



Phòng ngừa viêm phổi hít

I. Viêm phổi hít là gì

Viêm phổi hít là tình trạng thức ăn, chất lỏng, chất nôn hoặc dịch tiêu hóa trong miệng bị hít nhầm vào phổi, gây viêm hoặc nhiễm trùng. Nguyên nhân thường gặp bao gồm khó nuốt, hít phải dịch dạ dày sau khi nôn, hoặc bị sặc khi ăn uống.

Theo nguyên nhân, có thể chia thành:

- Viêm phổi hóa học: do hít phải axit dạ dày hoặc khí độc, gây tổn thương phổi cấp tính
- Viêm phổi do vi khuẩn: do hít phải dịch tiêu hóa hoặc dị vật chứa vi khuẩn, gây nhiễm trùng (thường gặp nhất)

II. Các biến chứng thường gặp

1. Viêm màng phổi, tràn dịch màng phổi
2. Áp xe phổi, tràn mủ màng phổi
3. Viêm nội tâm mạc, viêm khớp, viêm màng não
4. Suy hô hấp
5. Nhiễm trùng huyết, sốc nhiễm trùng

III. Các xét nghiệm thường gặp

1. X-quang ngực
2. Xét nghiệm đờm (nuôi cấy vi khuẩn thường và vi khuẩn kỵ khí, kiểm tra lao khi cần)
3. Cấy máu và các xét nghiệm liên quan
4. Khi cần thiết có thể thực hiện nội soi phế quản hoặc các xét nghiệm khác

IV. Phương pháp điều trị

1. Điều trị bằng thuốc:
 - Kháng sinh: kiểm soát nhiễm trùng
 - Thuốc long đờm: giúp tống đờm ra ngoài
 - Thuốc giãn phế quản: cải thiện khó thở
 - Thuốc giảm đau, hạ sốt: giảm khó chịu
2. Liệu pháp oxy: theo chỉ định của bác sĩ
3. Duy trì thông thoáng đường thở: hít thở sâu, ho, vỗ lưng, dẫn lưu tư thế, hút đờm khi cần
4. Theo dõi định kỳ bằng X-quang ngực và xét nghiệm máu

☞ Thời gian điều trị thường khoảng 7 – 14 ngày; nếu có biến chứng như áp xe phổi hoặc tràn mủ màng phổi, cần điều trị 4 – 6 tuần

V. Chăm sóc và lưu ý

1. Rửa tay và đeo khẩu trang **trước** và sau khi tiếp xúc với bệnh nhân
2. Khuyến khích bệnh nhân hít thở sâu, ho; hỗ trợ hút đờm khi cần
3. Trở mình cho bệnh nhân mỗi 2 giờ
4. Nếu dùng máy thở, cần thường xuyên làm sạch nước đọng trong ống
5. Trước khi ăn hoặc cho ăn qua ống, nâng đầu giường 30 – 45 độ
6. Vệ sinh miệng và mũi mỗi ngày để ngăn vi khuẩn phát triển
7. Nếu có dấu hiệu sốt, ón lạnh hoặc khó thở nặng hơn, cần báo ngay cho nhân viên y tế

VI. Chăm sóc tại nhà

1. Thuốc: uống đúng giờ, không tự ý ngừng hoặc thay đổi liều; nếu có tác dụng phụ như nôn, tiêu chảy, tim đập nhanh, nổi ban... cần đi khám
2. Dinh dưỡng:
 - Ăn chế độ giàu đạm, giàu năng lượng
 - Ăn ít nhưng nhiều bữa, tránh ăn quá no
 - Không nằm ngay sau ăn (ít nhất 30 phút)
 - Bổ sung đủ nước
3. Phòng ngừa nhiễm trùng:
 - Giữ vệ sinh răng miệng, hỗ trợ khạc đờm
 - Không nói chuyện khi ăn để tránh sặc
 - Duy trì dinh dưỡng tốt, ngủ đủ và vận động phù hợp
4. Tư thế ngủ:
 - Nên nằm nghiêng để giảm nguy cơ hít dịch vào phổi

Chúc bạn sức khỏe tốt, bình an và may mắn.

Đường dây nóng tư vấn 02-66289779 轉 (7251)