

BỆNH VIÊM PHỔI Ở TRẺ EM

BS Trần Anh Tuấn
Trưởng Khoa Hô Hấp - Bệnh Viện Nhi Đồng 1

I / TÂM QUAN TRỌNG CỦA VIÊM PHỔI Ở TRẺ EM HIỆN NAY:

Nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính (NKHHCT) là bệnh thường gặp nhất ở trẻ em, nhất là ở trẻ em dưới 5 tuổi. Người ta ước tính rằng mỗi năm 1 em bé dưới 5 tuổi có thể mắc NKHHCT từ 5 đến 8 lần. Trong phần lớn trường hợp, bé có thể tự khỏi trong vòng 10 -14 ngày nếu được chăm sóc đúng cách. Tuy nhiên, khoảng 1/4 các trường hợp, bệnh sẽ diễn tiến thành **viêm phổi** và cần phải được điều trị cẩn thận để tránh biến chứng nặng nề, thậm chí tử vong.

TCYTTG đã ước tính hàng năm có khoảng 150 triệu đợt viêm phổi xảy ra ở trẻ em các nước đang phát triển, trong đó có khoảng 11 triệu trẻ cần phải nhập viện. Dù hiện nay đã có nhiều tiến bộ trong lĩnh vực chẩn đoán và điều trị, nhưng viêm phổi hiện nay vẫn là nguyên nhân tử vong hàng đầu ở trẻ em dưới 5 tuổi. Theo số liệu gần đây của UNICEF và TCYTTG, viêm phổi đã giết 2 triệu trẻ em mỗi năm, nhiều hơn tử vong của AIDS, sốt rét và sởi cộng lại. Ước tính mỗi ngày có khoảng 4300 trẻ tử vong do viêm phổi trên toàn thế giới, nghĩa là cứ 20 giây lại có 1 trẻ tử vong do viêm phổi trên thế giới.

Riêng tại Việt Nam, hàng năm có khoảng 2,9 triệu lượt trẻ mắc viêm phổi và do vậy nước ta được xem là 1 trong 15 quốc gia có số lượng trẻ mắc viêm phổi nhiều nhất thế giới. Hàng năm vẫn có khoảng 4000 trẻ em Việt Nam chết vì viêm phổi.

II / CÁC BẬC CHA MẸ CÓ THỂ PHÁT HIỆN SỚM VIÊM PHỔI NGAY TẠI NHÀ?

Việc phát hiện và điều trị sớm viêm phổi có thể giúp chúng ta chặn đứng kịp thời lưỡi hái của "hung thần" này. Không chỉ trông chờ hoàn toàn vào các thầy thuốc mà mỗi bậc cha mẹ tự mình cũng có thể góp phần thực hiện mong ước đó.

Trong thực tế, khi trẻ bị ho, 3 câu hỏi mà chúng ta cần đặt ra và có thể tự tìm thấy câu trả lời ngay tại nhà là: khi nào trẻ có khả năng đã bị viêm phổi để đưa trẻ đi khám đúng lúc, khi nào cần cho trẻ nhập viện và khi nào cần cho trẻ đi cấp cứu ngay.

1 / Làm thế nào để có thể phát hiện *thật sớm* là trẻ bị viêm phổi ?

Dựa theo các công trình nghiên cứu khoa học quy mô tại nhiều nơi trên thế giới , TCYTTG đã thấy rằng :***Thở nhanh là triệu chứng xuất hiện sớm nhất*** khi trẻ bị viêm phổi, sớm hơn cả các dấu hiệu có được khi nghe phổi bằng ống nghe và cả khi chụp Xquang. Đây cũng là triệu chứng rất dễ phát hiện ở mọi lúc, mọi nơi chỉ bằng một phương tiện rất dễ tìm: đồng hồ có kim giây .

Chúng ta có thể đếm được nhịp thở của trẻ trong trọn ***một phút*** để xem trẻ có thở nhanh hay không. Gọi là thở nhanh khi:

Nhịp thở từ ***60 lần***/ 1 phút trở lên ở trẻ ***dưới 2 tháng*** ,
từ ***50 lần*** /1 phút trở lên ở trẻ ***từ 2- 11 tháng*** ,
từ ***40 lần*** /1 phút trở lên trẻ ***từ 12 th đến 5 tuổi***

Khi đó trẻ đã có triệu chứng viêm phổi, cần được đưa đến Cơ sở Y tế thăm khám và điều trị ngay.

2 / Làm thế nào để biết trẻ đã bị viêm phổi nặng, cần nhập viện?

Đó là khi trẻ có dấu hiệu thở co lõm lồng ngực. Nghĩa là khi trẻ ***hít vào phần dưới lồng ngực*** của trẻ sẽ bị cơ này kéo ***lõm vào*** thay vì nở ra như bình thường.

Khi trẻ có dấu hiệu thở co lõm lồng ngực thì bệnh viêm phổi đã nặng, cần nhập viện ngay để điều trị.

Để nhận ra chính xác dấu hiệu này, chúng ta cần vén áo trẻ cao lên để thấy rõ vùng ngực và bụng trẻ, quan sát khi trẻ nằm yên, không bú, không khóc.

3 / Khi nào cần cho trẻ đi cấp cứu ngay:

Đó là khi trẻ có 1 trong những dấu hiệu nguy hiểm sau:

- Ở trẻ dưới 2 tháng: bỏ bú hoặc bú kém, co giật, trẻ ngủ li bì - khó đánh thức trẻ dậy, sốt hoặc lạnh, thở khò khè.
- Ở trẻ từ 2 tháng đến 5 tuổi: trẻ không thể uống được gì cả, co giật, ngủ li bì - khó đánh thức, thở có tiếng rít.

Đây là các dấu hiệu cho biết có thể trẻ đang trong tình trạng nguy kịch, tính mạng đang bị đe dọa, cần phải đưa trẻ đi Bệnh viện cấp cứu **ngay lập tức** để còn có thể cứu sống được trẻ. Những dấu hiệu này không chỉ có trong bệnh viêm phổi mà còn có thể có trong nhiều loại bệnh nặng khác cũng cần được cấp cứu kịp thời.

III / CÓ THỂ CHĂM SÓC TRẺ BỊ VIÊM PHỔI TẠI NHÀ ?

Khi bị viêm phổi, trẻ không phải lúc nào cũng cần nhập viện mà vẫn có thể được bác sĩ chỉ định điều trị tại nhà. Khi này, bốn công việc cần phải làm là:

1 / Cho trẻ uống *kháng sinh* thích hợp: là điều quan trọng nhất để trẻ có thể khỏi bệnh. Khi được thầy thuốc chỉ định, các bậc cha mẹ cần nhận biết đúng dạng thuốc cần cho trẻ uống, liều lượng mỗi lần uống, số lần uống trong ngày và số ngày cần cho trẻ uống thuốc. Không được tự ý ngưng thuốc dù trẻ có vẻ đã tốt hơn.

2 / Điều trị các triệu chứng kèm theo (sốt, khò khè, ...) theo hướng dẫn của thầy thuốc.

3 / Biết cách chăm sóc trẻ tại nhà :

Cần phải tăng cường cho trẻ ăn, bú, tránh các tập quán kiêng ăn. Cần cho trẻ ăn đủ chất, bú đều đặn khi đang bệnh. Khi trẻ vừa khỏi bệnh cũng cần bồi dưỡng thêm cho trẻ mau lại sức. Đối

với trẻ nhỏ, cần thông thoáng mũi bằng cách dùng nước muối sinh lý nhỏ mũi để trẻ có thể bú, ăn dễ dàng hơn.

Cần cho trẻ uống nhiều nước hoặc tăng cường cho trẻ bú. Đây là điều rất quan trọng vì trẻ bị viêm phổi cần được cung cấp nhiều nước để làm loãng đàm, dịu họng - giảm ho và tránh mất nước .

Ho là vấn đề mà các bậc cha mẹ rất quan tâm. Tuy nhiên, chúng ta cần lưu ý **ho** chính là 1 **phản xạ có lợi** để tống đàm rãi ra ngoài, giúp đường thở được thông thoáng cho trẻ có thể hít thở dễ dàng. Vì vậy không nên lạm dụng các loại thuốc ho để kìm hãm phản xạ có lợi này của trẻ. Chỉ khi nào trẻ ho nhiều dẫn đến những hậu quả xấu cho trẻ như nôn ói, mất ngủ, đau tức ngực, đau rát họng, ... chúng ta có thể cho trẻ dùng các thuốc ho an toàn. TCYTTG cũng như Bộ Y Tế khuyến cáo nên dùng các loại dược thảo , thuốc nam *an toàn* đã từng được lưu truyền rất rộng rãi trong dân gian: tắc (quất) chưng đường, rau tần dầy lá, mật ong, gừng, hoa hồng bạch... Nếu cần sử dụng thuốc ho, nên dùng các loại thuốc ho sirop có thành phần chính là thảo dược an toàn và phù hợp cho trẻ em.

4 . Biết được khi nào cần đưa trẻ đến khám lại bao gồm tái khám theo hẹn và khám lại ngay lập tức khi trẻ trở nặng. Đây **cũng là một phần quan trọng trong điều trị.**

- Tái khám theo hẹn: Trẻ cần được bác sĩ khám lại sau 2 ngày để đánh giá xem thuốc kháng sinh này có hiệu quả tốt hay không

- Khám lại ngay: Cũng cần lưu ý theo dõi và đưa ngay trẻ đến bệnh viện nếu thấy trẻ có 1 trong các dấu hiệu sau: Thở khó khăn hơn (thở nhanh hơn, thở co lõm lồng ngực), trẻ không thể uống được nước, trẻ trở nên mệt hơn. Đây là những dấu hiệu cho biết bệnh đã trở nặng, cần nhập viện ngay.

IV. PHÒNG NGỪA VIÊM PHỔI:

Có nhiều biện pháp để phòng ngừa VP trẻ em.

Theo TCYTTG, các biện pháp quan trọng nhất đã được chứng minh hiệu quả là:

- Cần cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu sau sinh. Điều này giúp giảm gần ¼ VP trẻ em.
- Sử dụng bếp sạch, không khói: giúp giảm 50% nguy cơ VP.
- Chủng ngừa Hib và phế cầu: giúp giảm 50% VP

Ngoài ra, các biện pháp khác là:

- Nuôi dưỡng trẻ tốt, tránh suy dinh dưỡng
- Cho trẻ uống Vitamin A theo khuyến cáo
- Gần đây bổ sung kẽm hàng ngày cũng giúp giảm tần suất VP
- Chủng ngừa đầy đủ.
- Thường xuyên dọn dẹp nhà cửa sạch sẽ.
- Trnh tình trạng hít khói thuốc l thụ động (Hít khói thuốc lá thụ động làm tăng gấp 2 nguy cơ VP).
- Giữ cho trẻ đủ ấm khi thời tiết thay đổi, trời mưa, trở lạnh.
- Rửa tay: cũng là biện pháp đơn giản nhưng hiệu quả giúp giảm r nguy cơ NKHHCT nói chung và VP nói riêng.

V / KẾT LUẬN :

- Viêm phổi là bệnh rất phổ biến ở trẻ em dưới 5 tuổi mà nếu không được phát hiện, chữa trị sớm, đúng cách trẻ rất dễ tử vong.

- Chúng ta có thể tóm lược cách phát hiện và xử trí tại nhà như sau :

- 1 . Trẻ có dấu hiệu nguy hiểm = bệnh **rất nặng** ,
nhập viện **cấp cứu**
- 2 . Trẻ thở co lõm lồng ngực = viêm phổi **nặng** ,
cần **nhập viện ngay**
- 3 . Trẻ thở nhanh = **viêm phổi** , cần uống **kháng sinh tại nhà** - tăng cường ăn uống - sử dụng thuốc ho an toàn – tái khám theo hẹn.

- Đây cũng là nội dung cơ bản nhất của phác đồ xử trí NKHHCT do TCYTTG đề nghị, đang được áp dụng rộng rãi tại các nước đang phát triển và đã chứng minh hiệu quả thực tế trên phạm vi toàn cầu: người ta đã ước tính chỉ với những cách làm khá đơn giản nêu trên đã giúp giảm được **50%** tử vong do viêm phổi , cứu sống được khoảng 600.000 trẻ dưới 5 tuổi mỗi năm tránh khỏi lưỡi hái của hung thần viêm phổi trên toàn thế giới .