

HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE VÀ KIỂM SOÁT BỆNH LÝ MẠN TÍNH CHO NGƯỜI CAO TUỔI TRONG MÙA LẠNH

I. TÁC ĐỘNG CỦA THỜI TIẾT LẠNH ĐỐI VỚI SINH LÝ NGƯỜI CAO TUỔI

❖ Sự suy giảm khả năng tự điều nhiệt do lão hóa.

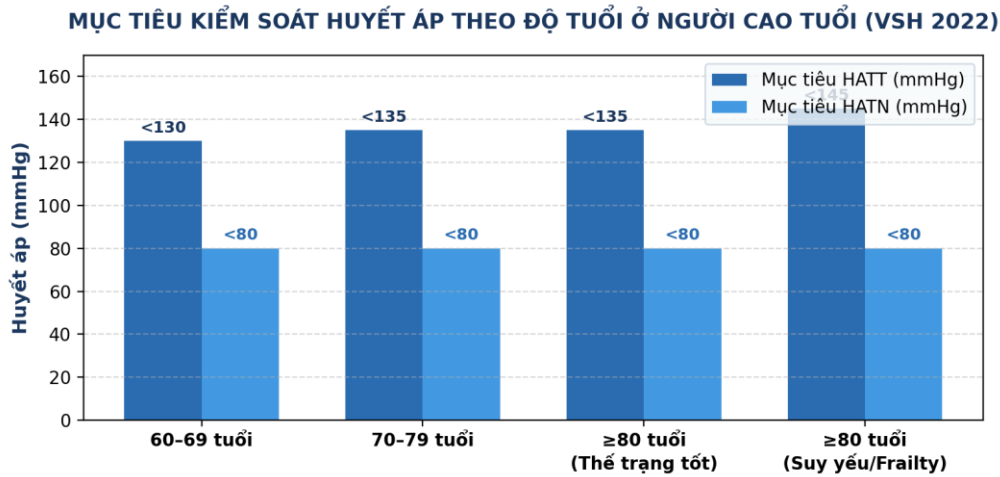
Quá trình lão hóa tự nhiên làm biến đổi sâu sắc hệ thần kinh giao cảm và các cảm thụ quan nhận biết nhiệt độ ở da. Người cao tuổi thường bị suy giảm khả năng nhận biết sự sụt giảm nhiệt độ của môi trường xung quanh, dẫn đến phản ứng thích nghi chậm trễ khi thời tiết chuyển lạnh đột ngột. Bên cạnh đó, lớp mỡ dưới da teo lại, hệ thống mạch máu ngoại vi giảm độ co giãn và phản xạ run rẩy tạo nhiệt của cơ bắp suy giảm nghiêm trọng. Những yếu tố này khiến cơ thể bị mất nhiệt nhanh chóng nhưng lại khó tự phục hồi thân nhiệt chuẩn.



Hình 1.1: Mặc áo đa lớp và giữ ấm không gian sống cho người cao tuổi trong mùa lạnh.

❖ Biến cố tim mạch và nguy cơ bùng phát bệnh mạn tính.

Khi tiếp xúc với không khí lạnh, cơ thể co các mạch máu ngoại vi để hạn chế thoát nhiệt. Sự co mạch diện rộng làm tăng lực cản ngoại vi, buộc tim hoạt động mạnh hơn, từ đó khiến huyết áp tăng vọt đột ngột. Tỷ lệ người cao tuổi bị tăng huyết áp không được kiểm soát chiếm tới 69%, và hiện tượng 'tăng vọt huyết áp buổi sáng' xuất hiện ở 53% bệnh nhân. Đây là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến xuất huyết não, đột quỵ thiếu máu cục bộ, nhồi máu cơ tim cấp và đột cấp suy tim.



Hình 1.2: Biểu đồ mục tiêu kiểm soát huyết áp theo độ tuổi ở người cao tuổi (VSH 2022).

II. NGUYÊN TẮC GIỮ ẤM VÀ SƠ CẤP CỨU HẠ THÂN NHIỆT, CÖNG TUYẾT

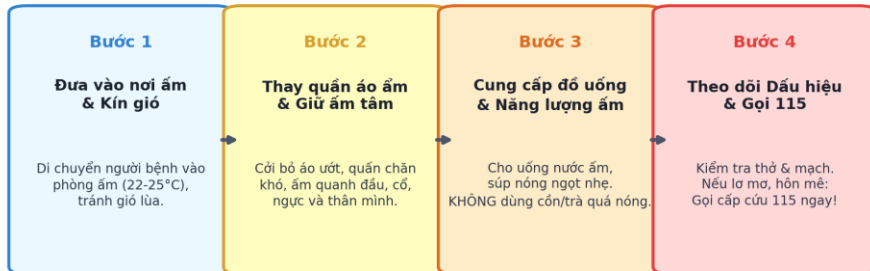
❖ Quy tắc giữ ấm đa lớp và bảo vệ trọng điểm.

Việc giữ ấm cho người cao tuổi cần tuân thủ nguyên tắc mặc nhiều lớp áo mỏng rộng rãi thay vì một áo quá dày, tạo các lớp không khí cách nhiệt tự nhiên¹. Hơn 30% nhiệt lượng cơ thể thoát ra qua vùng đầu và cổ, do đó luôn cần đội mũ ấm, quàng khăn en, đeo găng tay và đi tất ấm khi ra ngoài. Nhiệt độ phòng ở duy trì tối thiểu 20–22°C.

Bảng 2.1: Phân biệt triệu chứng và xử trí Hạ thân nhiệt & Bỏng lạnh

Tình trạng	Triệu chứng cảnh báo	Hành động sơ cứu khẩn cấp
Hạ thân nhiệt	Run rẩy dữ dội, nói lắp, thở chậm, da lạnh tái, mệt mỏi, lơ mơ hoặc mất nhận thức.	Đưa vào phòng ấm, cởi quần áo ẩm. Quấn chăn ấm quanh đầu, cổ, ngực. Cho uống nước ấm ngọt.
Bỏng lạnh	Da vùng chóp mũi, tai, ngón tay/chân bị tê cứng, trắng bệch hoặc xám nhạt.	Ngâm vùng bị tổn thương vào nước ấm (37–40°C). Không chà xát và băng lại tránh nhiễm khuẩn.
Hiện tượng tụt HA tư thế	Hoa mắt, chóng mặt khi đứng dậy đột ngột (thường gặp 36% người già).	Nghỉ ngơi tại chỗ, chuyển tư thế chậm rãi. Đo kiểm tra huyết áp và uống đủ nước ấm.

SƠ ĐỒ 4 BƯỚC CẤP CỨU NHANH KHI HẠ THÂN NHIỆT MÙA LẠNH



Hình 2.1: Quy trình 4 bước sơ cấp cứu hạ thân nhiệt khẩn cấp ở người cao tuổi.

III. KIỂM SOÁT BỆNH LÝ TIM MẠCH VÀ HUYẾT ÁP TRONG MÙA LẠNH

❖ Mục tiêu điều trị Tăng huyết áp.

Huyết áp cần được theo dõi, kiểm soát trong mùa lạnh. Đối với người từ 70–79 tuổi, mục tiêu huyết áp tâm thu là < 140 mmHg. Với người ≥ 80 tuổi, tùy thuộc vào chức năng thể chất và tâm thần sẽ có mức huyết áp mục tiêu riêng cho từng người bệnh theo hướng dẫn bác sĩ. Việc theo dõi huyết áp hằng ngày tại nhà bằng máy đo bắp tay tự động giúp phát hiện sớm biến động bất thường.



❖ Quản lý bệnh nhân Suy tim trong đợt lạnh.

Thời tiết lạnh làm tăng hậu tải, khiến suy tim dễ diễn tiến đợt cấp. Dấu hiệu cảnh báo bao gồm: khó thở tăng dần khi nằm phẳng hoặc cúi người, phù tăng ở 2 mắt cá chân, và tăng cân nhiều. Cần duy trì uống thuốc điều trị suy tim đúng liều lượng, không tự ý ngưng các thuốc điều trị tăng huyết áp.

IV. DINH DƯỠNG, VẬN ĐỘNG VÀ LỐI SỐNG LÀNH MẠNH MÙA LẠNH

❖ Chế độ ăn uống cân bằng và giảm muối DASH.

Khuyến cáo dinh dưỡng mùa lạnh nhấn mạnh giảm muối Natri ăn vào dưới 1500 mg/ngày (< 3 g muối ăn), áp dụng chế độ ăn DASH giàu rau xanh, trái cây, cá và ngũ cốc nguyên hạt. Bổ sung đủ Kali (3500–5000 mg/ngày) từ thực phẩm và uống đủ nước.



Hình 4.1: Chế độ ăn ấm nóng, cân bằng dinh dưỡng giúp bảo vệ tim mạch mùa lạnh.

❖ Khởi động và vận động thể lực an toàn.

Duy trì 150 phút/tuần các bài tập thể dục vừa sức. Trong ngày lạnh giá, nên tập luyện trong nhà kín gió, khởi động kỹ 10–15 phút trước khi tập².



Hình 4.2: Tập thể dục nhẹ nhàng trong nhà ấm áp giúp tăng cường tuần hoàn máu.

V. QUẢN LÝ Y TẾ CỘNG ĐỒNG VÀ MẠNG LƯỚI HỖ TRỢ

Gia đình đóng vai trò nòng cốt trong quản lý sức khỏe người cao tuổi. Cần khám sức khỏe định kỳ ít nhất 1 lần/năm, lập hồ sơ quản lý bệnh mạn tính tại trạm y tế, và phối hợp với các Câu lạc bộ Sức khỏe Người cao tuổi để hỗ trợ tinh thần và theo dõi sát sao trong mùa lạnh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Phân hội Tăng huyết áp Việt Nam – Hội Tim mạch Quốc gia Việt Nam – VSH/VNHA (2022). *Tăng huyết áp và người cao tuổi*.
- [2]. Bộ Y tế. (2022). *Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị suy tim cấp và mạn* (Ban hành kèm theo Quyết định số 1857/QĐ-BYT ngày 05 tháng 7 năm 2022).
- [3]. Viện Lão khoa Quốc gia & VSH (2021). *Khuyến cáo kiểm soát các yếu tố nguy cơ tim mạch ở người cao tuổi Việt Nam*.
- [4]. Bộ Y tế. (2026). *Hướng dẫn chuyên môn về chăm sóc người cao tuổi tại nhà, tại cộng đồng* (Ban hành kèm theo Quyết định số 1976/QĐ-BYT ngày 01 tháng 7 năm 2026)