

BÀI TRUYỀN THÔNG SỐ 7

ĐÚNG THUỐC - ĐÚNG LIỀU - ĐỦ THỜI GIAN - BỆNH LAO SẼ KHỎI

Bệnh lao là bệnh truyền nhiễm nguy hiểm, nhưng không phải tất cả mọi người nhiễm vi khuẩn lao đều phát bệnh. Ngày nay, cùng với tiến bộ của khoa học, bệnh lao đã cơ bản được khống chế, tiên lượng điều trị tốt nếu người bệnh hợp tác và tuân thủ phác đồ điều trị đến hết liệu trình

Nhiễm lao dạng tiềm ẩn và bệnh lao

Vi khuẩn lao có thể sống trong cơ thể mà không phát bệnh. Đây gọi là nhiễm lao dạng tiềm ẩn. Ở hầu hết những người hít phải vi khuẩn lao và bị nhiễm khuẩn, cơ thể có khả năng kháng lại vi khuẩn để ngăn chúng tăng trưởng. Những người bị nhiễm lao dạng tiềm ẩn không cảm thấy bị bệnh và không có bất kỳ triệu chứng bệnh nào. Những người này không lây nhiễm và không thể truyền vi khuẩn lao cho những người khác. Tuy nhiên, một khi vi khuẩn lao bắt đầu hoạt động trong cơ thể và sinh sôi, người này sẽ chuyển từ nhiễm lao dạng tiềm ẩn sang mắc bệnh lao.

Vi khuẩn lao bắt đầu hoạt động nếu hệ miễn dịch không thể ngăn chúng tăng trưởng. Khi vi khuẩn lao hoạt động (sinh sản trong cơ thể) thì gọi là bệnh lao. Những người mắc bệnh lao sẽ phát bệnh và có thể lây lan vi khuẩn sang những người mà họ tiếp xúc mỗi ngày.

Có nhiều người nhiễm lao dạng tiềm ẩn nhưng không bao giờ phát bệnh. Một số người phát bệnh lao ngay sau khi bị nhiễm khuẩn lao (trong vòng vài tuần) trước khi hệ miễn dịch của họ có thể kháng vi khuẩn lao. Những người khác có thể

phát bệnh vài năm sau đó khi hệ miễn dịch của họ bị suy giảm vì một lý do nào đó. Đối với những người có hệ miễn dịch suy giảm, đặc biệt là những người nhiễm HIV thì nguy cơ phát bệnh lao sẽ cao hơn những người có hệ miễn dịch bình thường.

Cần làm gì khi từng tiếp xúc với người bệnh lao?

Điều mà nhiều người băn khoăn đó là: Tôi nên làm gì nếu đã từng tiếp xúc với người nhiễm lao dạng tiềm ẩn?

Một người nhiễm lao dạng tiềm ẩn không thể lây lan vi khuẩn sang người khác. Bệnh nhân không cần phải làm xét nghiệm kiểm tra nếu tiếp xúc với người nhiễm lao dạng tiềm ẩn. Tuy nhiên, nếu bệnh nhân tiếp xúc với người mắc bệnh lao hoặc người có các triệu chứng của bệnh lao thì nên đi kiểm tra.

Vậy trong trường hợp đã từng tiếp xúc với người mắc bệnh lao thì nên làm gì?

Những người mắc bệnh lao có nhiều khả năng lây lan vi khuẩn cho những người mà họ tiếp xúc mỗi ngày, ví dụ như các thành viên trong gia đình hoặc đồng nghiệp. Bất kỳ ai có tiếp xúc với người mắc bệnh lao, người đó nên đến bác sĩ để kiểm tra.

Người bệnh lao nên điều trị ở đâu?

Ngay khi phát hiện ra mình có dấu hiệu nhiễm lao, người bệnh cần đến cơ sở y tế gần nhất để được khám xét cẩn thận và chẩn đoán chính xác.

Việc điều trị lao phải được tiến hành càng sớm càng tốt. Điều trị lao được thực hiện ở tất cả các bệnh viện đa khoa, bệnh viện tuyến tỉnh, bệnh viện khu vực và bệnh viện tuyến Trung ương. Thuốc điều trị lao hoàn toàn được Nhà nước cấp miễn phí. Vì vậy, người bệnh lao đừng ngần ngại mà phải đi khám và điều trị ngay tức khắc. Thuốc điều trị lao là chung trên toàn quốc, phác đồ điều trị là chung trên toàn quốc. Vì vậy, người bệnh không nên quan niệm cứ phải tuyến Trung ương

điều trị thì mới khỏi bệnh lao. Quan trọng hơn cả chính là ở việc điều trị có tuân thủ nguyên tắc hay là không.

Tuân thủ điều trị để khỏi bệnh

Trong điều trị lao, bệnh nhân lao tuyệt đối không được bỏ thuốc ngắt quãng dù chỉ 1 ngày vì đó là khoảng thời gian mà vi khuẩn lao hồi phục và tấn công trở lại. Thường điều trị chia làm 2 đợt: *đợt tấn công* thường gồm 4 thuốc và *đợt duy trì* thường gồm 2 thuốc. Bệnh nhân lao phải tuân thủ theo nguyên tắc điều trị lao dưới sự giám sát của nhân viên y tế. Điều trị lao đạt hiệu quả đòi hỏi bệnh nhân phải tuân thủ 3 chữ “Đ” có nghĩa: đúng, đủ, đều.

Đúng: Đúng phác đồ, đúng liều lượng, đúng thuốc.

Đủ: Đủ thời gian (6 hoặc 8 tháng). Tùy theo loại bệnh lao được bác sĩ chỉ định, loại bệnh mới hay tái trị mà áp dụng phác đồ và thời gian điều trị cho từng loại bệnh đó.

Đều: Bệnh nhân phải uống thuốc thật đều đặn hằng ngày, thông thường, uống vào buổi sáng lúc bụng đói. Tuy nhiên, cũng tùy vào cơ địa và tùy vào sự dung nạp thuốc của từng bệnh nhân, lúc đó bác sĩ có thể chỉ định cho uống sau ăn hoặc trước khi đi ngủ buổi tối. Trong suốt thời gian điều trị, bệnh nhân không tự ngưng thuốc hoặc bỏ thuốc vì uống thuốc không đều đặn, lúc uống sáng, lúc tối, nhớ lúc nào uống lúc nấy... sẽ giảm hiệu quả điều trị. Vi khuẩn lao rất dễ kháng thuốc lao. Nồng độ thuốc diệt vi khuẩn lao không đủ hiệu lực sẽ tạo cho vi khuẩn lao kháng thuốc, gây khó khăn cho công tác điều trị về sau. Ngoài ra còn tạo nguồn vi khuẩn lao kháng thuốc lây lan cho người thân và cho cộng đồng. Trong quá trình điều trị có thể có tác dụng phụ của thuốc lao xảy ra. Nhẹ: nổi mề đay, ngứa, mệt mỏi, đau nhức các khớp lớn (hội chứng giả gút). Nặng: sốc phản vệ, viêm gan, vàng da, đau bụng nôn ói, viêm trợt da. Nếu có những dấu hiệu trên, người bệnh nên báo ngay cho bác sĩ điều trị biết để có hướng xử trí.

Những lưu ý khi dùng thuốc trị lao phổi

Người bệnh cần ghi nhớ những điều sau khi dùng thuốc trị lao:

- Uống thuốc cố định theo lịch (nên đặt đồng hồ để nhắc giờ uống thuốc);
- Bảo quản thuốc trong hộp đựng kín, riêng biệt và để tại nơi dễ nhớ, dễ tìm thấy;
- Quên uống thuốc: Nếu quên uống thuốc một lần hoặc bỏ lỡ một liều thì cũng không nên quá lo lắng. Hãy tiếp tục uống liều kế tiếp theo lịch. Trong trường hợp quên uống hơn một liều, hãy liên hệ ngay cho bác sĩ trước khi dùng liều kế tiếp để có cách xử trí phù hợp;
- Tự ý ngừng thuốc: tuyệt đối không được làm điều này vì có thể bị tái phát bệnh lao, dẫn đến tình trạng lao kháng thuốc và ngay cả các thuốc mới cũng không đem lại hiệu quả điều trị như ban đầu, đồng thời tăng nguy cơ lây nhiễm lao cho người xung quanh.

Ngoài ra, việc trú trọng tạo tinh thần thoải mái, ăn uống dinh dưỡng (theo dõi cân nặng giúp bệnh sớm cải thiện)

Sau đây là dinh dưỡng cho bệnh lao

Người mắc bệnh lao phổi nên ăn gì hằng ngày?

Bổ sung khoáng chất

Kẽm: Bên cạnh là một yếu tố cần cho sự đông máu, kẽm còn có tác dụng làm giảm tốc độ lão hóa da, tăng tốc độ phục hồi vết thương và cân bằng hệ miễn dịch. Trong quá trình điều trị, bệnh nhân lao phổi có thể bị thiếu hụt kẽm do tác dụng của thuốc dẫn đến chán ăn và suy giảm hệ miễn dịch. Nếu còn băn khoăn không biết bệnh lao phổi nên ăn gì thì cần chú trọng cung cấp các thực phẩm chứa nhiều kẽm. Trong khẩu phần ăn hàng ngày nên có hải sản, đậu hà lan, lòng đỏ trứng gà, thịt lợn nạc...

Sắt: là chất tạo nên thành phần hemoglobin của hồng cầu và là thành phần quan trọng trong nhân tế bào. Bệnh nhân lao phổi thường bị thiếu máu do thiếu sắt. Phương pháp cung cấp sắt nhanh nhất cho bệnh nhân lao phổi là chế độ ăn uống.

Cần bổ sung các thực phẩm chứa sắt trong khẩu phần ăn: mộc nhĩ, nấm hương, lòng đỏ trứng...

Thực phẩm chứa nhiều kali: có vai trò giảm xuất huyết và tăng sinh các tế bào khỏe mạnh. Nên bổ sung thêm rau xanh, dầu thực vật, gan, khoai tây, măng... Thực phẩm chứa nhiều selen (có vai trò loại bỏ các chất độc hại, hoạt hóa lại hệ thống enzym...) như sữa, đậu tương, vừng, ổi...

Bổ sung chất xơ

Trong khẩu phần ăn bệnh nhân cần thêm vào các thực phẩm có nhiều chất xơ như rau xanh, trái cây, phomai,... Vai trò của chất xơ sẽ giúp bệnh nhân cân bằng hệ vi khuẩn đường ruột, cải thiện các vấn đề tiêu hóa như táo bón và tiêu chảy.

Tăng cường vitamin

Vitamin A, E, C là những chất có vai trò rất quan trọng đối với cơ thể. Chúng giúp cơ thể tăng cường hệ thống miễn dịch, nhờ đó tránh được quá trình ôxy hóa và nhiễm khuẩn. Những thực phẩm có chứa nhiều loại vitamin này là: gan, thịt gà, thịt lợn nạc, thịt bò, cá biển, rau có màu xanh...

Vitamin K, vitamin nhóm B: Do đường tiêu hóa bị tổn thương, khả năng hấp thu chất dinh dưỡng của người bệnh kém, dẫn đến thiếu hụt vitamin K và vitamin nhóm B. Kết quả của sự thiếu hụt ấy có thể gây trở ngại cho quá trình đông máu (vitamin K), làm giảm chức năng của hệ miễn dịch, gây viêm dây thần kinh ngoại biên...

Do đó, nếu không biết người bệnh lao phổi nên ăn gì thì cần chú ý bổ sung một số thực phẩm như gan, rau xanh, thịt lợn, đậu, khoai tây...

Thực đơn tham khảo cho bệnh nhân lao phổi trong 1 ngày

Bữa sáng nên dùng những món ăn nhẹ, dễ ăn như cháo, phở, miến, mì, chút hoa quả mềm, thịt, trứng. Bên cạnh đó, bạn có thể bù nước và muối khoáng nhanh chóng cho cơ thể bằng việc uống thêm nước dừa.

Bữa trưa cần bổ sung vào thực đơn nhiều rau xanh, tăng các món mặn chứa nhiều protein như thịt gà, vịt, heo.

Bữa chiều nên ăn các thực phẩm tốt cho cơ thể và có tác dụng đào thải độc tố nhanh chóng như cá, đậu phụ, cà chua...

Bệnh lao phổi kiêng ăn gì?

Đồ ăn cay nóng, kích thích như bột hạt cải, gừng, ớt vì các loại này sẽ khiến tình trạng ho nặng và kéo dài hơn, thậm chí dẫn đến khạc đờm ra máu. Không uống bia rượu, các chất kích thích, cà phê, trà đặc, không hút thuốc lá vì người bệnh lao phổi dễ xảy ra tình trạng sốt kéo dài, rối loạn thần kinh và ra mồ hôi trộm, đặc biệt còn làm giảm tác dụng điều trị và tăng tác dụng phụ của thuốc. Bệnh nhân lao phổi nên hạn chế thức ăn nhiều mỡ, các thức ăn chế biến sẵn. Điều này hạn chế tình trạng ho, sốt kéo dài, ra mồ hôi trộm, rối loạn thần kinh... Đồng thời cần chú ý vệ sinh sạch sẽ môi trường sống. Bệnh nhân không được khạc nhổ bừa bãi để tránh sự lây lan của trực khuẩn lao.

Dinh dưỡng của người bệnh lao phổi cũng cần được tham khảo sự tư vấn của bác sĩ điều trị trực tiếp, bởi chính bác sĩ là người nắm rõ tình trạng bệnh nhất và có những lời khuyên xác thực nhất cho ăn uống kết hợp điều trị bệnh hiệu quả.

NGƯỜI VIẾT BÀI

Dương Thị Chín