

Chủ biên

PGS. TS. BÁC SĨ CK2. NGUYỄN VĂN ĐOÀN

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT CHO NGƯỜI BỆNH
HEN PHẾ QUẢN

Dễ hiểu, cập nhật và Khoa học

(Tái bản lần thứ hai có sửa chữa và bổ sung)

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

HÀ NỘI - 2020

LỜI GIỚI THIỆU

Hen là một trong những bệnh mạn tính phổ biến trên thế giới và ở nước ta, có xu hướng ngày càng gia tăng. Tổ chức Y tế thế giới (WHO) ước tính hiện nay có 300 triệu người mắc bệnh hen trên phạm vi toàn cầu và đến năm 2025 con số này tăng lên 400 triệu. Tỷ lệ mắc hen những năm gần đây tăng nhanh chóng ở nhiều nước, trung bình 10-12% ở trẻ em dưới 15 tuổi, 6-8% ở người lớn. Theo nghiên cứu mới nhất về dịch tễ hen phế quản trên phạm vi toàn quốc 2009-2011 của Trần Thúy Hạnh - Nguyễn Văn Đoàn đã công bố tỷ lệ hen ở Việt Nam là 3,9%, trẻ em: 3,3% và người lớn là 4,3%.

Hen là một bệnh khá nguy hiểm với những hậu quả nghiêm trọng, tử vong do hen cũng tăng rõ rệt ở nhiều nước. Mỗi năm trên thế giới có khoảng 20 vạn trường hợp tử vong do hen (WHO, 2004), Việt Nam mỗi năm có khoảng 3 nghìn trường hợp, tuy nhiên 85% những trường hợp tử vong do hen có thể tránh được nếu bệnh được phát hiện sớm, điều trị kịp thời. Bệnh hen không những ảnh hưởng đến sức khỏe, học tập, lao động, chất lượng cuộc sống của người bệnh mà còn là gánh nặng cho gia đình họ và xã hội.

Một câu hỏi đặt ra là tại sao thế giới đã có hướng dẫn điều trị hen tiên tiến, có công cụ kiểm soát hen khoa học, nhiều thuốc mới chất lượng tốt sẵn có trên thị trường nhưng phần lớn người bệnh hen ở nước ta chưa được điều trị đúng, bệnh hen chưa được kiểm soát và nhiều trường hợp đáng tiếc đã xảy ra. Nguyên nhân chính là do người dân thiếu hiểu biết về bệnh hen. Để góp phần giải quyết vấn đề này, chúng tôi xin trân trọng giới thiệu cuốn sách “Những điều cần biết cho người bệnh hen phế quản”

để người bệnh và người nhà bệnh nhân tham khảo. Cuốn sách nhỏ, không dài nhưng cô đọng, xúc tích, chứa đựng những kiến thức khoa học cập nhật và rất thực tế qua nhiều năm lẫn lộn với người bệnh hen cả nước, giảng dạy cho nhiều câu lạc bộ hen và trực tiếp khám, chữa bệnh tại bệnh viện và cộng đồng của PGS.TS. Bác sĩ CK2 Nguyễn Văn Đoàn, giảng viên cao cấp Trường Đại học Y Hà Nội, Tổng thư ký Hội Hen, Dị ứng - Miễn dịch lâm sàng thành phố Hà Nội, nguyên Giám đốc Trung tâm Dị ứng - Miễn dịch lâm sàng Bệnh viện Bạch Mai, nguyên Chủ nhiệm Bộ môn Dị ứng - Miễn dịch lâm sàng Trường Đại học Y Hà Nội, mọi thắc mắc về bệnh hen sẽ được giải đáp và trả lời thỏa đáng.

Hà Nội, Ngày 10 tháng 5 năm 2020

Bộ Y tế

LỜI TÁC GIẢ

Hơn ba thập kỷ làm việc chuyên môn tại Khoa Dị ứng - Miễn dịch lâm sàng Bệnh viện Bạch Mai (nay là Trung tâm Dị ứng - Miễn dịch lâm sàng Bệnh viện Bạch Mai) và giảng dạy tại Bộ môn Dị ứng - Miễn dịch lâm sàng Trường Đại học Y Hà Nội, hàng ngày tham gia khám, điều trị, cấp cứu người bệnh và giảng dạy cho sinh viên, thầy thuốc sau đại học hay nghiên cứu khoa học về các bệnh dị ứng và tự miễn, tôi luôn trăn trở một ước nguyện làm gì để vui đi bất hạnh không đáng có cho người bệnh. Một trong những điều ray rứt là bệnh hen phế quản. Được làm việc tại hai trung tâm y học lớn nhất của cả nước, được cọ sát lâm sàng và giảng dạy, đã có nhiều thời gian học tập và trao đổi chuyên môn với các đồng nghiệp nước ngoài, thường xuyên và cập nhật những thông tin mới nhất về y học tôi càng tin tưởng con đường dự phòng là đúng đắn và hiệu quả nhất trong chiến lược giải quyết bệnh hen phế quản. Nguyên nhân lớn nhất làm cho hen phế quản không được điều trị đúng và dự phòng tốt dẫn đến nhiều trường hợp tử vong là do người bệnh thiếu hiểu biết về bệnh hen phế quản. Qua kinh nghiệm thực tiễn, giảng dạy, viết sách, tư vấn cho các câu lạc bộ hen và người bệnh, tôi đã đúc kết thành kiến thức cần thiết cho người bệnh và người nhà bệnh nhân hen phế quản hiểu biết về bệnh đang mắc, các yếu tố tác động, cách dùng một số thuốc thông thường, biết tự kiểm soát bệnh hen, xử lý cấp cứu tại nhà, cách dùng thuốc dự phòng, biết tránh những yếu tố khởi phát, giữ gìn sức khỏe, ăn uống và hoạt động thể lực... Để cho dễ hiểu và hiệu quả cho việc tư vấn về một vấn đề lớn và phức tạp như

hen phế quản, cuốn sách được viết dưới dạng hỏi và trả lời gồm 208 câu hỏi chia thành 3 phần:

Phần I: Hiểu biết chung, nguyên nhân và yếu tố ảnh hưởng đến bệnh hen.

Phần II: Biểu hiện, chẩn đoán, dùng thuốc và dự phòng hen các lứa tuổi và

Phần III: Một số tình trạng và thể bệnh hen đặc biệt.

Do nhu cầu của bạn đọc và người bệnh hen phế quản ngày càng tăng, quyển sách “Những điều cần biết cho người bệnh hen phế quản” xin được tái bản lần thứ 2, tuy nhiên vì kiến thức có hạn chắc chắn chưa đáp ứng được hết mọi đòi hỏi của bệnh nhân, người nhà bệnh nhân hen phế quản và đông đảo bạn đọc. Rất mong nhận được ý kiến đóng góp và phê bình.

Hà Nội, ngày 10/5/2020

TÁC GIẢ

Nguyễn Văn Đoàn

MỤC LỤC

<i>Lời giới thiệu</i>	3
<i>Lời tác giả</i>	5
Phần I. HIỂU BIẾT CHUNG, NGUYÊN NHÂN VÀ YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN BỆNH HEN	19
1. Bệnh hen xảy ra ở bộ phận nào của cơ thể người bệnh?	19
2. Bệnh hen là gì?	19
3. Ai có thể mắc hen?.....	19
4. Thế nào là cơ địa dị ứng?	20
5. Người bệnh hen thường kèm theo sốt mùa và eczema gọi là bệnh gì?.....	20
6. Bệnh hen có di truyền không?	20
7. Bệnh hen có lây không?	21
8. Thế nào là hen dị ứng, hen không dị ứng?	21
9. Dị nguyên và những yếu tố khởi phát có giống nhau không? ...	21
10. Những yếu tố nào thường làm khởi phát cơn hen?	22
11. Nhiễm virus đường hô hấp ảnh hưởng đến cơn hen thế nào?..	22
12. Vì sao người ta hay nói đến bọ nhà trong bệnh hen?	22
13. Tại sao người bị hen lại không nên tiếp xúc với chó, mèo?	23
14. Có phải ô nhiễm môi trường làm cho bệnh hen nặng lên?	23
15. Khói thuốc lá có nguy hiểm cho bệnh hen không?	23
16. Gắng sức có ảnh hưởng tới bệnh hen không?.....	24
17. Có phải cười nói và khóc nhiều làm cho khó thở tăng lên không?	24

18. Hen thường nặng lên về ban đêm có đúng không?	24
19. Có phải một số thức ăn làm cơn hen nặng lên?	25
20. Có phải thay đổi chế độ ăn hoặc kiêng “tanh” khi bị hen không? ..	25
21. Bệnh hen có phải là bệnh thường gặp không?	26
22. Những yếu tố nào làm bệnh hen tăng ở cộng đồng?	26
23. Bệnh hen gặp nhiều ở nông thôn hay thành phố?	27
24. Tuổi nào thường bắt đầu bị bệnh hen?	27
25. Có phải bệnh hen chỉ gặp ở một số tộc người?	27
26. Bệnh hen có liên quan tới giới tính không?	27
27. Có thể dự đoán được khả năng mắc bệnh hen không?	28
28. Có phải trẻ đẻ non có nguy cơ mắc hen cao hơn?	28
29. Thể dục thể thao, hoạt động thể lực có ảnh hưởng đến hen không? ..	28
30. Có phải chuyển mùa làm cơn hen xuất hiện hoặc nặng lên?	29
31. Béo phì có ảnh hưởng đến bệnh hen không?	29
32. Bệnh nhân hen có phải tránh hoạt động tình dục không?	30
33. Tập thở, tập Yoga có tác dụng tốt đối với bệnh nhân hen không?	30
34. Cần tiêm vaccin phòng cúm hàng năm cho bệnh nhân hen không? ..	30
35. Bệnh nhân hen có nên tiêm vaccin phòng phế cầu không?	31
36. Hen có gây tổn thương phổi về lâu dài không?	31
37. Ảnh hưởng của bệnh hen lên cuộc sống của họ như thế nào? ..	31
Phần II. BIỂU HIỆN, CHẨN ĐOÁN, DÙNG THUỐC	
VÀ DỰ PHÒNG HEN CÁC LỨA TUỔI.....	32
38. Những triệu chứng nào thường gặp ở bệnh hen?	32
39. Triệu chứng nào hay gặp nhất trong bệnh hen?	32

40. Con khó thở của hen có mấy mức độ?	33
41. Những biểu hiện nào là con khó thở nặng?	33
42. Con hen nguy kịch có những triệu chứng nào?	33
43. Mức khó thở nào phải đi cấp cứu?	34
44. Xét nghiệm nào thông dụng để chẩn đoán hen?	34
45. Chỉ dựa vào lưu lượng đỉnh kế để chẩn đoán hen có được không?	34
46. Dùng lưu lượng đỉnh kế để làm gì, sử dụng như thế nào?	35
47. Mọi bệnh nhân hen đều phải chụp X-quang phổi có đúng không? ..	36
48. Tại sao một số bệnh nhân hen phải thử test lấy da?	37
49. Để chẩn đoán xác định hen cần dựa vào những yếu tố nào? ...	37
50. Khi nào cần chẩn đoán lại bệnh hen?	38
51. Cần chẩn đoán phân biệt bệnh nào với bệnh hen ở các lứa tuổi? ..	38
52. Những nguyên nhân nào gây khó thở tái phát ở trẻ bú mẹ?	39
53. Làm thế nào để chẩn đoán được hen ở trẻ em trước tuổi đi học? ..	39
54. Có phải tất cả trẻ em có ho và thở rít đều là bệnh hen?	39
55. Hen trẻ em khi lớn lên có hết bệnh không?	40
56. Điều trị, can thiệp sớm có làm thay đổi tình trạng hen ở trẻ em không?	40
57. Các yếu tố nguy cơ nào làm bệnh hen kéo dài từ tuổi nhỏ tới lớn? ..	40
58. Biện pháp nào làm giảm nguy cơ hen kéo dài từ tuổi nhỏ tới lớn?	41
59. Những yếu tố nguy cơ nào làm hen tồn tại dai dẳng?	41
60. Hen không được chẩn đoán hoặc nhầm có nguy hiểm không? ..	41

61. Biểu chứng của bệnh hen có đáng ngại không?.....	41
62. Hen có thể xuất hiện lần đầu tiên ở người lớn không?.....	42
63. Vì sao hen có thể xuất hiện ở người lớn?.....	42
64. Có phải một số triệu chứng giống hen nhưng lại là bệnh khác?.....	42
65. Bệnh hen có giống COPD không?.....	43
66. Nhầm lẫn hen và COPD có nguy hiểm không?.....	43
67. Có dạng chồng chéo giữa bệnh hen COPD không?.....	44
68. Chẩn đoán ACO (chồng chéo hen COPD) thế nào?.....	44
69. Yếu tố khởi phát nào liên quan tới ACO (chồng chéo hen COPD)?.....	44
70. Thuốc nào dùng để điều trị ACO (chồng chéo hen COPD)?.....	44
71. Cách chữa ACO (chồng chéo hen COPD) như thế nào?.....	45
72. Các bệnh Tai-Mũi-Họng có liên quan đến bệnh hen không? ..	45
73. Trào ngược dạ dày-thực quản có ảnh hưởng tới việc Kiểm soát hen?	46
74. Các bệnh tâm lý hoặc tâm thần có ảnh hưởng đến hen không?.....	46
75. Bệnh hen có chữa được không?.....	46
76. Giảm mẫn cảm là gì?	47
77. Tại sao hen phải điều trị dự phòng (duy trì)?	47
78. Điều trị hen dự phòng là như thế nào?	48
79. Có mấy bước điều trị hen dự phòng theo hướng dẫn quốc tế? ..	48
80. Khi nào bắt đầu điều trị kiểm soát hen người lớn, thiếu niên theo bậc hen?	49
81. Kiểm soát hen có mấy mức độ?.....	49

82. Test kiểm soát hen (ACT: Asthma control test) dùng để làm gì?	50
83. Điều trị bệnh hen đến bao giờ?	54
84. Thế nào là Kiểm soát hen tốt?	55
85. Kiểm soát tốt bệnh hen sẽ có tác dụng gì?	55
86. Kiểm soát bệnh hen kém thì điều gì sẽ xảy ra?.....	55
87. Châm cứu, bấm huyệt, thuốc y học dân tộc có chữa được bệnh hen?	56
88. Có phải chôn chỉ, cắt hạch giao cảm chữa khỏi bệnh hen không?....	56
89. Có phải kháng sinh là thuốc đầu tay chữa bệnh hen không? ...	56
90. Những thuốc nào dùng để điều trị bệnh hen?	57
91. Xử lý cắt cơn khó thở tại nhà như thế nào?	58
92. Dạng bào chế nào của thuốc cắt cơn hen được dùng nhiều? ...	59
93. Sử dụng thuốc SABA như thế nào khi có cơn khó thở cấp? ...	59
94. Tại sao thuốc SABA làm bệnh nhân hen dễ thở?	59
95. Thuốc SABA gồm thuốc gì, dạng bào chế nào?	59
96. Tác dụng phụ của thuốc SABA hay gặp không?	60
97. Chỉ dùng thuốc SABA điều trị hen được không?	60
98. Thuốc nào là lựa chọn đầu tiên, cơ bản cho điều trị dự phòng hen?.....	61
99. Thuốc kháng leukotrien cũng là lựa chọn tốt cho dự phòng hen?	61
100. Thuốc cromoglicat cũng là lựa chọn tốt điều trị dự phòng hen?...	61
101. Tất cả các bệnh nhân hen cần dùng ICS đúng không?	62
102. Cần có hiểu biết gì để chấp nhận dùng ICS điều trị dự phòng hen?.....	62

103. Trẻ hen bao nhiêu tuổi có thể dùng ICS?	62
104. Liều ICS chữa hen thường bắt đầu là bao nhiêu?	63
105. Liều duy trì ICS chữa hen bao nhiêu là tốt nhất?.....	64
106. Dùng ICS chữa hen có lợi ích gì về lâu dài?	64
107. Có tác hại tại chỗ của ICS không?	64
108. Thuốc ICS có ảnh hưởng tới sự phát triển của trẻ em không? ...	64
109. Thuốc ICS chữa hen có thực sự an toàn không?.....	64
110. Dùng sớm ICS trong điều trị hen trẻ em có lợi ích gì?.....	65
111. Thuốc gì sẽ dùng thêm khi hen không được kiểm soát bằng ICS?	65
112. Thuốc nào là lựa chọn tốt nhất trong điều trị dự phòng hen?.....	65
113. Dạng kết hợp ICS với LABA hiệu quả hơn 2 thuốc dùng riêng rẽ?	65
114. Dạng thuốc kết hợp ICS với LABA nào phổ biến và cách dùng?.....	66
115. Cách tăng và giảm bước điều trị hen, cách tăng và giảm liều ICS?	66
116. Bệnh nhân hen nào được uống corticoid đường kéo dài?	67
117. Tác dụng phụ khi bệnh nhân hen uống corticoid kéo dài?	67
118. Khi nào bệnh nhân hen phải giảm liều corticoid đường uống?	68
119. Có phải K-cort là thần dược chữa hen?	68
120. Thuốc LABA nào hiện nay đang còn được dùng?	68
121. Tại sao bệnh nhân hen ít được chỉ định thuốc LABA đường uống?	69
122. Tác dụng của thuốc theophyllin chữa hen như thế nào?	69

123. Khi dùng theophyllin cần lưu ý tác dụng phụ gì?	69
124. Tại sao theophyllin ít được dùng trong điều trị bệnh hen?	70
125. Cách dùng thuốc theophyllin như thế nào?	70
126. Kháng cholinergic là thuốc gì?	70
127. Thuốc kháng cholinergic được sử dụng thế nào ở bệnh nhân hen?	71
128. Thuốc kháng cholinergic có dùng cho trẻ bú mẹ và trẻ nhỏ không?	71
129. Thuốc kháng cholinergic có dùng cho hen người già không?	71
130. Liệu pháp sinh học chữa hen là gì?	72
131. Khi nào thì dùng liệu pháp sinh học chữa hen?	72
132. Chế phẩm sinh học nào đã được dùng cho điều trị hen? chi phí có cao không?	72
133. Thuốc nào phải thận trọng khi dùng với một số thuốc chính chữa hen?	72
134. Hen tuổi bú mẹ và trẻ chưa đi học thường có triệu chứng nào? ...	73
135. Xét nghiệm nào để chẩn đoán hen tuổi bú mẹ và trẻ chưa đi học?	73
136. Có phải chẩn đoán hen tuổi bú mẹ chủ yếu dựa vào lâm sàng?	73
137. Các yếu tố khởi phát nào có liên quan đến hen tuổi bú mẹ?	74
138. Thuốc nào có thể sử dụng cho trẻ bị hen tuổi bú mẹ?	74
139. Không cho bé bú mẹ bị hen đang dùng thuốc có đúng không? ..	74
140. Cần phải nói gì với bố mẹ đưa trẻ khi nghi con họ bị hen? ...	74
141. Chẩn đoán hen ở trẻ mới biết đi và trước tuổi đi học cần lưu ý gì?	75

142. Yếu tố khởi phát liên quan tới hen trẻ mới biết đi và trước đi học?.....	75
143. Thuốc nào có thể sử dụng cho trẻ bị hen trước tuổi đi học?	75
144. Cần có cần kế hoạch quản lý hen ở trẻ trước tuổi đi học không?	76
145. Chẩn đoán hen ở trẻ đi học cần lưu ý gì?	76
146. Yếu tố khởi phát nào có liên quan đến hen ở trẻ đi học?	76
147. Thuốc nào có thể dùng cho trẻ bị hen tuổi đi học?	77
148. Làm gì để giáo viên có thể giúp đỡ học sinh bị hen tại trường?. 77	
149. Trẻ đi học cần có kế hoạch quản lý hen không?	77
150. Chẩn đoán hen ở lứa tuổi thanh thiếu niên như thế nào?	78
151. Yếu tố khởi phát nào liên quan tới hen tuổi thanh thiếu niên?.....	78
152. Những thuốc nào có thể dùng cho hen tuổi thanh thiếu niên?78	
153. Hen tuổi thanh thiếu niên cần có kế hoạch quản lý không? ..79	
154. Khi nào được chẩn đoán là hen ở người lớn?	79
155. Những yếu tố khởi phát nào liên quan đến hen người lớn? ...80	
156. Người lớn bị hen có tiền sử hen khi còn nhỏ sẽ có ý nghĩa gì?.....	80
157. Loại thuốc nào cần dùng cho hen người lớn?	80
158. Những lưu ý gì khi dùng thuốc chữa hen dạng xịt hít?	80
159. Có phải tất cả bệnh nhân hen đều phải dùng máy khí dung? .81	
160. Bệnh nhân hen nào cần có dụng cụ hỗ trợ để dùng thuốc?.....	81
161. Cần có kế hoạch quản lý hen người lớn không?	83
162. Khi nào chuyển bệnh nhân hen người lớn đến bệnh viện?	83
163. Thở oxy có cần cho điều trị hen tại nhà không?	83

164. Thuốc kháng histamin cần cho điều trị bệnh hen không?	83
165. Vật lý trị liệu có hữu ích trong điều trị bệnh hen không?	84
166. Cần phải làm gì để kiểm soát hen có hiệu quả?	84
167. Cần phải làm gì để tránh dị nguyên từ vật nuôi?	84
168. Để tránh dị nguyên từ bụi nhà cần phải làm gì?	85
169. Vì sao phấn hoa lại gây ra bệnh hen? phòng tránh như thế nào? ..	85
170. Cần làm gì để tránh các yếu tố khởi phát cơn hen nơi làm việc? ..	86
171. Tại sao người bệnh hen phải tránh khói thuốc lá, thuốc Lào? ..	86
172. Người bệnh hen ở miền Bắc vào miền Nam sống sẽ khỏi bệnh hen?	87

Phần III. MỘT SỐ TÌNH TRẠNG VÀ DẠNG HEN ĐẶC BIỆT88

173. Hen có viêm mũi dị ứng có khó chữa không?	88
174. Làm thế nào để chẩn đoán hen có viêm mũi dị ứng?	88
175. Điều trị hen có viêm mũi dị ứng thế nào?	88
176. Hen ở phụ nữ có thai gặp nhiều không?	88
177. Những yếu tố khởi phát nào liên quan đến hen ở phụ nữ có thai? ..	89
178. Loại thuốc nào sử dụng khi phụ nữ có thai bị hen?	89
179. Có cần quản lý hen ở phụ nữ có thai?	90
180. Khi nào thì chuyển phụ nữ có thai bị hen đến bệnh viện?	90
181. Cần phải làm gì khi hen liên quan đến kỳ kinh nguyệt?	90
182. Loại bệnh nhân hen nào có nguy cơ đột tử?	91
183. Thế nào là hen ác tính?	91
184. Những yếu tố nguy cơ nào làm cơn hen ác tính xuất hiện?	92
185. Cần có kế hoạch quản lý bệnh nhân hen ác tính không?	92

186. Hen nghề nghiệp là gì?	93
187. Bệnh hen nghề nghiệp có hay gặp không?	93
188. Khi nào gọi là bệnh hen nghề nghiệp?	93
189. Những nghề nào có thể gây ra bệnh hen nghề nghiệp?	93
190. Làm thế nào để chẩn đoán bệnh hen nghề nghiệp?	94
191. Hen nghề nghiệp cần quản lý như thế nào?	95
192. Hen có thể xuất hiện lần đầu tiên ở người già không?	95
193. Triệu chứng hen ở người già có giống các lứa tuổi khác không? ...	95
194. Có khó khăn gì để chẩn đoán hen ở người già?	95
195. Các yếu tố khởi phát nào liên quan đến hen người già?	96
196. Loại thuốc nào dùng cho điều trị hen người già?	96
197. Hen người già có cần quản lý không?	96
198. Có phải tuân thủ điều trị kém làm cho Kiểm soát hen ít hiệu quả?	96
199. Nguyên nhân không tuân thủ y lệnh của bệnh nhân hen?	97
200. Thế nào là hen gắng sức?	97
201. Dựa vào những yếu tố nào để chẩn đoán hen gắng sức?	98
202. Thuốc nào được dùng cho hen do gắng sức?	98
203. Cần làm gì để quản lý tốt hen gắng sức?	99
204. Thuốc chữa hen được dùng và bị cấm khi thi đấu thể thao? ..	99
205. Cần chẩn đoán phân biệt hen dạng ho với những bệnh gì? .	100
206. Bệnh nhân hen phải tránh sử dụng thuốc aspirin có đúng không?	100
207. Bệnh nhân hen có đi máy bay được không?	100
208. Bệnh nhân hen cần phải làm gì trước khi đi du lịch?	101

NHỮNG CHỮ VIẾT TẮT

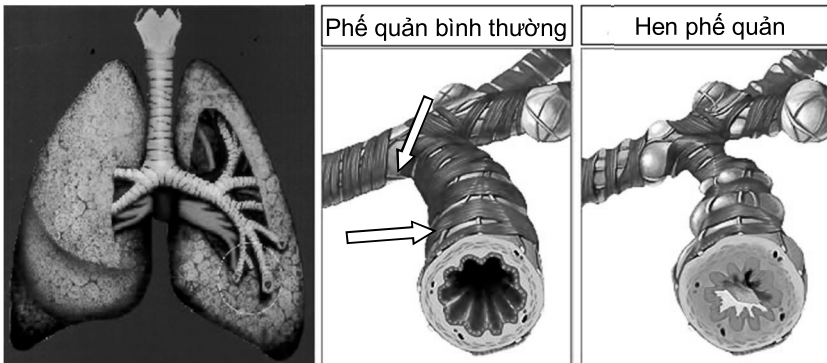
ACT	Test kiểm soát hen
COPD	Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính.
ACO	Chồng lấp hen phế quản COPD
ICS	Thuốc corticoid dạng xịt
LABA	Thuốc cường beta 2 tác dụng dài
LAMA	Thuốc kháng cholinergic tác dụng dài
NSAID	Thuốc chống viêm không có corticoid
PEF	Lưu lượng đỉnh
SABA	Thuốc cường beta 2 tác dụng ngắn
SAMA	Thuốc kháng cholinergic tác dụng ngắn
µg	Microgam
>	Lớn hơn
<	Nhỏ hơn

Phần I

HIỂU BIẾT CHUNG, NGUYÊN NHÂN VÀ YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN BỆNH HEN

1. Bệnh hen xảy ra ở bộ phận nào của cơ thể người bệnh?

Bệnh hen phế quản còn gọi là bệnh hen, bệnh xuyễn hay hen xuyễn, là bệnh xảy ra ở các phế quản (đường dẫn khí) trong 2 lá phổi của người bệnh.



2. Bệnh hen là gì?

Bệnh hen là bệnh mạn tính đường thở (phế quản) do viêm, co thắt và tăng tính phản ứng đường thở, gây ra các triệu chứng: ho, khô khè, tức ngực, khó thở tái phát.

3. Ai có thể mắc hen?

Người có cơ địa dị ứng dễ mắc hen.

Khoảng 70% người bệnh hen có yếu tố cơ địa dị ứng, còn 30% người bệnh hen bị mắc phải. Ngoài ra yếu tố môi trường có ảnh hưởng rất quan trọng đến việc xuất hiện bệnh hen, những người di cư từ vùng có tỷ lệ hen thấp (các nước châu Phi) tới những nơi có tỷ lệ hen cao (các nước Tây Âu, Úc) sẽ có khả năng mắc hen tăng.

4. Thế nào là cơ địa dị ứng?

Cơ địa dị ứng là những người dễ mắc các bệnh dị ứng khác mà trước đó họ đã mắc một hay nhiều bệnh dị ứng: viêm mũi dị ứng, viêm kết mạc dị ứng, viêm da dị ứng, chàm, hen, dị ứng thời tiết, mề đay...

5. Người bệnh hen thường kèm theo sốt mùa và eczema gọi là bệnh gì?

Người bệnh hen có sốt mùa và eczema đi kèm hoặc cùng tồn tại với nhau được gọi là hen dị ứng hay hen cơ địa dị ứng (cơ thể sẽ phản ứng quá mức với dị nguyên).

6. Bệnh hen có di truyền không?

Hen không phải là bệnh di truyền

Nhưng hen thường có tính gia đình, đặc biệt ở những gia đình có cơ địa dị ứng. Những đứa trẻ có bố hoặc mẹ bị hen dị ứng, nguy cơ xuất hiện hen ở con là 33%. Nguy cơ này tăng lên 66% nếu cả bố và mẹ đều bị hen dị ứng.

Tuy hen không phải là bệnh di truyền nhưng rất nhiều gen liên quan tới bệnh hen. Không phải ai mang những gen nhạy cảm hen đều phát triển thành hen. Môi trường có vai trò rất quan trọng đến việc xuất hiện bệnh hen: những giai đoạn quan trọng của đời người: thời kỳ kinh nguyệt, 2 năm đầu đời, 2 năm đầu