trị bệnh;
- Không đi làm hoặc đi học cho tới khi hết nóng sốt để tránh truyền bệnh của mình cho người khác;
- Uống nhiều chất lỏng như nước, các loại súp để tránh thiếu nước trong cơ thể và để long đàm, dễ loại ra ngoài;
- Giữ hẹn tái khám với bác sĩ.

Kết luận

Tuy Viêm phổi là nguyên nhân tử vong đứng hàng thứ 6 trong số các bệnh tại Hoa Kỳ và bệnh viêm phổi rất dễ lây lan từ người này qua người khác, bằng những hạt nước nhỏ li ti từ mũi miệng người bệnh đưa vào không khí mà mọi người hít thở. Nhưng Viêm phổi là bệnh có thể phòng ngừa và điều trị được.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức