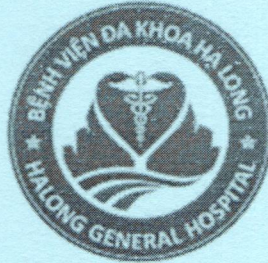


BỆNH VIỆN ĐA KHOA HẠ LONG

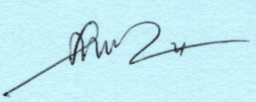
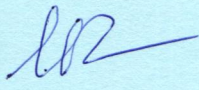


**TÀI LIỆU GIÁO DỤC SỨC KHỎE
CHUYÊN NGÀNH NỘI KHOA**

Mã số: TLGDSK.01.ĐDNO

Lần ban hành: 01

Ngày ban hành: 10 / 08 /2023

	Người viết	Người kiểm tra	Người phê duyệt
Họ và tên	Đỗ Thị Thu Hằng	Nguyễn Thị Hồng	Đinh Văn Thuận
Ký			
Chức danh	CNDD	CNHS	Bs chuyên khoa I

	BỆNH VIỆN ĐA KHOA HẠ LONG	Mã số: TLGDSK.01.ĐDNO
	TÀI LIỆU GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHUYÊN NGÀNH NỘI KHOA	Lần ban hành: 01
		Ngày ban hành: 10 /08/2023

1. Người có liên quan phải nghiên cứu và thực hiện đúng các nội dung của quy định này.
2. Nội dung trong quy định này có hiệu lực thi hành như sự chỉ đạo của Giám đốc bệnh viện.
3. Các tài liệu được đóng dấu kiểm soát. Đăng tải trên trang web benhviendakhoahalong.vn. Các khoa, phòng khi có nhu cầu bổ sung tài liệu bản cứng đề nghị liên hệ Phòng điều dưỡng để có bản đóng dấu kiểm soát. Nhân viên bệnh viện được cung cấp file mềm khi có nhu cầu để chia sẻ thông tin khi cần.

NƠI NHẬN (ghi rõ nơi nhận rồi đánh dấu X ô bên cạnh)

X	Giám đốc	X	Phòng Kế hoạch - VTTBYT	X	Tổ Quản lý chất lượng
X	Phó Giám đốc	X	Các đơn vị lâm sàng		
X	Các phòng chức năng	X	Các đơn vị cận lâm sàng		

THEO DÕI SỬA ĐỔI TÀI LIỆU (tình trạng sửa đổi so với bản trước đó)

TT	Vị trí	Hạng mục sửa đổi	Tóm tắt nội dung hạng mục sửa đổi

MỤC LỤC

STT	NỘI DUNG	TRANG
1	GDSK bệnh hen phế quản cấp	5-7
	Tổng số tài liệu GDSK: 01	

I. MỤC ĐÍCH

Quy định thống nhất tài liệu giáo dục sức khỏe tham khảo cho người bệnh tại Bệnh viện nhằm đảm bảo thực hành đúng quy định về nội dung và hình thức tư vấn, hướng dẫn, giáo dục sức khỏe cho người bệnh đến khám và điều trị.

II. PHẠM VI ÁP DỤNG

Áp dụng đối với tất cả các khoa lâm sàng, trong toàn đơn vị .

III. TRÁCH NHIỆM

- Nhân viên được giao nhiệm vụ thực hiện tư vấn, cung cấp thông tin cho người bệnh phải tuân thủ đúng những nội dung này.

- Phòng điều dưỡng, tổ quản lý chất lượng, trưởng khoa, điều dưỡng trưởng khoa lâm sàng chịu trách nhiệm giám sát tuân thủ quy trình

1. GIÁO DỤC SỨC KHỎE BỆNH HEN PHẾ QUẢN CẤP

I. ĐỐI TƯỢNG

- Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân

II. THỜI GIAN:

- 30 phút

III. NỘI DUNG:

1. Hen phế quản là bệnh gì?

- Hen phế quản (dân gian còn gọi là hen suyễn), là một bệnh lý đường hô hấp được đặc trưng bởi tình trạng viêm đường dẫn khí mạn tính. Khi tiếp xúc với các yếu tố kích thích, phế quản của người bệnh vốn rất nhạy cảm sẽ phản ứng một cách dữ dội, biểu hiện bởi các triệu chứng như khó thở, khò khè, nặng ngực và ho. Tùy vào mức độ kích thích các tiểu phế quản và tùy vào cơ địa của từng bệnh nhân mà cơn hen phế quản biểu hiện ở mức độ nặng nhẹ khác nhau.

- Bệnh hen phế quản thường không thể chữa khỏi, nhưng triệu chứng của bệnh có thể được kiểm soát bởi sự tuân thủ điều trị của bệnh nhân.

2. Nguyên nhân bệnh Hen phế quản:

Có rất nhiều tác nhân khởi phát cơn hen phế quản:

* **Các tác nhân dị ứng:** là nguyên nhân thường gặp nhất.

- Dị nguyên đường hô hấp: thường là bụi nhà, phấn hoa, nấm mốc, lông động vật, khói thuốc lá, các con bọ sống trong chăn nệm,... Cũng có thể là những chất trong công nghiệp như: bụi kim loại, khói xăng dầu, hơi sơn,...

- Dị nguyên thực phẩm: các loại hải sản (tôm, cua, cá, sò,...), trứng, thịt gà, lạc.

- Thuốc: Một số loại thuốc cũng có thể là yếu tố khởi phát cơn hen, như aspirin, penicillin,...

- Tác nhân nhiễm khuẩn: Các bệnh lý nhiễm khuẩn đường hô hấp trên như: viêm mũi, viêm xoang, viêm họng, viêm amidan,... là một trong những nguyên nhân gây ra cơn hen ở bệnh nhân có cơ địa dị ứng.

* **Các tác nhân không dị ứng:**

- Di truyền: Trong gia đình có người bị hen phế quản.

- Yếu tố tâm lý: tình trạng lo âu, căng thẳng, sang chấn tâm lý,...

- Rối loạn tình dục.

3. Triệu chứng bệnh Hen phế quản:

- Con hen phế quản thường xuất hiện đột ngột vào ban đêm sau khi tiếp xúc với các tác nhân gây khởi phát, bệnh nhân khó thở nhiều khi thở ra, phải ngồi dậy để thở. Có thể nghe thấy tiếng thở rít hay khò khè.

- Ho, khạc đờm kèm theo. Đôi khi thấy hình ảnh lồng ngực biến dạng.

*** Đối tượng nguy cơ bệnh Hen phế quản**

- Những người có cơ địa dị ứng hay tiền sử gia đình có người mắc hen phế quản là đối tượng nguy cơ của bệnh.

- Đối với những bệnh nhân đã được chẩn đoán hen phế quản, việc tiếp xúc với các tác nhân kích thích có thể dẫn đến việc khởi phát cơn hen cấp.

4. Các biện pháp điều trị bệnh Hen phế quản:

*** Nội khoa:**

- Thuốc kiểm soát hen phế quản dài hạn: Corticosteroid dạng hít, thuốc kích thích beta tác dụng kéo dài, thuốc đường hít kết hợp, Leukotrien, Theophylin,... Đây là biện pháp chính trong điều trị hen phế quản, giúp kiểm soát hen hàng ngày và hạn chế xuất hiện cơn hen cấp.

- Thuốc cắt cơn tác dụng nhanh: có thể sử dụng thuốc kích thích beta tác dụng ngắn, Corticosteroid đường uống/tiêm tĩnh mạch hoặc Ipratropium,... để cải thiện các triệu chứng của cơn hen phế quản cấp ngay lập tức.

- Điều trị dị ứng có thể được đặt ra ở bệnh nhân hen phế quản dị ứng.

*** Lối sống:**

- Tập thể dục đều đặn, vừa phải.

- Ăn uống hợp lý, bổ sung trái cây và rau xanh.

- Phòng tránh các yếu tố dễ gây khởi phát cơn hen như: tránh tiếp xúc khói bụi, thường xuyên vệ sinh nhà ở sạch sẽ, ...

5. Phòng ngừa bệnh Hen phế quản:

Nguyên tắc trong điều trị và phòng ngừa bệnh hen suyễn là cần hạn chế tối đa sự tiếp xúc với các tác nhân gây dị ứng như:

- Tránh tiếp xúc với lông của vật nuôi: chó, mèo, chim cảnh...

- Đeo khẩu trang khi ra đường

- Không ăn các loại thực phẩm dễ gây dị ứng: Tôm, cua, đồ chiên nướng, rượu bia... thuộc nhóm dễ gây dị ứng.

- Dọn dẹp nhà cửa đều đặn

- Thực đơn hàng ngày cần bảo đảm cung cấp đầy đủ những dưỡng chất cần thiết như chất đạm, chất béo, chất xơ, vitamin c

- Rèn luyện thể dục thường xuyên

- Giữ ấm cơ thể khi thời tiết trở lạnh.

- Thực hiện tầm soát hen

*** TÀI LIỆU THAM KHẢO:**

- Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị hen người lớn. Bộ Y tế - 2009.

Địa chỉ: <https://www.vinmec.com/vi/benh/hen-phe-quan-2949/>