

**THÔNG TIN  
ĐIỀU TRỊ TẬN GỐC  
BỆNH HEN PHẾ QUẢN**

**www.benhhenn.vn  
1800 5454 35**

Được bảo trợ bởi Hội Đông Y TP Hà Nội, PGS – TS.Nguyễn Thị Ngọc Dinh, nguyên Giám đốc Bệnh viện Tai – Mũi – Họng TW.

Truy cập website: [www.benhhenn.vn](http://www.benhhenn.vn) hoặc gọi số **1800 5454 35** để được cung cấp thông tin bệnh học, nhận biết & điều trị hen phế quản...

Đăng ký nhận các tài liệu về bệnh hen & các tài liệu về sức khỏe miễn phí định kỳ tại [cskh@dongduocphuchung.com.vn](mailto:cskh@dongduocphuchung.com.vn)

Chủ biên

**PGS – TS. NGUYỄN THỊ NGỌC DINH**

Nguyên Giám đốc Bệnh viện Tai – Mũi – Họng TW



## **CẨM NANG**

### **PHÒNG & ĐIỀU TRỊ TẬN GỐC BỆNH HEN PHẾ QUẢN**



Tài liệu lưu hành nội bộ

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

# NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA DÂN TỘC

19 Nguyễn Bình Khiêm, Hà Nội

ĐT: 04. 38263070 - 04. 39434239 - FAX: 04. 39449839

Email:nxbvhdt@yahoo.com.vn và nxbvanhoadantoc@yahoo.com.vn

Chi nhánh: Số 7 Nguyễn Thị Minh Khai - Q1 - TP Hồ Chí Minh - ĐT: 08.38222895

## CẨM NANG PHÒNG & ĐIỀU TRỊ TẬN GỐC BỆNH HEN PHẾ QUẢN

### CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

Giám đốc - Tổng biên tập

LƯU XUÂN LÝ

Biên tập: Nguyễn Thị Minh Nghĩa

Thiết kế: Nguyễn Bá Thượng

Trình bày: Nguyễn Thị Hà

### LỜI NÓI ĐẦU

**H**iện nay trên toàn thế giới có hơn 300 triệu người thuộc mọi lứa tuổi và chủng tộc mắc bệnh hen. Theo dự đoán, đến năm 2025, số người mắc bệnh hen toàn cầu có thể lên đến 400 triệu người. Hàng năm có khoảng 250 nghìn người tử vong do bệnh hen, chiếm đa số ở các nước chưa phát triển hoặc đang phát triển. Trước những con số biết nói này, thực sự hen phế quản đang trở thành gánh nặng với bản thân người bệnh, với gia đình và toàn xã hội.

Tính riêng tại Việt Nam, hàng năm bệnh hen làm cho 25% bệnh nhân phải nhập viện, 42% trẻ nghỉ học, 29% người lớn nghỉ làm và mỗi năm có khoảng 3.000 người chết do hen. Hen gây ra những hậu quả nghiêm trọng là do sự coi nhẹ bệnh hen cũng như hiểu biết về hen của người dân còn hạn chế. Theo điều tra cho thấy, 78% không biết hen có thể kiểm soát được, 75% không biết về các thuốc điều trị hen, 55% không biết cách ngừa cơn hen và 50% không biết nguyên nhân gây ra hen...

Cuốn "**CẨM NANG PHÒNG & ĐIỀU TRỊ TẬN GỐC BỆNH HEN PHẾ QUẢN**" sẽ cung cấp cho độc giả những thông tin đầy đủ nhất về cách nhận biết, điều trị, phòng ngừa bệnh hen phế quản.

Ngoài ra, cuốn sách này còn đưa ra những lời khuyên hữu ích về chế độ dinh dưỡng, sinh hoạt, vận động... cho bệnh nhân hen phế quản, góp phần đẩy lùi bệnh hen ra khỏi cộng đồng.

**PGS – TS. NGUYỄN THỊ NGỌC DINH**

Nguyên Giám đốc bệnh viện Tai – Mũi – Họng TW

In tại: xí nghiệp in nhà xuất bản văn hóa dân tộc

Số lượng: 1.000 cuốn, khổ 12cm x 21,5 cm

Xác nhận ĐKXB: số ...../CXBIPH/VHDT

Quyết định XB số:

In xong nộp lưu chiểu tháng 01 - 2016

\*Nghiêm cấm sao chép dưới mọi hình thức

## Ý KIẾN CHUYÊN GIA



**PGS - TS. NGUYỄN THỊ NGỌC DINH**  
**Nguyên Giám đốc bệnh viện Tai - Mũi -  
Họng TW**

"Hiện nay trên toàn thế giới có hơn 300 triệu người thuộc mọi lứa tuổi và chủng tộc mắc bệnh hen. Theo dự đoán, đến năm 2025, số người mắc bệnh hen toàn cầu có thể lên đến 400 triệu người. Hàng năm có khoảng 250 ngàn người tử vong do bệnh hen, chiếm đa số ở các nước chưa phát triển hoặc đang phát triển. Trước những con số biết nói này, thực sự hen phế quản đang trở thành gánh nặng với bản thân người bệnh, với gia đình và toàn xã hội".



**BÁC SỸ NGUYỄN HỒNG SIÊM**  
**Chủ tịch Hội Đông y TP. Hà Nội**

"Đông y không chỉ chú trọng tới việc làm giảm các triệu chứng biểu hiện bên ngoài mà còn coi trọng việc cải thiện bệnh ở sâu bên trong, nhằm tạo ra tác dụng bền vững, lâu dài. Nguyên tắc trị bệnh cơ bản của Đông y là: chữa bệnh phải tìm đến tận gốc bệnh, làm cho cơ thể khỏe mạnh lên để tăng sức đề kháng chống bệnh vì chính khí mạnh thì tà khí phải lui".

### LƯƠNG Y TÀO VĂN CHIẾN Hội Đông y TP. Hà Nội

"Người bệnh còn thiếu nhận thức đúng đắn về bản chất của bệnh hen và cứ xử với bệnh hen như với các bệnh cấp tính khác. Đối với bệnh cấp tính, khi hết triệu chứng thì bệnh đã khỏi nhưng đối với bệnh慢性的 như hen, hết triệu chứng không có nghĩa là hết bệnh mà nén viêm đường thở bên dưới vẫn tiếp tục kéo dài ngày một nặng hơn, cho đến khi gặp các yếu tố thúc đẩy làm tăng nghiêm đường thở thì sẽ xuất hiện triệu chứng. Bác sỹ có vai trò rất lớn trong vấn đề giáo dục cho người bệnh hen hiểu rõ về đặc tính của bệnh và nhu cầu cần phải điều trị tận gốc căn bệnh này".



**DS - LƯƠNG Y NGUYỄN ĐỨC THUẦN**  
**PGD Công ty Đông dược Phúc Hưng**

Thuốc hen thảo dược được bào chế theo bài thuốc quý "Tiểu thanh long thang" của thầy thuốc danh tiếng bậc nhất Trung Quốc Trương Trọng Cảnh. Tính đến nay, bài thuốc "Tiểu thanh long thang" đã có lịch sử hơn 1500 năm. Bài thuốc bao gồm các vị: Ma hoàng, Bạch thược, Quế chi, Can khương, Bán hạ, Chích thảo, Tế tần, Ngũ vị tử có tác dụng điều hòa năng cao chức năng Tạng - Phù, điều trị tận gốc hen phế quản.

Ngày nay để tăng cường công năng của bài thuốc, các chuyên gia, bác sỹ, dược sỹ đã nghiên cứu và giàm thêm một số vị thuốc để đạt được hiệu quả điều trị cao nhất, tiện dụng cho người bệnh".



03	LỜI NÓI ĐẦU
04	Ý KIẾN CHUYÊN GIA
08	HEN PHẾ QUẢN & NHỮNG CON SỐ BIẾT NÓI
11	HEN PHẾ QUẢN - NỖI LO CỦA TOÀN NHÂN LOẠI
14	NGUYỄN NHÂN SINH BỆNH HEN PHẾ QUẢN
16	TRẮC NGHIỆM BẠN CÓ BỊ HEN PHẾ QUẢN?
18	HO, KHÒ KHÈ – CÓ PHẢI TRẺ BỊ HEN?
20	SAI LẦM THƯỜNG GẶP TRONG NHẬN BIẾT HEN PHẾ QUẢN Ở NGƯỜI CAO TUỔI
23	XỬ LÝ CƠN HEN CẤP TÍNH NHƯ THẾ NÀO?
26	CORTICOID – DAO HAI LUỒI TRONG ĐIỀU TRỊ HEN PHẾ QUẢN
29	TỔNG QUAN HEN PHẾ QUẢN THEO Y HỌC CỔ TRUYỀN
32	TIỂU THANH LONG THANG - PHƯƠNG THUỐC QUÝ TRỊ HEN 1500 TUỔI
34	3 ƯU ĐIỂM NỔI TRỘI KHI ĐIỀU TRỊ HEN PHẾ QUẢN BẰNG THUỐC HEN THẢO DƯỢC
36	THUỐC THẢO DƯỢC GIÚP CON GÁI TÔI THOÁT KHỎI BỆNH HEN
38	BỆNH NHÂN HEN PHẾ QUẢN ĐÃ 6 NĂM KHÔNG CÒN TÁI PHÁT
40	MỘT SỐ LƯU Ý KHI ĐIỀU TRỊ BẰNG THUỐC HEN THẢO DƯỢC
43	6 THỰC PHẨM VÀNG CHO BỆNH NHÂN HEN PHẾ QUẢN
45	MỘT SỐ BÀI TẬP THỂ DỤC CHO BỆNH NHÂN HEN PHẾ QUẢN



# HEN PHẾ QUẢN & NHỮNG CON SỐ BIẾT NÓI

**3000** người **tử vong** do hen mỗi năm. Con số này đang tăng nhanh và chỉ đứng sau số tử vong do ung thư, vượt lên trên các bệnh tim mạch.



Thành phố Hồ Chí Minh được coi là **"thủ đô"** của bệnh hen phế quản tại Châu Á với trung bình cứ 10 trẻ em thì có 3 trẻ mắc bệnh hen phế quản. Hen làm cho **25%** bệnh nhân phải nhập viện, **42%** trẻ nghỉ học, **29%** người lớn nghỉ làm.

Chi phí cho bệnh **hen phế quản** bằng cả hai căn bệnh thế kỷ là **lao** và **HIV/AIDS** cộng lại.





## ĐẠI CƯƠNG VỀ HEN PHẾ QUẢN

# HEN PHẾ QUẢN NỖI LO CỦA TOÀN NHÂN LOẠI



Từ lâu hen phế quản hay còn gọi là hen suyễn là căn bệnh quá quen thuộc với cộng đồng và có tần suất cao, gây nhiều ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của người bệnh và sự phát triển của xã hội. Theo đánh giá của các chuyên gia y tế thì hiện nay, hen phế quản không còn là nỗi lo của riêng vùng lãnh thổ nào mà đã trở thành nỗi lo chung của toàn nhân loại. Tuy nhiên không phải bệnh nhân hen phế quản nào cũng nắm được những thông tin cơ bản nhất về căn bệnh của mình để có cách điều trị cũng như phòng ngừa, kiểm soát hiệu quả bệnh hen.

PGS-TS Nguyễn Thị Ngọc Dinh - Nguyên Giám đốc bệnh viện Tai - Mũi - Họng TW.

Theo định nghĩa của Hiệp hội Hen toàn cầu thì hen phế quản là một bệnh lý viêm mạn tính của phế quản dẫn đến những đợt tái diễn của ran rít, khó thở, bó sát lồng ngực và ho, đặc biệt thường xảy ra ban đêm hay sáng sớm; những đợt này thường phối hợp với sự tắc nghẽn phế quản lan rộng nhưng thay đổi, sự tắc nghẽn này thường có tính hồi phục tự nhiên hay do điều trị.

### NHỮNG CON SỐ ĐÁNG BÁO ĐỘNG

Hen phế quản là bệnh lý hô hấp thường gặp nhất ở mọi lứa tuổi, nhưng hiểu biết của người dân về việc điều trị và kiểm soát cơn hen vẫn còn nhiều hạn chế. Đó cũng là một trong những nguyên nhân khiến số lượng người mắc hen không ngừng gia tăng. Theo PGS.TS Nguyễn Văn Đoàn - Giám đốc Trung tâm Dị ứng - Miễn dịch lâm sàng, Bệnh viện Bạch Mai, Tổng thư ký Hội Hen, Dị ứng - Miễn dịch lâm sàng thành phố Hà Nội thì hiện số người mắc bệnh hen trên thế giới đã lên tới 300 triệu người, chiếm 4% - 14% dân số các nước; dự kiến đến năm 2025, số người mắc bệnh hen có thể lên tới 400 triệu người. Tại Việt Nam, hiện có khoảng 4 triệu người bị bệnh hen, chiếm tới 5% dân số.

Điều đặc biệt đáng lo ngại là trẻ em là đối tượng dễ mắc hen phế quản nhất và cũng là đối tượng có tần suất mắc hen đông nhất. Theo thông báo của Tổ chức Y tế Thế giới, có khoảng từ 7-10% trẻ em đã mắc hen, cứ sau 20 năm hen phế quản ở trẻ em lại tăng lên 2-3 lần.

Một nghiên cứu theo tiêu chuẩn quốc tế đã chỉ ra rằng: số trẻ em Việt Nam ở độ tuổi 12-13 có tỷ lệ mắc bệnh hen phế quản cao nhất châu Á. Trong đó, Thành phố Hồ Chí Minh được gọi là "thủ đô" của bệnh hen phế quản tại châu Á với tỉ lệ cứ 10 trẻ thì có 3 em bị mắc bệnh hen phế quản. Bệnh hen kéo dài là nguyên nhân hàng đầu làm cho trẻ em nghỉ học và bỏ học, làm mất đi khoảng 10 triệu ngày học hàng năm của học sinh.

### TẠI SAO BỆNH NHÂN HEN PHẾ QUẢN THƯỜNG CHỦ QUAN VỚI BỆNH?

Hen phế quản là căn bệnh mạn tính khiến người bệnh lèn cơn hen gây khó thở và có nguy cơ tử vong bất cứ lúc nào. Rất nhiều trường hợp bệnh nhân hen phải nhập viện điều trị trong tình trạng khó thở nặng, cá biệt có trường hợp ngừng thở ngay trong quá trình khám bệnh. Tuy nhiên, bệnh nhân hen phế quản còn rất chủ quan. Nhiều người tự ý điều trị hoặc điều trị không đúng cách. Đây cũng chính là lý do dẫn tới tỷ lệ tử vong do hen không hề giảm trong nhiều năm qua mà còn có xu hướng tăng lên.

Đánh giá về tính nghiêm trọng của bệnh hen, PGS - BS. Nguyễn Quốc Anh, Giám đốc Bệnh viện Bạch Mai cũng khẳng định: "*Bệnh hen gây ra những hậu quả vô cùng nghiêm trọng cho người bệnh, gia đình của họ và toàn xã hội. Tỷ lệ tử vong do bệnh hen còn cao mặc dù đã có thuốc đặc trị hiệu quả, chi phí cho người bệnh hen khá tốn kém, đặc biệt là chi phí cấp cứu*".

Với những nguy cơ mà bệnh hen phế quản có thể mang lại, phòng ngừa và kiểm soát hen phế quản đã trở thành mục tiêu của ngành y tế toàn cầu với nhiều hoạt động tích cực do Tổ chức Y tế Thế giới và Hiệp hội Hen toàn cầu phát động với sự tham gia của nhiều quốc gia, trong đó có Việt Nam.

### CẨN SỰ CHUNG TAY CỦA CẢ CỘNG ĐỒNG

Từ năm 2012, Việt Nam cũng đã đưa Dự án Phòng chống bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và hen phế quản vào Chương trình mục tiêu quốc gia. Các chuyên gia y tế cũng khẳng định: Bệnh hen hoàn toàn có thể kiểm soát được và người đóng vai trò quan trọng nhất trong kiểm soát hen phế quản chính là người bệnh. Nếu làm tốt công tác kiểm soát, bệnh nhân sẽ có cuộc sống bình thường. Nhưng trong thực tế thì mới chỉ có 5% bệnh nhân hen được kiểm soát triệt để, gần 20% số bệnh nhân hen được kiểm soát tốt.

Nguyên nhân là do sự thiếu hiểu biết về hen phế quản của người dân và thậm chí một bộ phận nhân viên y tế cũng chưa hiểu rõ về tầm quan trọng của điều trị tận gốc hen phế quản. Chính vì vậy, việc trang bị kiến thức, mở rộng truyền thông có ý nghĩa rất lớn trong việc kiểm soát và phòng ngừa hen phế quản.



## NGUYÊN NHÂN SINH BỆNH & DẤU HIỆU NHẬN BIẾT HEN PHẾ QUẢN



## NGUYÊN NHÂN SINH BỆNH HEN PHẾ QUẢN

Hiện nay các bác sĩ vẫn chưa rõ nguyên nhân gây bệnh hen phế quản, y học hiện đại chưa chứng minh được hen phế quản có di truyền hay không. Tuy nhiên, y học hiện đại đã xác định hen phế quản có tính chất gia đình, có nghĩa là người bị hen phế quản thường có người thân khác cũng bị hen phế quản. Tuy là bệnh lý hô hấp, song hen phế quản không lây nhiễm qua quá trình tiếp xúc hàng ngày.

### Bác sĩ Nguyễn Đình Nam

Tuy chưa biết rõ nguyên nhân gây hen phế quản nhưng những yếu tố dưới đây đã được chứng minh có liên quan đến việc làm bộc phát cơn hen phế quản:

#### 1. Dị ứng

Dị ứng có thể là nguyên nhân chính yếu gây bộc phát cơn hen phế quản. Các tác nhân gây dị ứng thường thấy là con mạt có trong không khí thở, các phân tử mốc meo, phấn hoa, lông thú vật và các chất tiết từ con gián.

#### 2. Hóa chất và không khí ô nhiễm

Một số hóa chất trộn lẫn trong không khí như bụi phấn viết bảng, khói thuốc có thể gây kích ứng đường thở gây bộc phát cơn hen. Những người hen phế quản cần cai thuốc lá và tránh xa người hút thuốc lá để tránh bị hút thuốc lá thụ động. Các chất có mùi như nước hoa, mỹ phẩm, chất tẩy

rửa, các mùi nồng nặc từ sơn nước, xăng dầu và các bụi bẩn trong không khí cũng gây ra cơn hen phế quản.

#### 3. Vận động nặng

Trẻ con chơi đùa mạnh bạo, chạy nhảy hoặc la hét quá mức cũng có thể gây ra cơn hen phế quản.

#### 4. Khí hậu

Không khí lạnh và khô, quá nóng hoặc quá nhiều độ ẩm cũng có thể kích hoạt cơn hen phế quản.

#### 5. Viêm nhiễm đường hô hấp

Cảm lạnh, cúm hoặc các viêm nhiễm đường hô hấp khác có thể kích ứng cơn hen phế quản.

Ngoài ra còn rất nhiều yếu tố khác cũng gây kích ứng cơn hen phế quản như cười đùa quá mức, xúc động mạnh, la hét...

Những tác nhân gây hen phế quản hay làm các cơn hen cấp tính trầm trọng hơn thường khác nhau ở từng người. Vì thế không thể đem "kinh nghiệm" của người này "truyền" cho người khác. Có thể không hoàn toàn loại trừ được tất cả các tác nhân gây cơn hen cấp tính, tuy nhiên người bệnh vẫn nên cố gắng loại bỏ càng nhiều các tốt những tác nhân gây hen ở nhà và nơi làm việc. Điều này sẽ giúp người bệnh tận hưởng một cuộc sống khỏe mạnh hơn với các triệu chứng ít hơn và các cơn hen ít xảy ra hơn.

### HÃY TÍCH VÀO CÁC YẾU TỐ GÂY CƠN HEN BẠN THƯỜNG GẶP ĐỂ CÓ THỂ PHÒNG TRÁNH HIỆU QUẢ:

- ▢ Mạt bụi nhà
- ▢ Biểu bì, lông mèo, chó
- ▢ Thú có lông khác
- ▢ Chim
- ▢ Nấm mốc
- ▢ Phấn hoa, hạt cỏ
- ▢ Gián
- ▢ Khói thuốc lá, khói bếp, lò sưởi
- ▢ Các chất tẩy rửa dùng trong nhà (như amoniac hoặc thuốc tẩy)
- ▢ Khói xe hơi, xe máy
- ▢ Một số thức ăn: tôm, cua, cá, thức ăn lên men, mầm...
- ▢ Các chất ô nhiễm không khí khác
- ▢ Các mùi nồng hắc (mùi sơn, dầu thơm, nước hoa, nước xịt phòng...)
- ▢ Không khí lạnh, thời tiết nóng
- ▢ Bệnh đường hô hấp (cảm, cúm, viêm xoang, viêm phế quản...)
- ▢ Một số phụ gia thực phẩm...
- ▢ Một số thuốc như acid acetyl salicylic (aspirin), ibuprofen...
- ▢ Tập thể dục quá sức, xúc động hoặc căng thẳng



Trắc nghiệm  
bạn có bị  
**HEN PHẾ QUẢN?**

1. Sau khi tập luyện khoảng vài phút, bạn có bị ho, khó thở, hay thở khò khè không?

- A Có
- B Không

2. Vào lúc nửa đêm, bạn có bị ho không?

- A Có
- B Không

3. Sau khi bị cảm lạnh, bạn có bị ho dai dẳng không, đặc biệt là về ban đêm?

- A Có
- B Không

4. Trong gia đình bạn từng có người mắc hen chưa?

- A Có
- B Không

5. Người bị hen nên hạn chế vận động?

- A Có
- B Không

6. Dị ứng là yếu tố khởi phát của bệnh hen?

- A Có
- B Không

**BỆNH HEN RẤT DỄ XUẤT HIỆN VÀO MÙA ĐÔNG KHI NHIỆT ĐỘ VÀ ĐỘ ẨM KHÔNG KHÍ GIẢM. BÀI TRẮC NGHIỆM SAU GIÚP KIỂM CHỨNG BẠN CÓ NGUY CƠ MẮC BỆNH NÀY KHÔNG.**

**Nếu chọn đa số câu A:**

Bạn có nguy cơ mắc hen. Các triệu chứng của hen phế quản biểu hiện khác nhau ở mỗi người và trên cùng một người bệnh cũng biểu hiện khác nhau tùy theo từng thời điểm. Tuy nhiên, bốn triệu chứng thường gặp nhất ở bệnh nhân hen phế quản bao gồm:

- Khò khè: Tiếng rít thường nghe được khi thở ra.
- Ho nhiều: Ho có thể kéo dài và thường hay xảy ra. Ho cũng là dấu hiệu nặng của cơn hen ban đêm.
- Nặng ngực: Cảm giác giống như lồng ngực bị bóp chặt.
- Khó thở: Thở nhanh, ngắn và thấy khó khăn, đặc biệt là khi thở ra. Cơn khó thở thường xuất hiện khi gặp các tác nhân kích thích như thay đổi thời tiết, khói bụi, mùi nước tẩy rửa... Nếu không được xử lý kịp thời sẽ rất nguy hiểm. Hen phế quản có thể khiến bệnh nhân phải nghỉ làm, giới hạn vận động hoặc thậm chí phải cấp cứu thường xuyên.

**Nếu chọn đa số câu B:**

Xin chúc mừng bạn, những gì bạn lựa chọn trong bài trắc nghiệm cho thấy bạn khó có thể là "nạn nhân" của bệnh hen.

BÁN  
CÒ BIẾT

Những tác nhân của xã hội công nghiệp như khói bụi, ô nhiễm môi trường đã làm cho bệnh hen phế quản (suyễn) đang có chiều hướng gia tăng mỗi ngày. Đặc biệt đối với trẻ em và người lớn tuổi, hen gây ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng cuộc sống, sức khỏe con người. Mặc dù số người mắc hen phế quản có xu hướng ngày càng tăng nhưng việc phát hiện và điều trị lại không dễ dàng. Thiếu hiểu biết về nguyên nhân, hay thờ ơ với những triệu chứng của bệnh là một trong những yếu tố khiến bệnh nặng và khó điều trị hơn.



BAN  
CÓ BIỆT

Tại Việt Nam, hiện có khoảng 4 triệu người bị bệnh hen, chiếm tới 5% dân số. Điều đặc biệt đáng lo ngại, trẻ em là đối tượng dễ mắc hen phế quản nhất và có tỉ lệ đông đảo nhất.

Tỷ lệ trẻ em Việt Nam ở độ tuổi 12-13 có tỷ lệ mắc bệnh hen phế quản cao nhất châu Á. Trong đó, Thành phố Hồ Chí Minh được gọi là "thủ đô" của bệnh hen phế quản tại châu Á với tỉ lệ cứ 10 trẻ thì có 3 em bị mắc bệnh hen phế quản.

Tỷ lệ cấp cứu do hen ước tính hàng năm ở trẻ dưới 5 tuổi là 137,1/10.000 trẻ - đây là tỷ lệ mắc bệnh cao nhất ở nhóm tuổi này. Bệnh hen kéo dài là nguyên nhân hàng đầu làm cho trẻ em nghỉ học và bỏ học, làm mất đi khoảng 10 triệu ngày học hàng năm của học sinh.

Xin chào các bác sĩ! Con gái tôi hơn 3 tuổi, cháu rất hay bị ốm nhất là khi trời hoặc giao mùa, cháu hay bị ho, khò khè thở rít. Đi khám, bác sĩ bảo là cháu bị hen phế quản. Tôi đã cho cháu đi khám rất nhiều nơi, uống nhiều loại thuốc khác nhau nhưng cứ trời là cháu lại bị lại. Xin bác sĩ cho biết con cháu bị như vậy đã phải là hen phế quản hay chưa?

Hoàng Kim Thoa (Phan Thiết)

## Ho, khò khè Có phải trẻ bị hen?

### Trả lời:

Xin trả lời câu hỏi của chị như sau:

1/Triệu chứng như trẻ hay ốm, sổ mũi, ho, thở rít khi thay đổi thời tiết hoặc khi giao mùa có lẽ là cháu đã bị hen phế quản.

1.1/Theo quan điểm về chẩn đoán bệnh hen phế quản hiện nay thì bác sĩ phải nghĩ đến bệnh hen ở bất kỳ trẻ nào có triệu chứng khò khè và cần cân nhắc chẩn đoán khi trẻ có những triệu chứng sau:

- Khò khè tái phát thường xuyên trên 1 lần trong một tháng.
- Hoạt động mạnh cũng gây ho hoặc khò khè.
- Ho thường xuất hiện về đêm và gần sáng.
- Khò khè không thay đổi theo mùa.
- Các triệu chứng dai dẳng sau 3 tuổi
- Trẻ thường bị cảm lạnh mà người ta quen gọi là "nhập vào phổi", hoặc trên 10 ngày mới khỏi.
- Các triệu chứng trên được cải thiện khi được điều trị bằng thuốc chống hen (thuốc cắt cơn và chống viêm), nặng lên khi tiếp xúc với các yếu tố như: khói thuốc, động vật nuôi có lông, bụi, phấn hoa... hoặc khi thay đổi cảm xúc.

- Tiền sử trẻ có thể mắc viêm mũi dị ứng, eczema hoặc cha mẹ bị bệnh hen.

1.2/Theo quan điểm mới trong việc điều trị hen trẻ em hiện nay là:

- Việc chẩn đoán hen quan trọng hơn là mức độ nặng nhẹ của hen, vì việc chẩn đoán bệnh hen ở trẻ em còn gặp nhiều khó khăn cũng như việc điều trị hiện nay chưa kịp thời và hiệu quả, tỉ lệ dự phòng hen ở trẻ rất thấp.

- Hen nhẹ cũng có thể gây tử vong khi lên cơn khó thở nặng (cơn hen nặng).

- Hen có thể kiểm soát tốt nếu trẻ được chẩn đoán đúng, sớm và điều trị theo dõi, quản lý hiệu quả.

- Chẩn đoán hen ở trẻ nhỏ dựa vào tiền sử, lâm sàng và điều trị thử.

- Thuốc dùng cho bệnh nhân hen nhất là trẻ em ưu tiên sử dụng thuốc dạng xịt hoặc khí dung chủ yếu có tác dụng tại chỗ hoặc dùng các loại thuốc điều trị có nguồn gốc thảo dược để tránh tối đa những tác dụng không mong muốn của thuốc lên cơ thể trẻ.

Vì vậy chị nên cho trẻ đi khám và điều trị chuyên khoa hô hấp Nhi để các bác sĩ có thể chẩn đoán chính xác cũng như có phác đồ điều trị cụ thể bệnh cho cháu.

Chị cũng nên chú ý tới môi trường sống của trẻ để có thể phòng, tránh cơn hen của trẻ như: phòng ngủ của trẻ và các đồ dùng phải tránh nguy cơ gây dị ứng cho trẻ, không dùng thảm trải nhà, không khói trong phòng thường xuyên phải lưu thông, ga gối của trẻ phải được giặt giữ thường xuyên để tránh bọ chét, mạt nhà gây kích thích dị ứng cho trẻ, nên dùng ga bọc đệm và gối bằng đồ vải tổng hợp, tránh dùng đồ len, không nuôi vật nuôi trong nhà như chó mèo, tránh những đồ chơi có bụi hoặc có lông, tránh cho trẻ tiếp xúc với lạnh, ẩm, bụi khói, thuốc lá...

**Chúc bé luôn khoẻ!**

**Bác sĩ Nguyễn Đình Nam**

# SAI LẦM THƯỜNG GẶP

## TRONG NHẬN BIẾT HEN PHẾ QUẢN Ở NGƯỜI CAO TUỔI



**T**rên thế giới có khoảng 300 triệu người mắc hen và có khoảng 250.000 người đã tử vong vì căn bệnh này, trong đó tỷ lệ hen phế quản ở Việt Nam chiếm khoảng 5%. Tại sao lại như vậy? Nguyên do là người bệnh dễ nhầm lẫn hen phế quản với một số bệnh khác trong quá trình nhận biết, đặc biệt là ở đối tượng người cao tuổi.

DS. Nguyễn Thị Hiệp

Chính việc nhầm lẫn trong nhận biết dẫn tới tình trạng chỉ được điều trị khi bệnh đã nặng khiến tỷ lệ tử vong do hen phế quản ở nhóm tuổi trên 65 cao gấp 14 lần và tần xuất nhập viện

do hen phế quản chủ yếu nhầm ở nhóm tuổi trên 65.

Có nhiều lý do khác nhau làm cho việc chẩn đoán hen phế quản ở người cao tuổi thường gặp nhiều khó khăn và dễ bỏ sót. Bên cạnh quan niệm sai lầm lâu nay về độ lưu hành của hen phế quản ở nhóm tuổi này làm cho chẩn đoán ít được nghĩ tới. Các triệu chứng của bệnh cũng rất dễ bị nhầm lẫn với nhiều bệnh mạn tính thường xảy ra ở người cao tuổi như bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), suy tim hoặc xơ phổi. Ngoài ra, việc mắc đồng thời tinh ở người cao tuổi như đái tháo đường, suy tim, bệnh mạch vành, thoái hóa khớp... hoặc việc dùng một số loại thuốc để điều trị những bệnh này có thể làm mờ hoặc che lấp các triệu chứng của hen phế quản.

Đối với người lớn tuổi, để chẩn đoán chính xác bệnh hen phế quản, các bác sĩ cần hỏi thăm bệnh sử và thăm khám cẩn thận, kết hợp với điện tâm đồ, chụp X - quang phổi, đo natriuretic polypeptide não trong huyết thanh và đánh giá chức năng tim bằng

siêu âm tim. Đồng thời, bệnh nhân cũng cần được xem xét tiền sử hút thuốc lá hoặc phơi nhiễm chất đốt sinh khói, COPD và hội chứng chống lấp hen COPD – (ACOS).

Một bệnh nhân nam 71 tuổi ở Hoàng Mai Hà Nội chia sẻ: "Tôi mắc hen phế quản hơn 30 năm nay. Do đặc thù công việc nên khi mới bị bệnh, thấy xuất hiện các dấu hiệu của bệnh hen như ho nhiều, khạc đờm, tức ngực tôi chủ quan nghĩ mình chỉ bị viêm phế quản thông thường nên tự điều trị bằng kháng sinh.

Sau thấy xuất hiện khó thở thì lại ra hiệu thuốc và mua thêm thuốc giãn phế quản về dùng. Do quá chủ quan với bệnh, giờ đây sức khỏe của tôi đã hoàn toàn suy kiệt. Đì lại, sinh hoạt thường ngày cũng gặp khó khăn. Mỗi lần lên cơn khó thở đều rất trầm trọng, các bác sĩ trong bệnh viện đều quá quen thân vì tôi thường xuyên phải nhập viện. Nếu đi khám và được chẩn đoán bệnh sớm, bệnh tình của tôi đã không tới nỗi này".

Cùng tâm sự với bác là hàng triệu bệnh nhân hen đang ngày đêm chung sống, chiến đấu với căn bệnh hen dai dẳng. Không ít những trường hợp tử vong không đáng có do hen. Những trường hợp này đa số đều có thể tránh được nếu người bệnh chủ động đi khám và điều trị sớm.

Để giảm tình trạng tử vong do hen phế quản ở người cao tuổi và kiểm soát hiệu quả căn bệnh này, người bệnh và mọi người nói chung cần chú ý tới sức khỏe của bản thân, đi khám và điều trị ngay khi có những dấu hiệu đầu tiên của bệnh hen phế quản.

BẢN  
CỘ BIỆT

### 5 BIỂN CHỨNG NGUY HIỂM CỦA HEN PHẾ QUẢN

1. **Xep phổi:** khoảng 10% số bệnh nhân hen phế quản khi nhập viện điều trị.
2. **Nhiễm khuẩn phế quản:** Sự đàm hồi của các phế nang ở bệnh nhân hen giảm dần theo thời gian, thở ra ít, thể tích khí cặn tăng.
3. **Tràn khí màng phổi, tràn khí trung thất**
4. **Tâm phế mạn tính:** Thể hiện khó thở khi gắng sức, tím tái liên tục, đau vùng hạ sườn phải, gan có thể to hoặc mập mè bờ sườn.
5. **Ngưng hô hấp kèm theo có tổn thương não:** Xuất hiện cơn ngạt thở đột ngột, dẫn đến tăng CO<sub>2</sub> trong máu và gây tình trạng toan hồn hợp, rồi cuối cùng đưa đến hôn mê và tử vong.



300  
TRIỆU

người mắc hen phế quản  
trên thế giới

30%  
Trẻ em mắc hen phế quản  
trên thế giới

400  
TRIỆU

người mắc hen phế quản  
dự kiến năm 2025

# XỬ LÝ CON HEN CẤP TÍNH

NHƯ THẾ NÀO?



XỬ LÝ  
**CON HEN CẤP TÍNH**

Hen phế quản là bệnh lý hô hấp thường gặp nhất ở mọi lứa tuổi. Ở Việt Nam, tỷ lệ mắc hen trung bình là 3,9% dân số, tương đương với 4 triệu người mắc. Theo GS - TSKH. Nguyễn Năng An, Chủ tịch Hội Hen và Dị ứng Miễn dịch lâm sàng Việt Nam cho biết, bệnh hen đã khiến 25% bệnh nhân phải nhập viện, 42% trẻ nghỉ học, 29% người lớn nghỉ làm. Mỗi năm 3.000 người chết do hen, các trường hợp tử vong do hen thường là do bệnh nhân không thể qua khỏi cơn hen phế quản (hay đợt cấp của hen). Vì vậy việc xử trí cơn hen phế quản cấp là hết sức quan trọng nhằm giúp bệnh nhân tránh những rủi ro đáng tiếc.

## NHẬN BIẾT CƠN HEN CẤP TÍNH

Cơn hen phế quản là một đợt ho, khò khè, khó thở hay đau tức ngực hoặc kết hợp các biểu hiện này, xuất hiện đột ngột hoặc xảy ra sau một yếu tố kích thích. Cơn hen phế quản thường xảy ra vào ban đêm hoặc khi bệnh nhân gặp các yếu tố kích thích (các yếu tố khởi phát hen). Hầu hết các cơn hen phế quản xảy ra ngắn. Nhưng cơn hen phế quản nặng không xử trí kịp thời có thể gây tử vong.

Những dấu hiệu báo trước một cơn hen phế quản sắp xuất hiện là ngứa họng, ngứa mũi, hắt hơi, ho, chảy nước mắt, nước mũi... Sau những dấu hiệu đó, cơn hen phế quản xuất hiện với các triệu chứng: khò khè nặng cả khi bệnh nhân hít vào lẫn thở ra, ho liên tục, thở rất nhanh. Nếu nhận biết và điều trị kịp thời, triệu chứng khó thở sẽ cải thiện sau vài phút đến vài giờ. Nếu chậm trễ sẽ xuất hiện các triệu chứng nặng hơn như: đau ngực, nặng ngực, nói khó, cảm giác lo âu, bất an, mặt nhợt nhạt, vã mồ hôi, tím môi và đầu chi. Tình trạng trên nếu kéo dài, bệnh nhân sẽ bị giảm oxy máu, dẫn đến thiếu máu não làm bệnh nhân bị ngất, mất ý thức... có thể tử vong. Nhằm hạn chế tối đa việc phải nhập viện hoặc tử vong do cơn hen phế quản cấp, bệnh nhân cần xử trí đúng cơn hen phế quản ngay từ đầu.

Ngay khi xuất hiện các dấu hiệu đầu tiên của cơn hen, việc cần làm đầu tiên là tránh xa (nếu có thể được) những yếu tố làm cơn hen xuất hiện, đó là những yếu tố gây nên tình trạng dị ứng ví dụ như phấn hoa, lông thú vật, mùi khói thuốc lá, hóa chất... Bước tiếp theo là sử dụng thuốc tùy theo mức độ cơn hen.

## SỬ DỤNG THUỐC DUNG CÁCH

Nếu cơn hen phế quản nhẹ hoặc vừa (các triệu chứng chỉ có khi hoạt động, khi gắng sức): Dùng ngay thuốc giãn phế quản tác dụng nhanh (dạng hít, xịt):

- Xịt họng 1-2 nhát.

Nếu bệnh nhân không thể tự sử dụng đúng cách bình xịt được thường là trẻ em, người lớn tuổi thì phải dùng buồng đệm, hay sử dụng máy phun khí. Tiếp theo nói lòng quần áo và ngồi yên trong một giờ và theo dõi xem có dễ thở hơn không? Có giảm khò khè? Có giảm ho? Có bớt nặng ngực không?

- 20 phút sau, nếu vẫn không giảm thì lặp lại lần 2 (2 nhát/lần).

- 20 phút vẫn không giảm thì xử trí như cơn hen phế quản nặng.

Nếu cơn hen phế quản nặng (các triệu chứng không giảm hoặc nặng hơn sau khi hít thuốc giãn phế quản, khó thở cả khi nghỉ ngơi, không thể nói hết câu): gọi điện ngay cho bác sĩ hoặc đi đến bệnh viện, trong khi đó vẫn tiếp tục xịt 2 liều thuốc giãn phế quản và uống 1 liều thuốc corticoid.

Nếu cơn hen phế quản là rất nặng (tím môi, lú lẫn, tháo mồ hôi, không thể đứng, không thể nói): gọi ngay cấp cứu, uống ngay corticoid + xịt 2 liều thuốc giãn phế quản tác dụng nhanh.

Điều quan trọng nhất mà bệnh nhân cần nhớ là phải mang theo thuốc cắt cơn dạng ống hít bên mình mọi lúc, mọi nơi dù bệnh hen đã được kiểm soát hoàn toàn hay chưa để tránh những sự cố đáng tiếc có thể xảy ra. Tuy nhiên, bệnh nhân tuyệt đối không nên lạm dụng thuốc cắt cơn, việc lạm dụng thuốc cắt cơn sẽ làm tình trạng bệnh ngày một nặng thêm, cơn hen xuất hiện thường xuyên hơn, chưa kể có thể gặp một số tác dụng không mong muốn. Trong trường hợp bệnh nhân có cơn hen phế quản nhiều lần trong một tuần có nghĩa là bệnh hen chưa được kiểm soát, ngoài điều trị cắt cơn, bệnh nhân cần quan tâm tới điều trị tận gốc, ngăn ngừa cơn hen tái phát.

## Hướng dẫn sử dụng

### BUỒNG ĐỆM CHO TRẺ NHỎ

- Tháo nắp nhựa của lọ thuốc xịt và lắc kỹ 10 cái để thuốc trộn đều.
- Lắp lọ thuốc vào một đầu của buồng đệm và áp kín vào miệng và mũi của bé.
- Nhấn buồng xịt giữ nguyên trong 10 – 15 giây (khoảng 5 – 10 nhịp thở).
- Nhắc buồng đệm ra miệng bé, lặp lại khi có chỉ định của bác sĩ.

#### Bảo quản buồng đệm:

- Chỉ rửa buồng đệm bằng nước ấm, để khô ở chỗ mát, riêng mặt nạ có thể luộc bằng nước sôi hoặc dung dịch sát trùng.

- Có thể tháo buồng đệm ra từng phần như sau: nhấc mặt nạ ra, dùng 2 ngón tay ấn vào 2 lỗ của ống nhựa, đồng thời rút nhẹ.

## Cách sử dụng BÌNH XỊT ĐỊNH LIỀU

### 01 Mở nắp bình xịt

### 02 Giữ bình xịt thẳng đứng

Lắc mạnh bình xịt 5 – 7 cái để thuốc được trộn đều

### 03 Thở ra bình thường qua mũi

Đặt bình xịt vào miệng giữa hai hàm răng, ngậm kín môi lại

### 04 Ngửa đầu ra sau để nâng cầm lên

Ấn bình xịt xuống để xịt một nhát thuốc vào miệng

Hít vào từ từ, càng sâu càng tốt, kéo dài khoảng 10 giây

### 05 Nín thở độ 10 giây hoặc sau khi đếm thầm và chậm từ 1 đến 10

Lấy bình xịt ra khỏi miệng

Chúm môi lại và thở ra từ từ

#### Lưu ý:

- Nếu cần lặp lại liều xịt thứ hai, đợi 1 phút sau đó lặp lại các động tác trên.
- Xúc miệng ngay sau khi xịt thuốc: ngậm một ngụm nước, ngửa cổ cho tới khi thấy trán nhả, khò kít cổ họng, nhổ ra. Lặp lại 3 lần.
- Vệ sinh vỏ bình xịt hàng tuần: tháo bình thuốc kim loại ra khỏi vỏ bình xịt, mở nắp ống nhựa và rửa bằng nước ấm rồi lau khô, sau đó gắn bình xịt kim loại vào ống nhựa, đậy nắp lại.

#### BÀN CƠ BẢN

Đối với những bệnh cấp tính, một khi hết triệu chứng thì bệnh đã khỏi, không cần điều trị nữa. Còn đối với bệnh mạn tính như bệnh hen, hết triệu chứng không có nghĩa là hết bệnh mà tình trạng viêm đường thở hiện vẫn tiếp tục kéo dài ngày một nặng hơn, cho đến khi gặp các tác nhân kích ứng sẽ làm các triệu chứng hen xuất hiện trở lại. Người bệnh cần điều trị tận gốc căn nguyên sinh bệnh để ngăn ngừa hen tái phát.

# Corticoid

## DAO HAI LƯỠI TRONG ĐIỀU TRỊ HEN PHẾ QUẢN

Dù đã được cảnh báo nhiều từ các bác sĩ nhưng nhiều người vẫn tự ý tìm mua thuốc có chứa corticoid về điều trị, dẫn đến những tai biến rất nặng nề.

PGS - TS. Nguyễn Thị Ngọc Dinh

Corticoid được gọi đầy đủ là glucocorticoid. Trong cơ thể chúng ta có 2 corticoid thiên nhiên được tiết ra từ vỏ thượng thận (là tuyến úp trên 2 quả thận), gồm cortison và hydrocortison. Thuốc corticoid dùng trong điều trị gồm nhiều loại: dexamethason (thường gọi nôm na là "để xa" hay "hột dưa" vì thuốc có dạng viên hình hạt dưa), prednison, prednisolon, methylprednisolon, triamcinolon...

### CORTICOID TRONG ĐIỀU TRỊ HEN PHẾ QUẢN

Hiện nay corticoid là thuốc được sử dụng nhiều nhất trên thế giới. Từ corticoid nội sinh, hiện đã sản xuất được rất nhiều corticoid tổng hợp dùng trong điều trị bệnh với mục đích kháng viêm và các bệnh liên quan tới cơ chế miễn dịch.

Trong điều trị hen phế quản, corticoid được chỉ định trong điều trị cắt cơn hay điều trị dự phòng (còn gọi là điều trị kiểm soát).

- Trong điều trị cắt cơn hen phế quản: Liều dùng corticoid phụ thuộc vào mức độ cơn khó thở. Đường dùng corticoid thường qua đường toàn thân (uống hoặc tiêm, truyền tĩnh mạch) trong trường hợp khó thở nặng và sử dụng ngắn ngày. Ngoài ra corticoid có thể dùng qua dạng khí dung, bình xịt, bình hít. Lưu ý tuyệt đối không dùng corticoid qua đường toàn thân giải phóng chậm (depo-medrol, k-Cort...)

- Điều trị dự phòng (kiểm soát) hen phế quản: chỉ định dùng cort đường tại chỗ (khí dung, bình hít hay bình xịt, không dùng đường toàn thân). Liều dùng được sử dụng tùy theo mức độ bệnh (giai đoạn bệnh). Hiện nay, thường dùng dạng kết hợp giữa corticoid dạng hít và thuốc giãn phế quản nhóm chủ vận động  $\beta_2$ , adrenergic tác dụng kéo dài như các biệt dược seretide, symbicort.

### NHỮNG TÁC DỤNG PHỤ KHÔNG MONG MUỐN CỦA CORTICOID

- Corticoid ảnh hưởng tới sự phát triển của trẻ: Sử dụng corticoid liều cao trong thời gian dài sẽ ức chế chiều cao của trẻ.  
- Khi điều trị bằng corticoid kéo dài sẽ gây loãng xương.  
- Suy thượng thận: Corticoid đường uống hay đường tiêm thường dễ gây tác dụng phụ này. Để tránh tai biến này cần lưu ý phải giảm liều trước khi ngưng điều trị.  
- Loét dạ dày, tá tràng.  
- Tác dụng không mong muốn trên chuyển hóa và nội tiết: Corticoid còn có nhiều tác dụng khác nhau ảnh hưởng đến sự chuyển hóa chất đường, chất đạm, chất béo, sự cân bằng nước và muối khoáng, hệ tim mạch, thần kinh, cơ xương cùng nhiều cơ quan khác. Vì thế, cơ thể có vẻ như mập ra và tăng trọng khi uống corticoid liên tục, kéo dài (mà một số người cứ tưởng rằng tốt) nhưng lại là biểu hiện một tác dụng phụ nguy hiểm của thuốc. Sự rối loạn chuyển hóa và nội tiết này còn có thể dẫn tới tình trạng tăng huyết áp, tăng đường máu, đái tháo đường, xơ vữa mạch máu... Đặc biệt, nếu dùng corticoid trong thời gian dài sẽ có nguy cơ teo tuyến thượng thận. Bởi lẽ, tuyến này quen với tình trạng có thuốc trong cơ thể sẽ ngưng hoạt động, không còn duy trì chức năng nội tiết và như thế là rất nguy hiểm.

- Tăng nguy cơ nhiễm trùng: Dùng corticoid dạng xịt có thể làm tăng tỷ lệ nhiễm trùng: lao phổi, viêm phổi do pneumocystis carinii, nấm gây nôn.  
- Các tai biến khi sử dụng thuốc tại chỗ đường hô hấp: Dùng corticoid dạng xịt có thể gây nhiễm nấm candida ở miệng, gây ho, khó phát âm và khàn tiếng.

## THUỐC HEN P/H



Cao lỏng thảo dược

- Phòng cơn hen tái phát
- Điều trị các thể hen phế quản

**Thành phần:** Ma hoàng...20g, Té tần...6g, Bán hạ...30g, Cam thảo...20g, Ngũ vị tử...20g, Can khương...20g, Hạnh nhân...20g, Bối mẫu...20g, Trần bì...20g, Tý bà diệp...20g, Đường kính, tá dược vừa đủ...250ml.

**Công dụng:** Điều trị các thể hen phế quản có biểu hiện: Khó thở, ho, tức ngực, đờm nhiều. Phòng cơn hen tái phát.

**Cách dùng và liều dùng:** Ngày uống 2 lần(sau bữa ăn): Từ 1-2 tuổi: Mỗi lần uống 2 thìa café (10ml), Từ 3-6 tuổi: Mỗi lần uống 3 thìa café (15ml), Từ 7-12 tuổi: Mỗi lần uống 4 thìa café (20ml), Người lớn: Mỗi lần uống 4 thìa café (20ml) Mỗi lần uống 6 thìa café (30ml). Bệnh nặng có thể dùng gấp rưỡi liều trên. Đợt điều trị từ 8-10 tuần.

**Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng.**

# TỔNG QUAN HEN PHẾ QUẢN THEO Y HỌC CỔ TRUYỀN

Y học cổ truyền vốn tồn tại từ rất lâu trong đời sống của dân tộc với những danh y như Tuệ Tĩnh, Hải Thượng Lãn Ông... Trong suốt mấy ngàn năm, y học cổ truyền đã bảo vệ, chăm sóc sức khoẻ cho nhân dân ta. Thế kỷ XIX, theo bước chân của văn minh phương Tây, y học hiện đại (Tây y) du nhập vào nước ta. Từ khi xuất hiện, y học hiện đại đã chứng minh được thế mạnh vượt trội và có phần lấn át y học cổ truyền trong đời sống. Tuy nhiên y học hiện đại không thể thay thế được Y học cổ truyền và các nhà khoa học vẫn phải thừa nhận những ưu thế, thành quả của Y học cổ truyền trong điều trị và chăm sóc sức khỏe nói chung và các bệnh mạn tính nói riêng.

Lương Y, DS. Tào Văn Chiến

## ĐẠI CƯƠNG VỀ HEN PHẾ QUẢN THEO Y HỌC CỔ TRUYỀN

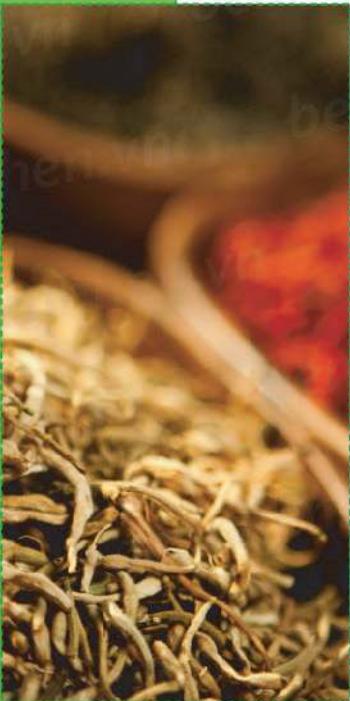
Theo y học cổ truyền, bệnh hen phế quản còn được gọi là háo chứng, suyễn, hen suyễn. Bệnh được biểu hiện đặc trưng với những cơn hen, cơn khó thở do khí quản bị co thắt, kèm theo ho có đờm (đàm) hoặc không có đờm.

Căn cứ vào triệu chứng, y học cổ truyền phân chia hen phế quản thành hai thể bệnh gồm: Thể lanh háo (hen thể hàn) - bệnh tăng khi nhiễm lạnh, bệnh tái phát vào mùa đông (lạnh), bệnh càng tăng khi càng lạnh, triệu chứng đờm loãng, trong và thể nhiệt háo (hen thể nhiệt) - bệnh tăng khi nhiễm nóng, bệnh tái phát vào mùa hè (nóng), triệu chứng đờm đặc, vàng hoặc xanh.

## NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH VÀ CƠ CHẾ SINH BỆNH

Y học cổ truyền cho rằng cơ thể con người là một chỉnh thể thống nhất. Giữa các bộ phận (tức Tạng – Phủ) luôn tác động qua lại và cân bằng với nhau giúp cơ thể hoạt động và khỏe mạnh. Khi Tạng – Phủ suy yếu hoặc không cân bằng là nguyên nhân sinh nhiều bệnh thông thường và mạn tính khác nhau, trong đó có hen phế quản.

Ở bệnh nhân hen phế quản, khi gặp các tác nhân như phong hàn



# ĐIỀU TRỊ TẬN GỐC HEN PHẾ QUẢN

(nhiễm gió lạnh), phong nhiệt (nhiễm nóng, nhiễm khuẩn, viêm,...) do phong thấp (độ ẩm không khí cao)... sẽ gây rối loạn, suy giảm các chức năng của 3 tạng Tỳ - Phế - Thận, vệ khí hư - tà khí xâm phạm mà gây bệnh. Cụ thể:

- **Tạng Phế:** Phế có công năng chủ xuất nhập khí. Phế rối loạn làm khí xuất nhập rối loạn gây nên khó thở. Cho nên trong hen phế quản, triệu chứng điển hình dễ thấy là cơn khó thở, khó thở ra, khó thở có chu kỳ, cơn khó thở bùng phát khi gặp các yếu tố kích thích như gió, ẩm, lạnh, bụi, mùi lạ, căng thẳng, mệt nhọc...

- **Tạng Tỳ:** Có chức năng vận hóa, chuyển biến hóa thức ăn. Khi lo nghĩ quá nhiều làm rối loạn công năng của Tỳ. Chức năng chuyển hóa thức ăn của Tỳ rối loạn sẽ sinh đờm. Đờm dừng ở Phế sẽ làm tắc nghẽn gây khó thở.

- **Tạng Thận:** Chủ nạp khí. Thận không nạp khí nên khí ngược lên gây khó thở.

Vì vậy hen phế quản có thể được chia theo Tạng – Phủ sinh bệnh: Hen gốc tại Tỳ, hen gốc tại Phế và hen gốc tại Thận.

Mỗi thể có những đặc điểm khác nhau và có thể phân biệt được nhờ vào một số dấu hiệu sau:

#### • Hen gốc tại Tỳ:

- Người có thể gầy hay béo bệu, nặng nề (tùy mức độ nặng nhẹ của bệnh). Ăn uống kém, chế độ ăn uống thất thường, lúc no lúc đói, hoặc ăn quá nhiều chất sống lạnh. Hen có thể xuất hiện sớm: trước 5 tuổi khoảng 15% nhưng đa số xuất hiện muộn, sau 35 – 40 tuổi. Cơ bắp có thể mềm nhèo.

- Trời ẩm thấp, lạnh hay khi ăn chất tanh lạnh như ốc, cá mè... cũng có thể các thức ăn khác như nhộng, thịt gà dễ bùng phát cơn hen, làm cơn hen nặng lên.

- Dễ đầy bụng sôi dung, ăn chậm tiêu, dễ ỉa lỏng hay phân có mũi nhầy. Ho khạc đờm dính đặc, mạch trầm vi hoặc trầm nhược.

- Tiền sử: Có thể kèm theo một số bệnh dị ứng biểu hiện ở da, hay có bệnh đường tiêu hóa như viêm loét dạ dày, tá tràng, viêm đại tràng, thấp khớp



#### • Hen gốc tại Phế:

- Bệnh có thể xuất hiện sớm khi còn nhỏ hoặc xuất hiện muộn khi đã ngoài 45 – 50 tuổi.

- Người bệnh ho nhiều, đau rát cổ họng, dễ chảy mũi, hắt hơi khi thay đổi thời tiết, đặc biệt từ nóng sang lạnh. Hen ở trẻ thường có sốt, mặt đỏ, môi đỏ khô và khát. Ở người lớn ít khi sốt. Cơn hen dễ xuất hiện khi thay đổi thời tiết.

- Hen phế quản cũng có thể nguyên phát hoặc thứ phát sau viêm xoang, viêm họng hoặc viêm phế quản mạn tính. Trẻ biếng ăn, hay ra mồ hôi vùng trán, lưng. Trước và sau cơn hen đều có ho. Bệnh mới mắc thì ho khạc đờm vàng trắng còn bệnh mắc đã lâu thì ho khạc đờm trong loãng.

#### • Hen gốc tại Thận:

- Hen có thể xuất hiện sớm từ 5 – 6 tuổi, cũng có khi xuất hiện muộn khi đã 35 – 40 tuổi. Ở trẻ em, ngoài triệu chứng của hen còn có thêm các triệu chứng: daí dầm, ngủ mê, ra mồ hôi trộm, còi xương hoặc biến dạng lồng ngực; ở người lớn kèm đau lưng, ủ tai, liệt dương, rối loạn kinh nguyệt. Tuy nhiên, ba tạng Tỳ - Phế - Thận có mối liên hệ mật thiết với nhau, việc suy yếu tạng này sẽ dẫn tới suy yếu tạng còn lại. Vì vậy, muốn điều trị hen phế quản thì phải điều hòa – phục hồi và nâng cao công năng của cả 3 tạng.

### ĐIỀU TRỊ HEN THEO QUAN ĐIỂM CỦA Y HỌC CỔ TRUYỀN

Khi lên cơn hen cấp tính với những cơn khó thở dữ dội, việc dùng thuốc tân dược cần được ưu tiên, chiếm ưu thế vì thuốc tân dược có tác dụng giãn phế quản nhanh làm cho người bệnh dễ thở hơn. Tuy nhiên, hen là bệnh mạn tính, vì thế ngoài việc dùng thuốc cắt cơn thì người bệnh cần điều trị tận gốc bệnh để ngăn ngừa tái phát.

Với y học cổ truyền việc dùng thuốc nhằm phục hồi công năng ba tạng Tỳ - Phế - Thận, điều trị tận gốc bệnh, ngăn ngừa cơn hen tái phát vốn là ưu thế mà tân dược không có được. Phép chữa chủ yếu của y học cổ truyền nhằm tư âm giáng hỏa, bổ thận nạp khí. Sự gia giảm phụ thuộc vào cơ địa, mức độ đáp ứng thuốc và mức độ hư suy khác nhau giữa ba tạng Tỳ - Phế - Thận.

Tóm lại, cần kết hợp y học cổ truyền với Tây y trong điều trị bệnh hen phế quản theo phương pháp giai đoạn cơn hen cấp dùng tân dược; để điều trị lâu dài, triết để thì dùng y học cổ truyền để phục hồi – nâng cao công năng của Tạng – Phủ, hạn chế tái phát, giảm cường độ bệnh, cơn hen nhẹ đi, thưa dần và tiến đến không tái phát. Điều trị theo y học cổ truyền là điều trị tận gốc bệnh hen phế quản, đem lại hiệu quả lâu dài và ngày càng được nhiều bệnh nhân tin tưởng.

# Tiểu thanh long thang

## PHƯƠNG THUỐC QUÝ TRỊ HEN HƠN 1.500 TUỔI

Từ xa xưa, trong các sách cổ y đã lưu lại nhiều bài thuốc y học cổ truyền điều trị hiệu quả hen phế quản, trong đó phải kể tới bài thuốc "Tiểu thanh long thang". Ngày nay, khoa học hiện đại đã chứng minh được hiệu quả ngăn ngừa cơn hen tái phát của bài thuốc này thông qua cơ chế điều hòa 3 tạng Tỳ - Phế - Thận, nâng cao sức đề kháng cho cơ thể. Việc kết hợp điều trị giữa y học cổ truyền và tây y (cắt cơn) sẽ đem lại kết quả đáng mong đợi trong việc điều trị căn bệnh nguy hiểm, thuộc hàng "Tứ chứng nan y" này.

### BÀI THUỐC QUÝ TRỊ HEN HƠN 1500 TUỔI

Bài thuốc quý "Tiểu thanh long thang" được biết đến đầu tiên trong cuốn Thương hàn luận của thầy thuốc danh tiếng bậc nhất trong lịch sử Trung Quốc Trương Trọng Cảnh.

Trương Trọng Cảnh còn được gọi là ông tổ của các phương thuốc, ông là người Hướng Dương, sống vào cuối thời Hán. Thời này, giao thương dần phát triển, thảo dược được dùng nhiều trong y học, đây cũng chính là thời kỳ đỉnh cao đầu tiên trong lịch sử y học Trung Quốc. Thương hàn tạp bệnh luận (gọi tắt là Thương hàn luận) do Trương Trọng Cảnh viết căn cứ vào sáu kinh để phát hiện thương hàn, dựa vào Tạng Phủ để phát hiện bệnh, thiết lập nên nguyên tắc điều trị và hệ thống lý luận biện chứng của Đông y, đặt cơ sở cho sự phát triển của y học lâm sàng.

Tính đến nay, bài thuốc "Tiểu thanh long thang" của danh y Trương Trọng Cảnh đã có lịch sử hơn 1500 năm. Bài thuốc bao gồm các vị: Ma hoàng, Bạch thược, Quế chi, Can khương, Bán hạ, Chích thảo, Tế tân, Ngũ vị tử có tác dụng điều hòa nâng cao chức năng tạng phủ, điều trị tận gốc hen phế quản.

### BẢN SẮC CỔ TRUYỀN KẾT HỢP VỚI CÔNG NGHỆ TIÊN TIẾN

Ngày nay để tăng cường công năng của bài thuốc, dựa theo kinh nghiệm thực tế nghiên cứu và chữa trị của các bác sĩ, dược sỹ, lương y có uy tín, bài thuốc quý Tiểu thanh long thang đã được gia giảm một số vị như Bối mẫu, Tỳ bà diệp, Trần bì, Hạnh nhân để cho hiệu quả điều trị cao nhất.

Dưới góc nhìn của y học cổ truyền thì bài thuốc được gia giảm thêm vẫn bảo đảm tính vị theo Quân - Thần - Tá - Sứ, trong đó:

- Ma hoàng có tác dụng phát hàn giải biếu, tuyên phế định suyễn cùng làm quân.
- Can khương, Tế tân ôn phế hoá ẩm là thần.
- Hạnh nhân, Bối mẫu, Bán hạ, Trần bì, Ngũ vị tử, Tỳ bà diệp đóng vai trò là tá dược.
- Cam thảo điều hoà các vị thuốc và làm hòa hoãn được tính của các vị thuốc là sứ.



Nếu dựa theo tác dụng của từng vị thuốc lên Tạng – Phủ thì các vị thuốc được phối hợp hài hòa hơn để giúp nâng cao chức năng các tạng Tỳ - Phế

- Thận bị suy yếu, mặt khác điều hòa hoạt động giữa các tạng đó. Sức đề kháng tăng, sức khỏe được cải thiện, các cơn hen kịch phát giảm dần, nhẹ và bớt nguy hiểm hơn trước, tiến tới không còn lên cơn và tái phát. Cụ thể:

- Hai vị thuốc Bối mẫu, Bán hạ giúp bổ Phế, bình suyễn trị ho, hồi phục chức năng xuất nhập khí của Phế. Ôn Phế, hóa đờm, trừ đờm, giúp tạng Phế dần hồi phục.

- Trần bì, Bán hạ, Can khương giúp tiêu viêm, nâng cao và phục hồi chức năng của tạng Tỳ: Bổ tỳ khỏe vị, ích khí, giúp chức năng vận hóa thức ăn của Tỳ vị mạnh lên, đờm từ đó không sinh ra.

- Ngũ vị tử có tác dụng cầm ho định suyễn, kết hợp thêm Cam thảo giúp nguyên khí phục hồi, chức năng nạp khí của tạng Thận được phục hồi, Tạng Phủ khỏe mạnh.

Với công nghệ bào chế hiện đại, hiện nay bài thuốc đã được chiết xuất và bào chế dưới dạng thuốc thảo dược cao lỏng hoặc hoàn cứng vừa tiện dùng, vừa bảo đảm được công năng của bài thuốc, các vị thuốc; không gây độc hại với cơ thể, không dẫn tới hiện tượng nhờn thuốc, bệnh cải thiện dần dần, không có xu hướng nặng lên. Thuốc đặc biệt an toàn với trẻ nhỏ, phù hợp với quá trình điều trị lâu dài ở người cao tuổi mắc hen lâu năm.

# 3 ưu điểm nổi trội

## khi điều trị hen phế quản tận gốc bằng thuốc thảo dược

**Hen phế quản theo y học cổ truyền thuộc chứng háo suyễn - háo rỗng, tức là khí không được liếm nạp về Thận, Tỳ dương hư yếu thủy thấp ứ đọng sinh ra đờm. Hen phế quản liên quan trực tiếp tới 3 tạng Tỳ - Phế - Thận, do 3 tạng này suy yếu và không được điều hòa gây nên. Đức kết kinh nghiệm trăm năm y học cổ truyền, thuốc hen thảo dược đã được bào chế thành công dưới dạng cao lỏng và viên hoàn, điều trị hen phế quản tận gốc theo nguyên lý của y học cổ truyền với 3 ưu điểm nổi trội hiện được giới chuyên môn và các bác sĩ tin tưởng.**

Lương Y, DS. Tào Văn Chiến

### ① TẬP TRUNG VÀO GỐC SINH BỆNH THÔNG QUA VIỆC ĐIỀU HÒA TOÀN THÂN, CÂN BẰNG TẠNG PHỦ

Căn nguyên sinh hen phế quản là do công năng của 3 tạng Tỳ - Phế - Thận không được điều hòa, suy yếu gây nên. Chức năng tạng Phế kém dẫn đến việc điều khí rối loạn gây nên hiện tượng khó thở; Tỳ hư, chức năng vận hóa kém không biến thức ăn thành tinh chất để nuôi cơ thể mà lại sinh ra đờm thấp, đờm bị út lại ở Phế làm tắc nghẽn gây khó thở đối với người bệnh; Tạng Thận không nạp khí nên khí ngược lên gây khó thở, cò cử.

Với mục tiêu điều trị tận gốc căn nguyên sinh bệnh, nâng cao sức khỏe cho người bệnh, thuốc hen thảo dược một mặt giúp nâng cao chức năng các tạng Tỳ - Phế - Thận bị suy yếu, mặt khác điều hòa hoạt động giữa các tạng đó. Sức đề kháng tăng, sức khỏe được cải thiện, các triệu chứng tại phế quản giảm rõ rệt, hồi phục lại sức đàn hồi của phế nang, phục hồi lại chức năng của phế quản và thanh phế quản bị tổn thương, hết viêm, đờm được tiêu trừ và không sinh ra, kích ứng giảm làm ho cũng giảm, từ đó các cơn hen kịch phát giảm dần, cơn hen cũng nhẹ và bớt nguy hiểm hơn trước, tiến tới không còn lên cơn và tái phát.

### ② TIN CẬY VÀ HIỆU QUẢ CAO TRONG ĐIỀU TRỊ

Được bào chế theo bài thuốc quý “Tiểu thanh long thang” hơn 1500 tuổi, được sử dụng lặp đi lặp lại hàng trăm năm. Trong quá trình đúc kết kinh nghiệm điều trị, những vị thuốc được gia giảm theo bài thuốc để cho hiệu quả điều trị cao nhất. Cụ thể, các vị thuốc Ma hoàng, Quế chi có tác dụng phát hàn, tuyên phế, bình suyễn. Bạch thược hợp Quế chi để điều hòa vinh vệ. Can khương, Tế tân vừa có tác dụng phát tán phong hàn, vừa ôn hóa đờm ẩm. Bán hạ trị táo thấp, hóa đờm. Ngũ vị tử liễm phế, chì khái. Bài thuốc là sự kết hợp giữa các vị “Quân” “Thần” “Tá” “Sử”, phối hợp và bổ trợ công dụng lẫn nhau có tác dụng điều hòa, phục hồi các chức năng tạng Tỳ - Phế - Thận suy yếu, cho hiệu quả cao trong bệnh hen phế quản mạn tính.

### ③ AN TOÀN

Ngoài kể thừa những giá trị và công năng của bài thuốc hơn 1500 tuổi, thuốc hen thảo dược còn được bào chế trên dây truyền hiện đại, nguồn dược liệu sạch đạt tiêu chuẩn GMP – WHO của thương hiệu “**Thuốc Nam của Người Việt**” - hơn 20 năm gắn bó với sức khỏe cộng đồng. Thuốc hen thảo dược được bào chế dưới dạng cao lỏng hoặc hoàn cứng vừa tiện dùng, vừa bảo đảm được công năng của bài thuốc, vị thuốc; không gây độc hại với cơ thể, không dẫn tới hiện tượng nhờn thuốc, bệnh cải thiện dần dần, không có xu hướng nặng lên. Đây cũng chính là một trong những lý do để thuốc hen thảo dược ngày càng nhận được sự tín nhiệm của người bệnh.



### 4 BIỂU HIỆN LÂM SÀNG CỦA BỆNH HEN PHẾ QUẢN KHI ĐÃ ĐƯỢC KIỂM SOÁT SAU KHI DÙNG THUỐC HEN THẢO DƯỢC:

- 01 2 - 3 tuần đầu, các triệu chứng giảm nhẹ.
- 02 Tuần tiếp theo, đờm đặc loãng đi, cơn hen nặng chuyển nhẹ, ho kèm theo khạc nhiều đờm, hết tình trạng ngứa, rất cổ họng.
- 03 Sau tháng đầu điều trị, hô hấp trở nên nhẹ nhàng, triệu chứng thở gấp, tức ngực, đau ngực và thở khò khè không còn phát sinh, người bệnh cảm thấy cơ thể nhẹ nhàng, ăn ngon và ngủ ngon hơn.
- 04 Đủ đợt điều trị, cơn hen không tái phát, tình thần sáng khoái, cơ thể tràn đầy sức sống, không cảm thấy mệt mỏi. Tạng - Phủ trở lại cân bằng, sức đề kháng được cải thiện.

# Thuốc thảo dược giúp con gái tôi thoát khỏi bệnh hen

Năm lên 2 tuổi, con bắt đầu có dấu hiệu bị hen. Hôm ấy, thời tiết đột ngột trở lạnh, dù được mặc áo ấm trước khi đi lớp, nhưng tối về, con bị viêm phế quản, lên cơn sốt, mệt lả đi và ho nhiều.

"Trích lời chị T.Trang – mẹ cháu T.Dương"



Đợt đó, con bị viêm phế quản kéo dài đến 2 tháng, mặc dù đã đi khám bệnh viện lần bác sĩ tư đều đặn nhưng bệnh cứ tái đi tái lại. Suốt 2 tháng con phải uống thuốc kháng sinh, nhưng hễ hết bệnh ngưng thuốc độ một tuần là bệnh trở lại. Theo bác sĩ chuẩn đoán bệnh đã chuyển sang viêm phế quản thể hen. Con phải dùng thuốc tân dược để điều trị, nhìn con uống thuốc hàng ngày tội lắm, mỗi ngày khí dung 4 lần nhưng bệnh chỉ giảm chút ít. Chưa kể sức khỏe của con đi xuống rõ rệt, người gầy xanh xao, suốt 3 tháng không tăng thêm cân nào. Khi thời tiết thay đổi cũng là lúc con lại lên cơn khó thở, cò cử. Số lần lên cơn hen tăng và cơn khó thở cũng nặng hơn trước nhiều... Rồi 4 năm trôi qua, con vẫn buộc phải gắn bó với thuốc Tây và những cơn hen thường xuyên tái phát.

Tìm kiếm thông tin, mình biết được nhiều những trường hợp bị hen phế quản từ nhỏ giống như Thùy Dương, đến giờ đã phải chung sống với bệnh mấy chục năm rồi. Có trường hợp sử dụng thuốc Tây không mấy hiệu quả, chỉ cắt được các cơn hen cấp tính nên cầu đến tú phong với nhiều cách khác nhau như súc miệng nước muối pha tỏi, ăn tắc kè sấy khô, rồi đủ các thang thuốc ở tú xứ nhưng bệnh ngày càng nặng, tần suất lên cơn hen tăng. Càng tìm hiểu càng thấy bất lực.

Theo thói quen, một đêm mất ngủ vì lo lắng, mình lên mạng tìm hiểu phương pháp điều trị hen cho trẻ. Mình vô tình đọc được thông tin về bệnh hen theo quan điểm của Đông y và sản phẩm thuốc hen từ thảo dược. Trong đầu sáng lên một niềm hy vọng mới, mình đến trực tiếp Công ty sản xuất thuốc hen thảo dược, để xin được tư vấn về hướng điều trị.

Theo tư vấn của bác sĩ, thuốc hen thảo nguyên theo nguyên lý của y học cổ điều hòa công năng của ba tạng Tỳ - sinh bệnh, sức đề kháng của cơ thể tốt dị ứng và làm bệnh thuyên giảm không tái phát. Theo dõi tiến thuốc hen thảo dược, đến chai thứ có sự chuyển biến rõ rệt. Con bớt khò khè, ho giảm, hết đờm, thở không còn rít mạnh nữa, ngủ ngon, yên giấc và ăn tốt hơn, con lành lợi thấy rõ. Mình tiếp tục điều trị cho con theo đúng lộ trình như hướng dẫn của bác sĩ.

dược là thuốc điều trị căn truyền, tập trung vào việc Phế - Thận, căn nguyên hơn, phòng chống dần, ổn định và trình điều trị bằng tư, bệnh của con đã



4 năm dài chiến đấu với bệnh hen, dùng đủ mọi cách mà bệnh không đỡ; vậy mà chỉ sau hai tháng điều trị bằng thuốc hen thảo dược con không còn lên cơn khó thở nữa, sức khỏe đã tốt hơn rất nhiều. May mắn và hạnh phúc khi con khỏi bệnh hoàn toàn trước khi bước vào lớp 1. Và tới tận bây giờ, con đã 8 tuổi, hai năm qua chưa một lần cơn hen tái phát. Mình và gia đình không còn phải lo lắng vì tương lai của con, lo lắng bệnh hen làm con thiệt thòi hơn bè, hơn bạn.

## THUỐC HEN P/H



Cao lỏng thảo dược

- Phòng cơn hen tái phát
- Điều trị các thể hen phế quản

**Thành phần:** Ma hoàng...20g, Tế tân...6g, Bán hạ...30g, Cam thảo...20g, Ngũ vị tử...20g, Can khương...20g, Hạnh nhân...20g, Bối mẫu...20g, Trần bì...20g, Tý bà diệp...20g, Đường kính, tá dược vừa đủ...250ml.

**Công dụng:** Điều trị các thể hen phế quản có biểu hiện: Khó thở, ho, tức ngực, đậm nhiều. Phòng cơn hen tái phát.

**Cách dùng và liều dùng:** Ngày uống 2 lần(sau bữa ăn): Từ 1-2 tuổi: Mỗi lần uống 2 thìa café (10ml); Từ 3-6 tuổi: Mỗi lần uống 3 thìa café (15ml); Từ 7-12 tuổi: Mỗi lần uống 4 thìa café (20ml); Người lớn: Mỗi lần uống 4 thìa café (20ml) Mỗi lần uống 6 thìa café (30ml). Bệnh nặng có thể dùng gấp nồng liều trên. Dặt điều trị từ 8-10 tuần.

**Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng.**

Số giấy tiếp nhận hồ sơ đăng ký quảng cáo thuốc của cục quản lý dược 1163/12/QLD-TT, ngày 16 tháng 10 năm 2012



## BỆNH NHÂN HEN PHẾ QUẢN đã 6 năm không còn tái phát

Chia sẻ của bệnh nhân hen trong cuộc chiến chống lại bệnh hen do nhóm biên tập thực hiện – Bài đăng trên tạp chí Thuốc & Sức khỏe, số ra ngày 15 - 11 - 2012.

**C**húng tôi đến nhà bác Nguyễn Bá Giao, 66 tuổi, tại số 51 Khu tập thể Liên hiệp thực phẩm Hà Đông - Quận Hà Đông - TP. Hà Nội vào một buổi sáng trời nồm, thời tiết thay đổi bất thường. Bác Giao niềm nở đón tiếp với tác phong khỏe khoắn, nhanh nhẹn.

### BỆNH NHÂN HEN PHẾ QUẢN MẠN TÍNH ĐÃ 6 NĂM KHÔNG CÒN LÊN CƠN HEN

Trước đây bác công tác tại phòng kỹ thuật của Sư đoàn 367 – Phòng không không quân. Chúng tôi thật không ngờ khi sức khỏe hiện tại của bác lại tốt đến vậy. Trước đây bác Giao vốn mắc bệnh hen phế quản, bệnh đeo đẳng từ năm lên 10 tuổi, về già ngày càng nặng. Mỗi lần thay đổi thời tiết thế này là bác lên cơn hen, cò cử, khó thở, tức và cảm giác như ngực bó lại, đờm nhiều, nhiều lần phải vào Viện quân đội 103 để cấp cứu.

Lo lắng cho sức khỏe của mình, bác đã dùng nhiều loại thuốc Tây y mỗi khi lên cơn hen, nhưng sau đó cứ thời tiết thay đổi hoặc khi tiếp xúc với khói thuốc, bụi nhà,... là cơn hen lại tái phát. Điều làm bác Giao lo lắng nhất là số lần lên cơn hen ngày càng tăng, cơn hen cũng nặng hơn, cơ thể gầy yếu và sức khỏe sa sút ảnh hưởng nhiều tới công việc và cuộc sống sinh hoạt hàng ngày. Bác chỉ ước ao có loại thuốc đặc trị hen hiệu quả, không còn những cơn hen tái phát làm ảnh hưởng tới cuộc sống.

### CƠ DUYÊN VỚI THUỐC HEN THẢO DƯỢC

Vào năm 2006 trong buổi họp tổ dân phố bác Giao gặp một lương y ở cùng tổ dân phố, bác được lương y phân tích về bản chất bệnh hen theo y học cổ truyền. Biết bệnh hen là bệnh mạn tính mà căn nguyên của bệnh liên quan tới 3 tạng Tỳ, Phế, Thận, muốn điều trị tận gốc căn bệnh này thì phải tập trung vào việc phục hồi, nâng cao và điều hòa chức năng của các Tạng – Phủ, từ đó bệnh sẽ thuyên giảm dần, ổn định và không còn tái phát nữa. Bác còn được lương y cho biết thêm, y học cổ truyền vốn có ưu thế trong điều trị các bệnh mạn tính bởi tập trung vào gốc sinh bệnh, giúp sức đề kháng tăng lên, sức khỏe được cải thiện, bệnh được điều trị dứt điểm.

Theo lời lương y, bác Giao đi tìm thuốc điều trị tận gốc hen phế quản theo

nguyên lý của y học cổ truyền thì được biết, hiện nay trên thị trường có duy nhất thuốc hen thảo dược là thuốc điều trị hiệu quả hen phế quản đã được Bộ Y tế cấp phép, còn đa phần đều chỉ là thực phẩm chức năng không có tác dụng chữa bệnh.

Tìm hiểu thêm, bác còn được biết, thuốc hen thảo dược được bào chế trên dây truyền hiện đại, nguồn dược liệu sạch đạt tiêu chuẩn GMP – WHO của thương hiệu “Thuốc Nam của Người Việt”, uy tín hơn 20 năm trên thị trường.

Hết sức tin tưởng, bác mua ngay về dùng. Khi mới sử dụng được 1 tháng, mặc dù thời tiết bắt đầu trở lạnh nhưng bác thấy cơn hen xuất hiện rất THUÁ và NHẸ hơn nhiều so với trước, không bị bó ngực, đờm loãng, khạc được ra ngoài, đường thở thông thoáng và rất dễ thở, bác làm việc nhà, đi bộ thể dục thấy rất thoải mái, sắc da sáng và cơ thể khỏe mạnh hơn.

### CHIA SẺ NIỀM VUI KHI THOÁT KHỎI BỆNH HEN DAI DÀNG

Mừng vui vô cùng, được tiếp thêm niềm tin từ cách điều trị căn nguyên và lâu dài của y học cổ truyền, bác tiếp tục sử dụng liên tục dù đợt điều trị 3 tháng. Trong thời gian điều trị bằng thuốc hen thảo dược, bác thấy cơn hen xuất hiện ngày càng thưa và càng nhẹ hơn, sau đó không thấy lên cơn hen nữa. Từ sau khi điều trị đợt liên tục 3 tháng bằng loại thuốc hen thảo dược đến nay đã 6 năm bác không còn bị tái phát cơn hen, cơ thể khỏe mạnh và thấy mình như người bình thường.

Từ đó, ai hỏi làm thế nào bác thoát khỏi bệnh hen, bác lại cười rạng rỡ: “Bí quyết của tôi là thuốc hen thảo dược”. (Số ĐT của Bác Giao – 0989 364447 đã trở nên thân quen với nhiều bệnh nhân hen muốn chia sẻ kinh nghiệm điều trị).

BAN  
CỘ SẢN

**Chất lượng nguồn dược liệu là yếu tố tiên quyết bảo đảm chất lượng và hiệu quả của các thuốc có nguồn gốc thảo dược. Người bệnh nên lựa chọn các sản phẩm thuốc thảo dược được sản xuất trên dây truyền sản xuất hiện đại, nguồn dược liệu sạch đạt tiêu chuẩn GMP – WHO, đã được Bộ Y tế cấp phép lưu hành.**



## Một số lưu ý khi điều trị bằng thuốc hen thảo dược

### ❶ THUỐC HEN THẢO DƯỢC CÓ PHẢI LÀ THUỐC CẮT CƠN HEN KHÔNG?

Thuốc hen thảo dược là thuốc điều trị tận gốc căn nguyên sinh hen phế quản, không phải thuốc cắt cơn hen nên khi điều trị bằng thuốc hen thảo dược, nếu xuất hiện các cơn hen cấp tính, bệnh nhân cần sử dụng các thuốc làm giãn phế quản giúp thoát khỏi tình trạng khó thở và trở về trạng thái bình thường. Theo thời gian, nhờ tác dụng của thuốc hen thảo dược, cơn hen sẽ thưa dần và không tái phát, người bệnh không cần sử dụng các loại thuốc cắt cơn hen nữa.

### ❷ PHỐI HỢP ĐIỀU TRỊ GIỮA THUỐC HEN THẢO DƯỢC VÀ THUỐC ĐIỀU TRỊ HEN TÂN DƯỢC NHƯ THẾ NÀO?

Trong thời gian đầu điều trị bằng thuốc hen thảo dược, nếu xuất hiện các cơn hen cấp tính, bệnh nhân có thể kết hợp với thuốc Tây để cắt cơn. Khiêm tri dùng thuốc hen thảo dược theo liều chỉ định bệnh sẽ chuyên giảm dần, cơn hen nhẹ và thưa hơn, tiến tới cơn hen không tái phát, người bệnh sẽ không còn phụ thuộc vào thuốc cắt cơn.

### ❸ ƯU ĐIỂM NỔI TRỘI CỦA THUỐC HEN THẢO DƯỢC LÀ GÌ?

Thuốc hen thảo dược giúp phục hồi - điều hòa và nâng cao công năng của ba tạng Tỳ - Phế - Thận, điều trị tận gốc bệnh hen phế quản, phòng chống cơn hen tái phát.

### ❹ THỜI GIAN ĐIỀU TRỊ THUỐC HEN THẢO DƯỢC BAO LÂU?

Căn nguyên sinh hen phế quản là do ba tạng Tỳ - Phế - Thận không được điều hòa, suy yếu gây nên. Để phục hồi được công năng tạng phủ đòi hỏi mất nhiều thời gian nên người bệnh phải kiên trì điều trị đủ đợt. Một đợt điều trị của hen phế quản kéo dài từ 8 – 10 tuần, bệnh nặng cần kiên trì điều trị thêm 1 – 2 đợt.

### ❺ THUỐC HEN THẢO DƯỢC VÀ TÁC DỤNG PHỤ?

Thuốc hen thảo dược bào chế từ các thảo dược sạch, theo bài thuốc cổ phương hàng trăm năm tuổi nên rất an toàn, hạn chế được các tác dụng phụ không mong muốn.

### ❻ THUỐC HEN THẢO DƯỢC DÙNG CHO NHỮNG LỨA TUỔI NÀO?

Để đạt hiệu quả cao nhất trong điều trị, thuốc hen thảo dược được bào chế dưới dạng truyền thống: viên hoàn và cao lỏng, phù hợp với cả trẻ em và người lớn.

Với các trường hợp người bệnh mắc hen phế quản bị tiểu đường có thể dùng thuốc hen thảo dược dạng viên hoàn.

### ❼ THUỐC HEN THẢO DƯỢC VÀ TÌNH TRẠNG NHỜN THUỐC?

Khác với các thuốc tân dược cắt cơn hen cấp tính thường làm cho tình trạng bệnh ngày một nặng lên, gây nhờn thuốc, phụ thuộc vào thuốc, thuốc hen thảo dược có tác dụng phục hồi - điều hòa và nâng cao các Tạng - Phủ bị suy yếu, tập trung gốc bệnh nên sức khỏe người bệnh ngày càng được cải thiện, sức đề kháng được nâng cao, không gây ra hiện tượng nhờn thuốc.

# THUỐC HEN P/H



- Phòng cơn hen tái phát

- Điều trị các thế hen phế quản



Cao lỏng thảo dược

Thành phần: Ma hoàng...20g, Té tần...6g, Bán hạ...30g, Cam thảo...20g, Ngũ vị tử...20g, Can khuong...20g, Hạnh nhân...20g, Bì m้า...20g, Trầm bì...20g, Tý bà diệp...20g, Đường kính, tá dược vừa đủ...250ml.

Công dụng: Điều trị các thế hen phế quản có biểu hiện: Khó thở, ho, tức ngực, đờm nhiều. Phòng cơn hen tái phát.

Cách dùng và liều dùng: Ngày uống 2 lần(sau bữa ăn); Từ 1-2 tuổi: Mỗi lần uống 2 thìa café (10ml); Từ 3-6 tuổi: Mỗi lần uống 3 thìa café (15ml); Từ 7-12 tuổi: Mỗi lần uống 4 thìa café (20ml); Người lớn: Mỗi lần uống 4 thìa café (20ml) Mỗi lần uống 6 thìa café (30ml). Bệnh nặng có thể dùng gấp đôi liều trên. Đợt điều trị từ 8-10 tuần.

Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng.

Số giấy tiếp nhận hồ sơ đăng ký quảng cáo thuốc của cục quản lý dược 1163/12/QLD-TT, ngày 16 tháng 10 năm 2012



## HEN & CUỘC SỐNG

# 6 thực phẩm vàng cho bệnh nhân hen phế quản

Những thực phẩm vàng - ít calo và chứa nhiều chất dinh dưỡng có thể đem lại những lợi ích cho sức khỏe vượt trội của bệnh nhân hen phế quản so với những loại thực phẩm thông thường. Hơn nữa, chúng còn đóng vai trò quan trọng trong việc cải thiện chất lượng cuộc sống, giảm các yếu tố nguy cơ mắc hen phế quản và tăng các điều kiện sức khỏe.

DS. Bùi Thị Hà

Sau khi hỏi ý kiến bác sĩ của bạn, hãy cân nhắc danh sách những thực phẩm vàng dưới đây trong những lần mua sắm tới:

### 1. NHỮNG LOẠI RAU SẮM MÀU

Các chuyên gia kết luận việc ăn những loại rau có màu tươi như màu cầu vồng có thể giúp bạn bảo vệ sức khỏe. Những loại rau sẫm màu chứa phytochemicals có tác dụng giúp cơ thể của bạn trung hòa các gốc tự do. Những gốc tự do là nguyên nhân phá hủy các tế bào và mô, có thể dẫn đến các bệnh mạn tính.

Theo Viện nghiên cứu Ung thư Mỹ (AICR), những loại rau dưới đây chứa nhiều phytochemical mà bạn nên bổ sung vào thực đơn hàng ngày:

- Bông cải xanh
- Cà rốt
- Cà chua được nấu chín
- Rau lá xanh
- Khoai lang
- Bí mùa đông
- Cải bruxen

Lưu ý: Một số loại rau có thể là nguyên nhân gây đầy hơi khiến bệnh nhân hen phế quản thêm khó thở. Hãy thảo luận với bác sĩ của bạn trước khi thực hiện bất cứ một điều chỉnh nào trong chế độ ăn.

### 2. NHỮNG LOẠI QUẢ TƯƠI MÀU SÁNG

Các loại trái cây chứa hàm lượng cao chất chống oxy hóa và phytochemical - chất có tác dụng bảo vệ phổi và có liên quan đến việc giảm nguy cơ tử vong do hen phế quản. Trên thực tế, một nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc tăng 100 gram hoa quả (khoảng 1 khẩu phần) mỗi ngày có liên hệ với giảm nguy cơ tử vong hen phế quản tới 24%.

Bạn nên lựa chọn những loại quả như: táo, lê, các loại quả họ cam quýt, cherry (anh đào), mơ, dưa vàng...

### 3. HỒNG TRÀ

Hồng trà có chứa xanthine – một chất có tác dụng giãn phế quản, các dẫn chất của nó như theophylline được sử dụng trong điều trị hen phế quản, làm giãn cơ trơn đường hô hấp, do đó giảm khó thở. Các nghiên cứu đã cho thấy việc sử dụng hồng trà có thể giúp chống lại sự tiến triển của hen phế quản.

### 4. CÁC SẢN PHẨM TỪ ĐẬU



Những nghiên cứu bước đầu đã chỉ ra rằng việc sử dụng lâu dài các sản phẩm từ đậu nành có thể đem lại lợi ích trong việc điều trị hen phế quản bằng việc cải thiện chức năng phổi, giảm sự khó thở và giảm ho hiệu quả. Nó cũng có thể giảm nguy cơ tiến triển bệnh hen phế quản.

Ngoài ra, chất flavonoid có trong các thực phẩm chế biến từ đậu nành có tác dụng chống viêm phổi, bảo vệ những người hút thuốc lá khỏi sự nguy hiểm từ các chất gây ung thư có trong thuốc lá.

### 5. CHẤT XƠ

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Dịch tễ học của Mỹ với hơn 111.000 người tham gia đã phát hiện rằng những người ăn đủ lượng chất xơ ít có nguy cơ mắc hen phế quản hơn nhóm có chế độ ăn nghèo chất xơ. Chất xơ có thể được tìm thấy trong các loại ngũ cốc nguyên hạt, trái cây và rau quả.

### 6. AXIT BÉO OMEGA-3

Hen phế quản đặc trưng một phần bởi tình trạng viêm mạn tính ở phổi. Các nghiên cứu cho thấy một chế độ ăn giàu axit béo omega-3 có thể chống lại tình trạng viêm phổi mạn tính, do đó bảo vệ phổi khỏi những tác động có hại của thuốc lá. Axit béo omega-3 cũng có thể giúp cải thiện các triệu chứng của hen phế quản. Hãy cân nhắc việc bổ sung một vài loại thực phẩm giàu axit béo omega-3 dưới đây trong thực đơn của bạn như cá hồi, cá trích, cá ngừ, cá thu, cá mòi...



# Một số bài tập thể dục cho người bệnh hen phế quản

Đối mặt với những mặc cảm và kỳ thị từ những người xung quanh, người mắc bệnh hen phế quản thường sinh ra chán nản, lãnh cảm và vận động hơn. Cùng tìm hiểu những bài tập thể dục phù hợp cho bệnh nhân hen phế quản, giúp người bệnh hen tăng sức đề kháng, lấy lại tinh thần và niềm vui trong cuộc sống.

Văn Thuấn ghi

## LỢI ÍCH CỦA CÁC BÀI TẬP THỂ DỤC VỚI BỆNH NHÂN HEN PHẾ QUẢN

Vận động, luyện tập thể dục quá sức gây nên tình trạng khó thở, là một trong những nguyên nhân gây nên các triệu chứng hen ở nhiều người bệnh. Tuy nhiên, bạn hoàn toàn có thể lựa chọn cho mình những bài tập thể dục phù hợp, tăng cường sức khỏe mà không hề khiến bệnh hen suyễn của mình trở nên tồi tệ hơn. Ngoài ra, luyện tập thể thao còn giúp người bệnh hòa đồng hơn với cuộc sống, thêm tự tin, yêu đời, giải tỏa được những căng thẳng, mệt mỏi, giúp người bệnh có một tinh thần sảng khoái.

## NHỮNG BÀI TẬP THỂ DỤC TỐT CHO NGƯỜI BỊ HEN PHẾ QUẢN

Lựa chọn cho mình những môn thể thao không phải hô hấp quá nhanh và tuyệt đối an toàn cho cơ thể, người bệnh sẽ thấy tình hình sức khỏe của mình được cải thiện đáng kể.

**Dưới đây là những bài tập thể dục tốt cho bệnh nhân hen suyễn:**

- Bóng chuyền
- Bơi lội
- Các môn nhảy
- Thể dục tay không
- Thể dục dụng cụ

Ngoài ra người bệnh hen suyễn cũng có thể thực hiện một vài các động tác thể dục hàng ngày như sau để cải thiện sức khỏe:

**Động tác 1:**

Hai chân rộng bằng vai.

Hai tay đưa lên cao hít sâu.

Giữ 6s sau đó thở ra. Trong khi thở kết hợp cúi xuống hết mức có thể và thở hết.

**Động tác 2:**

Thực hiện đưa chân phải lên trước, khoảng cách giữa 2 bàn chân khoảng 1 bước chân.

**Động tác 3:**

Cơ chân phải về và bước chân trái lên, làm như cũ.

Thực hiện mỗi động tác ít nhất 10 lần, sau đó có thể tăng dần. Một ngày nên tập 3 lần sáng, chiều, tối là tốt nhất. Những động tác thể dục đơn giản này được đánh giá khá cao trong việc tăng cường sức khỏe và thể lực cho bệnh nhân hen suyễn.



Những lưu ý cho người bệnh hen phế quản khi luyện tập thể dục thể thao

- Người bệnh hen suyễn nên chơi thể thao ở nơi thoáng mát, không khí trong lành.

- Luôn chuẩn bị cho mình đầy đủ thuốc men đối phó với những cơn hen đột ngột.

- Giữ cho tinh thần luôn thoải mái và thư giãn.

- Khởi động kỹ một cách nhẹ nhàng để đảm bảo phế quản được co thắt một cách tốt nhất.

- Trong quá trình luyện tập nên sắp xếp thời gian nghỉ hợp lý, tránh vận động quá sức.

- Thở bằng mũi càng lâu càng tốt.

- Tuyệt đối tránh các môn thể thao đòi hỏi thực hiện với tần số cao và tập trung nhiều sức lực.

Trên đây là những bài tập thể dục tốt cho người bệnh hen phế quản. Hi vọng những bệnh nhân hen phế quản có thể tìm được cho mình một phương pháp luyện tập phù hợp, chăm sóc sức khỏe một cách toàn diện.

# THUỐC HEN P/H



- Phòng cơn hen tái phát**
- Điều trị các thể hen phế quản**

**Thành phần:** Ma hoàng...20g,

Tế tân...6g, Bán hạ...30g, Cam thảo...20g, Ngũ vị tử...20g, Can khương...20g, Hạnh nhân...20g, Bối mẫu...20g, Trần bì...20g, Tỳ bà diệp...20g, Đường kính, tá dược vừa đủ...250ml.

**Công dụng:** Điều trị các thể hen phế quản có biểu hiện: Khó thở, ho, tức ngực, đờm nhiều. Phòng cơn hen tái phát.

**Cách dùng và liều dùng:** Ngày uống 2 lần (sau bữa ăn): Từ 1-2 tuổi: Mỗi lần uống 10ml, Từ 3-6 tuổi: Mỗi lần uống 15ml, Từ 7-12 tuổi: Mỗi lần uống 20ml, Người lớn: Mỗi lần uống 30ml. Bệnh nặng có thể dùng gấp rưỡi liều trên. Đợt điều trị từ 8-10 tuần.

**Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng.**



**Cao lỏng thảo dược**

Số giấy tiếp nhận hồ sơ ĐKQC thuốc của cục QLĐ 1163/12/QLD-TT, ngày 16 tháng 10 năm 2012