

# PHỤC HỒI CHỨC NĂNG HÔ HẤP TRONG COPD Ở NGƯỜI CAO TUỔI

PGS.TS.BS. Lê Thị Kim Nhung

1

3/18/2023

## YẾU TỐ NGUY CƠ MẮC COPD

### Khói thuốc lá YTNC chính

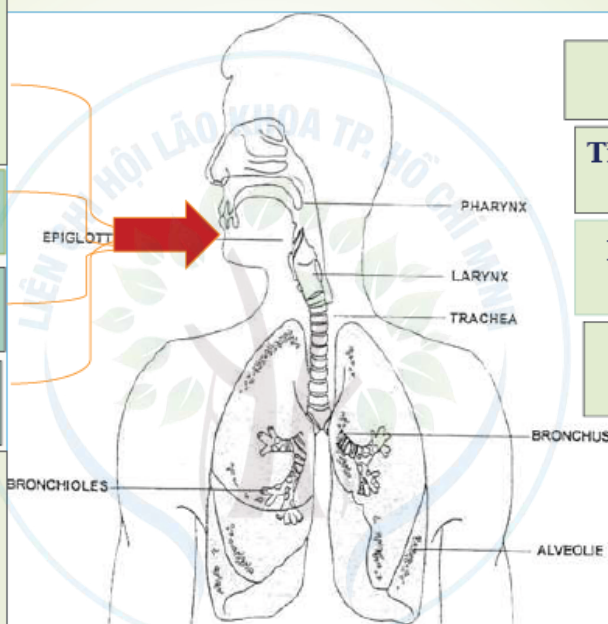
15% người hút thuốc → COPD  
80% COPD có hút thuốc

### Bụi nghề nghiệp

Khói thuốc  
trong môi trường

Ô nhiễm  
trong nhà

- Hút thuốc ≥ 20 gói-năm
- Nấu than củi ≥ 60 năm
- Làm nông ≥ 40 năm
- Tiền căn lao phổi



GEN

Tình trạng dinh  
dưỡng kém

Nhiễm trùng  
lúc trẻ

Kinh tế  
xã hội thấp

**DÂN SỐ GIÀ**

3/18/2023

## COPD LÀ BỆNH THƯỜNG GẶP TRÊN NGƯỜI CAO TUỔI

3

- Khoảng 6% dân số TG, ¼ người > 40 tuổi có thể bị tắc nghẽn dòng khí.
- 6.3% >30 tuổi (CA-TBD), Hongkong, Singapore: 3.5%; Việt nam:6.3%
- Khói thuốc lá -YTNC chính (15% người h); 80% COPD (có hút thuốc)
- **Tuổi mắc TB: 68,3 ± 10,4: Nam/nữ: ≈ 7,6/1; (Ngô Quý C. và cộng sự 2013)**
- Triệu chứng thường gặp:
  - Ho khạc đờm kéo dài
  - Khó thở mạn tính tăng dần
  - Tức nặng ngực; thở khò khè trong cơn khó thở
  - Mệt mỏi nhiều; cơ thể suy kiệt, chán nản, trầm cảm.....

3/18/2023



- COPD giảm sút hoạt động sinh hoạt hàng ngày
- Kết cục xấu dần với những đợt kịch phát
- **Có thể phòng ngừa và điều trị được**

3/18/2023

## LỢI ÍCH CỦA PHỤC HỒI CHỨC NĂNG

Cải thiện khả năng gắng sức (**Bằng chứng A**).

- ← Giảm cường độ cảm nhận khó thở (**Bằng chứng A**).
- ← Cải thiện chất lượng cuộc sống (**Bằng chứng A**).
- ← Giảm số ca nhập viện và số ngày nằm viện (**Bằng chứng A**).
- ← Giảm lo âu và trầm cảm liên quan đến COPD (**Bằng chứng A**).
- ← Cải thiện sức mạnh và sự bền bỉ của chi trên, cải thiện CN cánh tay (**Bằng chứng B**)
- ← Cải thiện sự sống còn (**Bằng chứng B**).
- ← Tập cơ hô hấp là có lợi, đặc biệt là khi kết hợp với tập luyện chung (**Bằng chứng C**).
- ← Can thiệp tâm lý xã hội là hữu ích (**Bằng chứng C**)

<http://goldcopd.com/GuidelinesResources> 2021

## CHỈ ĐỊNH PHCN HÔ HẤP BN COPD

6

- **Chỉ định:** cho tất cả bệnh nhân COPD từ nhóm B (từ Gold 2015)
- **Chống chỉ định :**
  - Không có chống chỉ định tuyệt đối.
  - Tuy nhiên NB không hợp tác hoặc có bệnh lý phải can thiệp cấp cứu, Ko chỉ định PHCN:
    - Rối loạn tâm thần
    - Bệnh lý TM khó kiểm soát: Nhồi máu cơ tim cấp, THA ko kiểm soát

3/18/2023

## Pulmonary Rehabilitation, Self-Management and Integrative Care in COPD

Table 3.8

### Pulmonary Rehabilitation

- Pulmonary rehabilitation improves dyspnea, health status and exercise tolerance in stable patients (**Evidence A**)
- Pulmonary rehabilitation reduces hospitalization among patients who have had a recent exacerbation ( $\leq 4$  weeks from prior hospitalization) (**Evidence B**)
- Pulmonary rehabilitation leads to a reduction in symptoms of anxiety and depression (**Evidence A**)

### Education and Self-Management

- Education alone has not been shown to be effective (**Evidence C**)
- Self-management intervention with communication with a health care professional improves health status and decreases hospitalizations and emergency department visits (**Evidence B**)

### Integrated Care Programs

- Integrative care and telehealth have no demonstrated benefit at this time (**Evidence B**)

*Global strategy for diagnosis, management and prevention of copd 2023 update* 3/18/2023



## PHCN HÔ HẤP BAO GỒM

9

- Giáo dục SK tư vấn cai thuốc lá, kiến thức về bệnh, cách sử dụng thuốc, thở oxy đúng, kỹ năng dùng ống bơm xịt, bình hít, máy khí dung
- Tư vấn dinh dưỡng hợp lý cải thiện tình trạng gầy yếu, sút cân, (SDD thường đi kèm với COPD)
- **Vật lý trị liệu HH** hướng dẫn BN kỹ thuật cải thiện thông khí:
  - Cách ho khạc đờm
  - Các bài tập thể dục, vận động để tăng cường thể chất, phù hợp với mỗi BN
- Hỗ trợ tâm lý và tái hòa nhập xã hội: giúp cải thiện tình trạng RLTT (trầm cảm thường đi kèm với COPD)

3/18/2023

## VẬT LÝ TRỊ LIỆU- PHỤC HỒI CHỨC NĂNG HÔ HẤP

10

1. **Phương pháp thông đờm** loại bỏ đờm, dịch tiết PQ làm sạch đường thở
  - Ho có kiểm soát và Thở ra mạnh
2. **Bảo tồn và duy trì chức năng hô hấp**
  - Bài tập thở chúm môi; tập thở hoành
  - Các biện pháp đối phó với cơn khó thở;
  - Thở mím môi chậm rãi và điềm tĩnh cho đến khi hết khó thở
3. **Tập thể dục và luyện tập:** xây dựng chương trình và thời gian tập
4. **Hướng dẫn BN tập luyện hoạt động sinh hoạt hàng ngày**
  - Đi bách bộ; Leo cầu thang; Tắm rửa; Vệ sinh cá nhân
  - Mặc quần áo; Làm việc nhà; Làm bếp; Đi mua sắm

3/18/2023

## PHƯƠNG PHÁP THÔNG ĐỜM LÀM SẠCH ĐƯỜNG THỞ

11

### Kỹ thuật ho có kiểm soát

BT ho là phản xạ bảo vệ, nhằm tống “vật lạ” ra ngoài.

- PQ đầy đờm nhớt, gây phản xạ ho; nhưng luồng khí ko đủ đẩy đờm di chuyển
- COPD ho làm BN mệt, khó thở tăng, gây lo lắng

**Kỹ thuật ho có kiểm soát tống đờm ra ngoài, sạch đường thở, ko làm BN mệt**

- Bước 1: Ngồi trên giường hoặc ghế thư giãn, thoải mái.
- Bước 2: **Hít vào chậm** và thật sâu.
- Bước 3: **Nín thở** trong vài giây.
- Bước 4: **Ho mạnh 2 lần**, lần đầu để long đờm, lần sau để đẩy đờm ra ngoài
- Bước 5: **Hít vào chậm**, nhẹ nhàng; thở chúm môi vài lần trước khi **lặp lại**
  - Khắc đờm vào lọ để XN, hoặc khăn giấy bỏ vào thùng rác tránh lây nhiễm
  - Khi muốn ho, ko cố nín, nên “ho có kiểm soát” tống đờm ra ngoài
  - Tùy lực ho và sự thành thạo, có khi phải lặp lại vài lần mới đẩy được đờm ra

## PHƯƠNG PHÁP THÔNG ĐỜM LÀM SẠCH ĐƯỜNG THỞ

12

### Kỹ thuật thở ra mạnh

Nhằm thay thế động tác ho có kiểm soát, **khi BN yếu mệt, không đủ lực để ho**

**Kỹ thuật thở ra mạnh**

- Bước 1: **Hít vào chậm** và sâu.
- Bước 2: **Nín thở** trong vài giây.
- Bước 3: **Thở ra mạnh** và **kéo dài**.
- Bước 4: **Hít vào nhẹ nhàng**. Hít thở đều vài lần trước khi **lặp lại**.

Lưu ý: Để hỗ trợ thông đờm có hiệu quả cần phải

- **Uống đủ nước**, 1lít – 1,5lít/ngày, tăng lên khi có thở oxy, thời tiết nóng bức
- Có thể dùng thuốc long đờm, **loãng đờm**, ko nên dùng thuốc ức chế ho

## VẬT LÝ TRỊ LIỆU- PHỤC HỒI CHỨC NĂNG HÔ HẤP

13

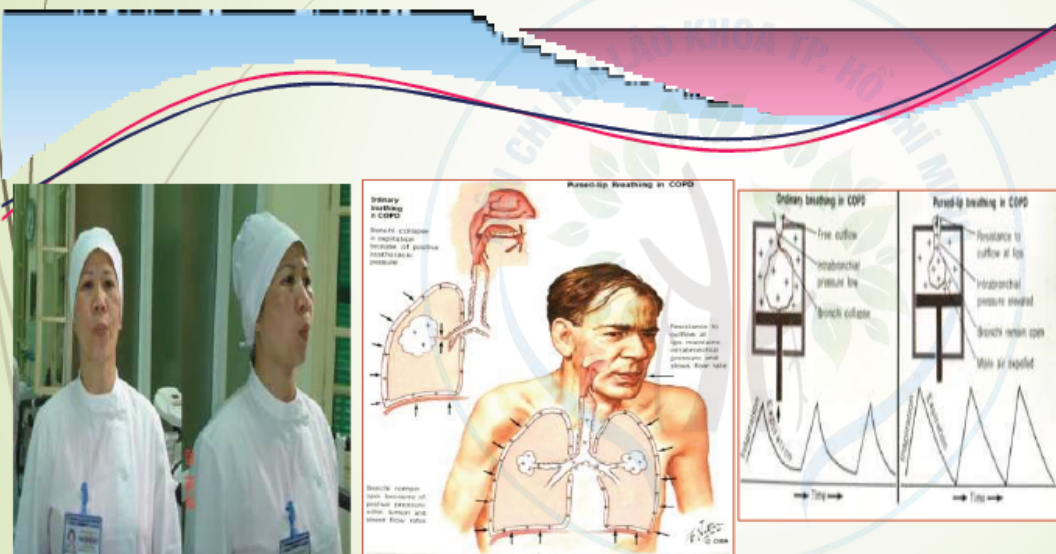
### Bảo tồn và duy trì chức năng hô hấp

- Hướng dẫn các bài tập thở để **khắc phục sự ứ khí trong phổi**.
- Hướng dẫn các biện pháp đối phó với tình trạng khó thở.
  - COPD “VPQ mãn”: thường tắc nghẽn đường dẫn khí do đờm nhớt hay viêm nhiễm phù nề gây hẹp lòng PQ.
  - COPD “khí phế thũng”: phế nang bị phá hủy, mất tính đàn hồi, không khí bị ứ đọng trong phổi, gây thiếu oxy.
  - Các bài tập thở nhằm khắc phục tình trạng ứ khí và tăng cường cử động HH của lồng ngực.

3/18/2023

## VẬT LÝ TRỊ LIỆU HÔ HẤP: KỸ THUẬT THAY ĐỔI KIỂU THỞ THỞ RA CHỤM MÔI

14



Lợi ích:

- ✓Đỡ khó thở
- ✓Hạn chế xẹp phế quản
- ✓Giảm tình trạng ứ khí và căng phòng phổi

3/18/2023

## VẬT LÝ TRỊ LIỆU- PHỤC HỒI CHỨC NĂNG HÔ HẤP

15

### Bài tập thở chúm môi

- Tư thế ngồi thoải mái
- Thả lỏng cổ và vai,
- Hít vào chậm qua mũi.
- **Môi chúm lại như “huýt sáo”,** thở ra bằng miệng chậm sao cho thời gian **thở ra gấp đôi thời gian hít vào.**

#### Lưu ý:

- Nên lặp lại nhiều lần cho đến khi hết khó thở;
- Thật nhuần nhuyễn thành **thói quen**;
- **Bất cứ lúc nào cảm thấy khó thở** (khi leo cầu thang, tắm rửa, tập thể dục...)

3/18/2023

## VẬT LÝ TRỊ LIỆU- PHỤC HỒI CHỨC NĂNG HÔ HẤP

16

### Bài tập thở hoành

**Người khỏe mạnh (thở ngực):** hít thở do cơ lồng ngực, vai, cổ và hoạt động của cơ hoành

- Vận động viên, ca sĩ (thở bụng) lấy hơi bằng cơ hoành, lấy nhiều khí vào phổi hơn

#### Bệnh nhân COPD

- Do tình trạng ứ khí, LN bị căng phồng, hạn chế HĐ của cơ hoành
- Cơ hoành-cơ HH chính, hoạt động kém, cơ HH phụ phải tăng cường hoạt động
- Tập thở cơ hoành giúp tăng cường hiệu quả của động tác HH, tiết kiệm W

#### Kỹ thuật thở hoành

- Ngồi thoải mái, Thả lỏng cổ & vai, đặt 1 bàn tay lên bụng, 1 bàn tay lên ngực
- **Hít vào chậm** qua mũi, (**bụng phình lên**), lồng ngực không di chuyển.
- **Thở ra chậm** qua miệng, **hóp bụng**, Tthở ra = 2T hít vào (bụng lõm xuống)
- Tập nhiều lần, thành thói quen; nằm hoặc ngồi, cả đứng, đi bộ và làm việc nhà.

3/18/2023



## CÁC BIỆN PHÁP ĐỐI PHÓ VỚI CƠ KHÓ THỞ

### 17 Đối phó với cơn khó thở:

- **Ngồi, hơi cúi** về phía trước, tựa tường, mặt bàn, giúp cơ hoành di chuyển dễ
- **Khuỷu tay hoặc bàn tay chống lên đầu gối**, hay đầu tựa vào cẳng tay; giúp cơ hô hấp ở LN hỗ trợ tốt nhất để làm nở phổi
- Kết hợp thở chúm môi

### Cơn khó thở về đêm BN thường phải thức giấc vì khó thở

- Trước khi ngủ, Dùng thuốc GPQ loại tác dụng kéo dài
- Dùng nhiều gối để kê đầu cao khi ngủ
- **Đặt thuốc bơm xịt loại để cắt cơn ngay cạnh giường, trong tầm tay.**
- Thức giấc vì khó thở: ngồi cạnh mép giường, cúi người ra trước, tay chống gối

3/18/2023

## XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH LUYỆN TẬP

18

Xây dựng bài tập phù hợp từng BN, ↑ dần cường độ, khó thở thì dừng lại.

- **Bài tập vận động tay** tăng cường sức cơ chi trên, cơ HH.
  - Cơ vai, ngực và cánh tay khỏe, hỗ trợ tốt động tác HH và hỗ trợ sinh hoạt
  - Vận động tay: nâng tạ, máy tập chi trên đa năng...
- **Bài tập vận động chân**
  - Cơ chân rắn chắc, cải thiện CN tim-phổi, ↑ sức bền, dẻo dai, lâu mệt khi gắng sức
  - Đi lại tốt hơn, năng động, tự tin, ko lệ thuộc vào người khác.
  - Vận động chân: xe đạp lực kế, thăm lặn, đi bộ trên mặt phẳng, leo cầu thang

3/18/2023

## VẬN ĐỘNG TRỊ LIỆU

19



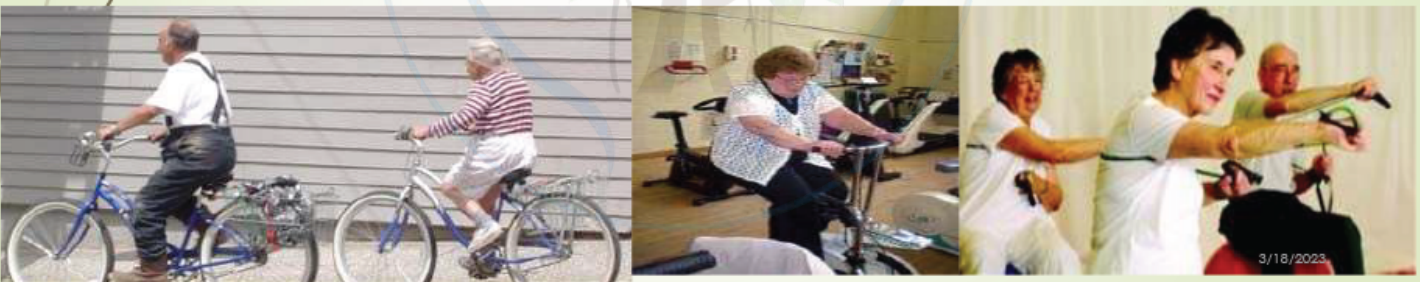
### Tập sức bền

20

- ❖ Tập sức bền là trọng tâm của chương trình vận động.
- ❖ Tập sức bền: đi bộ và đi xe đạp phổ biến nhất trong chương trình PHCNHH.
- ❖ **Tập sức bền giúp giảm khó thở khi gắng sức**, tăng khả năng gắng sức và tăng chất lượng cuộc sống

### Tập sức mạnh

- ❖ Các nhóm cơ tập luyện bằng cách lặp đi lặp lại các động tác có trở kháng.
- ❖ **Giúp cải thiện khối cơ**, lực cơ tốt hơn, sức bền, ít gây khó thở
- ❖ Kết hợp với tập sức bền, cải thiện khả năng gắng sức



## THỜI GIAN TẬP LUYỆN VÀ ĐÁNH GIÁ

Thời gian tập luyện: COPD ổn định và ngay sau khi hết đợt cấp

**Khởi động (10 phút)** tránh ↑nhịp tim, HA đột ngột; tránh đau cơ, khớp (hít thở nhẹ, xoay khớp cổ tay, cổ chân, khớp vai, xoay đầu cổ, eo...)

**Tập sức bền và sức mạnh của cơ (20 – 60 phút)**

↑ khả năng gắng sức, ↑hoạt động tất cả cơ quan tim, phổi, hệ MD, hệ TH..

- ❖ Bao gồm 8 tuần liên tục: 3 buổi tập/tuần
  - 2 buổi có hướng dẫn của kỹ thuật viên
  - 1 buổi tại nhà
- ❖ Chỉ số đánh giá hiệu quả:
  - Mức độ khó thở (mMRC)
  - Thang điểm chất lượng sống (CAT)

3/18/2023

## TẬP ĐI BÁCH BỘ -LEO CẦU THANG

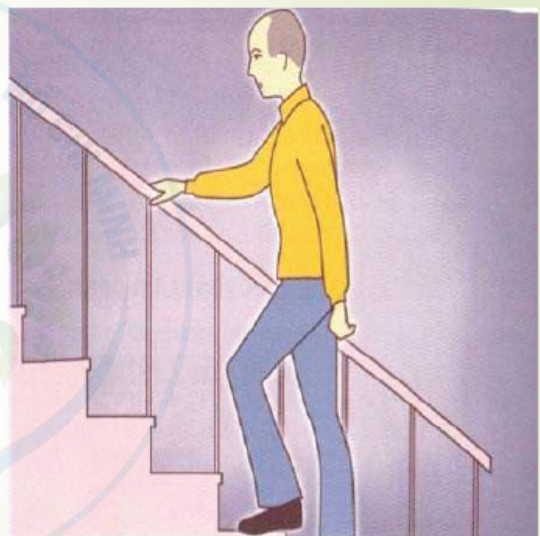
22

### Đi bách bộ

- ✓ Đi theo tốc độ riêng, phù hợp từng BN, kết hợp thở hoành
- ✓ Tránh mang vật nặng, kéo dài dần khoảng cách đi bộ, ko nên quá cố gắng

### Leo cầu thang

- ✓ Hít vào 1 bước, thở ra 2-3 bước
- ✓ Nếu thở ra ngắn (thở hỏn hển), đi chậm hoặc ngừng lại để thở
- ✓ Khi mệt, leo từng bậc một: **Hít vào khi nhấc chân lên và thở ra khi đưa người lên**



3/18/2023

## HƯỚNG DẪN BN TẬP LUYỆN TRONG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

23

**Tắm rửa, vệ sinh cá nhân:** Ko tắm khi người ko khỏe và ở nhà một mình.

- *Dùng vòi hoa sen*, dài dễ di động, bàn chải cán dài kỳ cọ, tránh cúi & với tay
- *Ngồi ghế khi tắm*, chiều cao vừa, thanh vịn trong nhà tắm, có thể bám, tựa
- Ko xà bông, dầu gội... có mùi hắc. Nước nóng, không khí ẩm, mở cửa, quạt
- Thở oxy dài hạn, bình oxy dây, đủ dài đặt cửa phòng tắm

**Mặc quần áo** sắp xếp dễ lấy, vừa tầm tay quần chun, áo ngực mềm, co giãn

- *Tránh quần áo chật, bó sát*, nhiều lớp, cài nút sau lưng

**Làm việc nhà** đi một vòng, ↓ đi tới đi lui, xe đẩy bánh xe, chất đồ đạc lên.

**Làm bếp dụng cụ vừa tầm tay**, dễ lấy, ngồi chuẩn bị món, ăn đơn giản, dễ làm

- Tránh bếp nhiều khói, món nướng; nên sử dụng bếp điện lò vi sóng
- Nhà bếp thông thoáng, quạt thông gió hoặc quạt máy nhỏ.

3/18/2023

## HƯỚNG DẪN BN TẬP LUYỆN TRONG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

24

### Ra ngoài

- Ko vội vã, khoan thai, vừa với sức mình.
- Tránh đi những xe quá đông người.
- Tránh vào ngay sau khi xe đỗ lâu ngoài nắng, tránh nơi kém thoáng (tầng hầm, nhà kín) nhiều CO2 và dễ bị lây nhiễm bệnh đường hô hấp.
- Giữ ấm nếu lạnh và nhiều gió.
- Vaccine cúm, SARS-CoV2 hàng năm, vaccine phế cầu mỗi 3 - 5 năm.

### Đi mua sắm

- Xe đẩy, tránh xách hoặc mang vác nặng.
- Mua thử quần áo gây mệt, nên biết trước số đo

3/18/2023

## Palliative Care, End of Life and Hospice Care in COPD

Table 3.9

- Opiates, neuromuscular electrical stimulation (NMES), oxygen and fans blowing air on to the face can relieve breathlessness (**Evidence C**)
- In malnourished patients, nutritional supplementation may improve respiratory muscle strength and overall health status (**Evidence B**)
- Fatigue can be improved by self-management education, pulmonary rehabilitation, nutritional support and mind-body interventions (**Evidence B**)

*Global strategy for diagnosis, management and prevention of copd 2023 update*<sup>3/18/2023</sup>



*COPD là bệnh thường gặp, diễn tiến xấu dần với những đợt kịch phát*  
**Vai trò PHCN hô hấp** giúp BN COPD cải thiện khả năng gắng sức, tăng hiệu quả thuốc  
GPQ giảm khó thở, giảm nhập viện, phục hồi sau đợt cấp, cải thiện % sống sót.<sup>2/18/2023</sup>

