

CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI TRONG MÙA MƯA

KHOA TIM MẠCH – LÃO HỌC

BỆNH VIỆN ĐA KHOA AN GIANG

Thời tiết chuyển mùa với những cơn mưa rào liên tục, nhiệt độ chênh lệch giữa ngày và đêm lớn, kèm theo độ ẩm không khí tăng cao là một thử thách thực sự đối với hệ miễn dịch và khả năng thích ứng của cơ thể. Đặc biệt đối với người cao tuổi những thay đổi của môi trường có thể là yếu tố khởi phát làm bùng phát hoặc làm nặng thêm các bệnh lý nền sẵn có.



Bài viết dưới đây cung cấp một cái nhìn toàn diện và chuyên sâu nhằm giúp quý bệnh nhân và người nhà chủ động xây dựng "lá chắn" bảo vệ sức khỏe trong giai đoạn thời tiết khắc nghiệt này.

1. Mối nguy cơ ẩn giấu đối với hệ tim mạch và huyết áp

Nhiều người lầm tưởng mùa đông mới là lúc tim mạch gặp nguy hiểm, nhưng thực tế, sự giảm nhiệt độ đột ngột trong các cơn mưa lớn cũng mang lại tác động tiêu cực không kém.

- **Hiện tượng co mạch và "Đình" huyết áp:** Khi tiếp xúc với không khí lạnh hoặc nước mưa, cơ thể có phản xạ co các mạch máu ngoại vi để giữ nhiệt. Điều này vô tình làm tăng sức cản ngoại biên, buộc trái tim phải co bóp mạnh hơn để bơm máu, dẫn đến huyết áp tăng vọt. Đối với người có sẵn thành mạch xơ vữa, sự tăng áp lực đột ngột này có thể làm nứt vỡ mảng xơ vữa, gây nhồi máu cơ tim hoặc nhồi máu não (đột quỵ).
- **Nguy cơ mất bù ở bệnh nhân suy tim và bệnh lý van tim:** Đối với các bệnh nhân đang điều trị suy tim hoặc có bệnh lý van tim, một đợt cảm cúm hay nhiễm trùng hô hấp do thời tiết có thể gây sốt, làm tăng nhịp tim và tăng nhu cầu oxy của cơ thể.



Tình trạng này dễ đẩy bệnh nhân vào đợt suy tim cấp, với biểu hiện khó thở dữ dội, phù chân và mệt mỏi mạn tính.

- **Lời khuyên:** Luôn giữ ấm cơ thể, đặc biệt là vùng ngực, cổ và gan bàn chân. Hạn chế ra ngoài khi trời đang mưa to và gió lùa. Đo huyết áp ít nhất 2 lần/ngày vào buổi sáng sau khi thức dậy và buổi chiều tối. Nếu thấy chỉ số huyết áp dao động lớn (>140/90 mmHg liên tục hoặc có nhịp tim nhanh bất thường), cần liên hệ ngay với bác sĩ điều trị.

2. Quản lý thuốc chuyên khoa và đặc biệt chú ý thuốc chống đông

Một trong những vấn đề thường gặp nhất trong mùa mưa là bệnh nhân ngại đi tái khám, dẫn đến việc tự ý ngưng thuốc, giảm liều, hoặc dùng lại đơn thuốc cũ. Trong chuyên khoa tim mạch, điều này mang lại rủi ro sinh tử.

- **Tuân thủ tuyệt đối thuốc chống đông máu:** Rất nhiều bệnh nhân cao tuổi đang sử dụng thuốc chống đông (như thuốc kháng vitamin K hoặc các loại thuốc chống đông thế hệ mới) để phòng ngừa huyết khối tĩnh mạch, thuyên tắc phổi hay đột quỵ do rung nhĩ. Việc bỏ thuốc chỉ 1-2 ngày do không kịp đi mua thuốc trong trời mưa có thể hình thành cục máu đông ngay lập tức.
- **Lưu ý tương tác thức ăn – thuốc:** Vào mùa mưa, thói quen ăn uống thường thay đổi. Các gia đình có xu hướng tích trữ nhiều loại rau củ cải, bắp cải, súp lơ (những loại rau xanh đậm rất giàu Vitamin K). Đối với bệnh nhân đang dùng thuốc chống đông kháng vitamin K (như Sintrom, Coumadin), việc đột ngột ăn quá nhiều các loại rau này có thể làm mất tác dụng của thuốc, làm chỉ số đông máu (INR) giảm mạnh.
- **Lời khuyên:** Hãy dự trữ thuốc đủ dùng trong ít nhất 2 tuần để tránh bị động do thời tiết. Duy trì chế độ ăn uống ổn định, không thay đổi đột ngột lượng rau xanh đậm. Uống thuốc đúng giờ, đặc biệt là các nhóm thuốc kiểm soát nhịp tim và thuốc lợi tiểu phải tuân thủ nghiêm ngặt theo phác đồ.



3. Bảo vệ hệ hô hấp – cửa ngõ của cơ thể

Độ ẩm không khí duy trì ở mức cao (trên 80%) tạo điều kiện lý tưởng cho nấm mốc, vi khuẩn và virus đường hô hấp sinh sôi nảy nở.

- **Viêm phổi và đợt cấp COPD:** Người lớn tuổi có phản xạ ho và khả năng làm sạch đường thở suy giảm. Một cơn cảm



lạnh thông thường có thể nhanh chóng tiến triển thành viêm phế quản hay viêm phổi nặng.

- **Mối liên hệ hô hấp – tim mạch:** Phổi và tim có mối liên quan mật thiết. Khi phổi bị viêm, lượng oxy cung cấp cho máu giảm sút, buộc tim phải làm việc cật lực hơn để bù đắp, cực kỳ nguy hiểm cho người bệnh tim mạch.
- **Lời khuyên:** Đeo khẩu trang khi đi đến nơi đông người. Súc họng bằng nước muối sinh lý ấm mỗi tối và sáng. Khuyến cáo mạnh mẽ việc tiêm phòng vaccine cúm mùa (mỗi năm 1 lần) và vaccine phế cầu (để phòng viêm phổi nặng).

4. Nguy cơ trượt ngã và các vấn đề cơ xương khớp

- **Chấn thương do ngã:** Gãy cổ xương đùi hay chấn thương sọ não do trượt ngã là những biến cố thảm khốc, thường đòi hỏi phẫu thuật lớn và thời gian nằm liệt giường kéo dài, từ đó kéo theo hàng loạt biến chứng như viêm phổi do nằm lâu, loét tỳ đè và hình thành huyết khối tĩnh mạch sâu.
- **Đau nhức xương khớp:** Áp suất khí quyển giảm và không khí lạnh khiến các khớp viêm, thoái hóa khớp trở nên sưng đau, tê cứng.
- **Lời khuyên:** Thiết kế không gian sống an toàn: sử dụng thảm chống trượt ở hiên nhà và cửa phòng tắm; trang bị dép đi trong nhà có đế cao su bám tốt; lắp thêm tay vịn trong nhà vệ sinh. Khuyến khích người bệnh vận động nhẹ nhàng (như yoga, dưỡng sinh, đi bộ trong nhà) để duy trì sự dẻo dai của khớp mà không cần ra ngoài trời mưa.



5. Dinh dưỡng phục hồi và thói quen sinh hoạt

- **Ăn ấm, uống ấm:** Ưu tiên các món ăn dạng lỏng, dễ tiêu, được nấu chín và dùng khi còn nóng hổi như súp, cháo, canh hầm. Thêm các gia vị có tính ấm như gừng, tiêu, tỏi, hành vào bữa ăn không chỉ giúp món ăn ngon miệng mà còn làm ấm cơ thể, hỗ trợ tiêu hóa.
- **Không quên uống nước:** Khi trời mát mẻ, người lớn tuổi thường mất cảm giác khát, dẫn đến uống không đủ nước. Tình trạng mất nước nhẹ làm máu cô đặc hơn, làm tăng nguy cơ tắc mạch. Cần đảm bảo uống đủ 1.5 - 2 lít nước mỗi ngày (ưu tiên nước ấm), trừ khi có chỉ định hạn chế nước từ bác sĩ do suy tim nặng hoặc suy thận.



- **Dấu hiệu cảnh báo nguy hiểm cần đến bệnh viện ngay:**

- **Dấu hiệu tim mạch:** Đau thắt ngực (cảm giác đè nặng, bóp nghẹt ở giữa ngực, lan lên hàm hoặc ra cánh tay trái); khó thở đột ngột, vã mồ hôi lạnh, nhịp tim đập loạn nhịp, hồi hộp đánh trống ngực dồn dập.



- **Dấu hiệu đột quỵ (Quy tắc F.A.S.T):**

- Méo miệng, tê bì một bên mặt.



F.A.S.T
Face

Khướn mặt bị mất cân đối; yếu liệt mặt. Hãy bảo người đó mỉm cười và quan sát.



F.A.S.T
Arm

Yếu liệt tay chân. Hãy bảo người đó giơ tay lên và so sánh.

- Yếu liệt hoặc không thể giơ cao một bên cánh tay/chân.



F.A.S.T
Speech

Giọng nói bị thay đổi. Hãy bảo người đó nói những từ đơn giản.



1800 1115

F.A.S.T
Time

Nếu phát hiện các dấu hiệu trên, hãy nhanh chóng đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế có thể điều trị đột quỵ gần nhất vì thời gian là sự sống còn của não.

- Nói đớ, nói ngọng hoặc không hiểu người khác nói gì.

- **Dấu hiệu hô hấp/nhiễm trùng:**

Sốt cao không hạ, ho khạc đờm đặc có màu xanh/vàng hoặc có lẫn máu, lơ mơ, ngủ gà, thở dốc.



Tuổi cao không có nghĩa là buông xuôi trước bệnh tật. Bằng sự chuẩn bị kỹ lưỡng, tuân thủ phác đồ điều trị và một chế độ sinh hoạt khoa học, người cao tuổi hoàn toàn có thể bước qua mùa mưa một cách an toàn và khỏe mạnh.

