

Phương Pháp Hô Hấp để Tăng Dưỡng Khí.

Tôn Nữ Thu Nga

Trong thời buổi dịch Covid-19 tràn lan, chúng ta theo dõi vấn đề y tế nhiều hơn và kỹ càng hơn. Bài viết này, tôi sẽ giải thích rất đơn giản một vài phương pháp giúp cho cơ thể bệnh nhân được hấp thụ thêm dưỡng khí. Trong bệnh viện hiện thời, một tư thế giúp người bệnh nhận thêm dưỡng khí là tư thế nằm sấp (prone position).



Trong nhiều chứng bệnh liên quan tới phổi và đường hô hấp, cơ thể thường đòi hỏi thêm dưỡng khí, trên số lượng bình thường trong không khí (21%). Ví dụ như bệnh viêm phổi, viêm khí quản, hen suyễn, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, thủng màng phổi, gãy xương sườn, ung thư phổi, hậu giải phẫu, đau tim... Tóm lại là các chứng liên quan tới phổi, tim, não bộ và sự đau đớn trong cơ thể làm cho người bệnh không thở như lúc khỏe mạnh bình thường hoặc khi buồn phổi đã bị tàn phá nhiều nên

không hấp thụ được dưỡng khí.

Khi ta quan sát, da người bệnh thường xanh tái, hơi thở ngắn và gấp, tim đập nhanh và mức dưỡng khí thấp khi được đo bằng Pulse oximeter (kẹp nhẹ vào ngón tay hay ngón chân)(1). Trung bình số lượng của dưỡng khí đo từ người bình thường là 92% đến 100%. Dưới 92% là thấp vì cơ thể đã có biến chứng nào đó. Khi ấy, dưỡng khí được dùng để giúp bệnh nhân thở dễ dàng hơn qua nhiều phương pháp khác nhau.

Ngoài các loại máy móc được dùng trong bệnh viện (bài tôi viết “Hô hấp Trị Liệu thời Covid-19 ngày 05/10/2020) Tư thế nằm sấp (prone position) là một phương pháp hiện thời được dùng nhiều trong các bệnh viện lớn trên nước Mỹ để giúp cơ thể người bệnh hấp thụ thêm nhiều dưỡng khí. Dù bệnh nhân đang thở bằng máy hô hấp hoặc máy trợ khí đều có thể áp dụng. Trừ trường hợp bệnh nhân đang bị mất ổn định huyết động (hemodynamic instability).

Tại sao nên nằm sấp?

1. Theo cách cấu tạo cơ thể con người, hai lá phổi nằm sâu trong lồng ngực, sát phía xương sườn sau lưng, vì thế phần phổi phía sau khi được nâng lên, sẽ giãn nở một cách dễ dàng hơn để nhận oxyen; vì không bị sức nặng từ phần ngực trước đè xuống.
2. Giúp đàm đãi tiết ra dễ dàng, đề phòng phổi xẹp và tế bào phổi hồi phục nhanh hơn.
3. Giúp thêm cho sự thẩm thấu dưỡng khí vào máu trong phần phổi phía trước.

Sau khi bệnh nhân nhập viện, có thể bác sĩ sẽ ra lệnh cho y tá đặt người bệnh nhân trong tư thế nằm sấp, bệnh nhân cần sự chăm sóc rất cẩn thận của y tá, nhất là khi bệnh nhân đang có máy hô hấp nối vào ống thở. Mỗi khi bệnh nhân cử động nhiều, nhân viên phải chú ý và dùng các phương pháp như cho thuốc an thần, xoay đổi vị trí cho cổ đỡ mỏi. Khi bệnh nhân không chịu đựng được vị trí nằm sấp thì y tá hoặc các chuyên viên hô hấp trị liệu phải giúp bệnh nhân nằm nghiêng bên trái hoặc phải, hay là phải nằm ngửa lại cho đến khi bệnh nhân cảm thấy thoải mái hơn. Những bệnh nhân kể trên thường được giữ “nằm sấp” khoảng 12 giờ mỗi ngày.(2)

Những bệnh nhân đang trong tình trạng nhẹ, còn thức tỉnh có thể tự xoay chuyển và đổi vị trí của chính mình qua tư thế nằm sấp. Những bệnh nhân ca nhẹ, được khuyến khích giữ vị trí nằm sấp khoảng 3-8 tiếng đồng hồ (3).

Bây giờ tôi muốn đề cập một chút để giúp thêm sự giãn nở của phổi cho những người bình thường, may mắn chưa nhiễm Covid-19, và những người đã bị dương tính nhưng không hoặc chưa bị phát bệnh.

Có thể ta đã nghe nhiều về các cách hít thở: thở bằng cách hít vô phòng bụng; thở ra bằng cách chu môi; cách thở vào thật sâu và thở ra từ từ trong khi tâm trí hoàn toàn thư giãn v.v.

- Trong võ thuật, bất cứ môn phái nào, phương pháp thở được rèn luyện trước nhất. Tại vì khi phổi giãn nở tốt, dưỡng khí vào nhiều, biết cách tiết kiệm dưỡng khí và làm cho dưỡng khí thẩm thấu vào máu nhiều hơn khi thở ra; sức chịu đựng trở nên bền bỉ hơn, mạch máu trong cơ bắp chứa nhiều dưỡng khí để chống lại sự mệt mỏi (4).
- Quan sát các tư thế trong Yoga, tôi nhận thấy các tư thế Yoga giúp được hơi thở tràn lan khắp phổi. Vì vậy sau khi tập Yoga, dù chỉ tập các bài nhẹ nhàng, tâm trí bạn trở nên tỉnh táo và thanh thoát. Đó chính là vì bạn đã cho cơ thể mình một cơ hội nhận lãnh thêm dưỡng khí.

Các bạn cùng tuổi với tôi và Hồng Thất Công (truyện Kim Dung), khi đi dạo mỗi sáng trên các con đường làng, tay cầm cây gậy “đả cầu”; mỗi khi thấy con chó từ xa, nhớ bắt đầu hít vô thật sâu, và thở ra từ từ mười lần (ít hơn nếu con chó chạy tới nhanh quá), trước khi bạn đưa cây gậy lên... để dọa nó. Hy vọng bạn sẽ cảm thấy khỏe hơn sau khi về đến nhà và dư sức ăn một buổi điếm tâm có nhiều dinh dưỡng.

Chúc mọi người sống lâu.

Tôn Nữ Thu Nga

Bachelor of Science in Healthcare Management- Registered Respiratory Therapist – Pediatric and Neonatal Specialist.

Research and Info:

- (1) Masimo Professional Health.
- (2) Archives of Academic Emergency Medicine
- (3) Awake proning for Covid-19 by Professor Josh Farkas (published 2020)
- (4) The importance of breathing in Martial Arts by Jachyme Jerie - Yang's Martial Arts Association.