



Phục hồi chức năng phổi ở người

Phục hồi chức năng phổi là gì?

Phục hồi chức năng phổi là một chương trình tập luyện nhằm mục đích giảm tác hại về thể lực và tinh thần của bệnh nhân mắc bệnh phổi mạn tính. Chương trình phối hợp luyện tập thể lực và giáo dục về cách giữ gìn sức khỏe. Chương trình cũng có thể phối hợp các chế độ trị liệu khác như thầy thuốc chuyên về bệnh lý nghề nghiệp, về chế độ ăn uống, điều dưỡng, cộng tác viên xã hội và nhà tâm lý học, mỗi khi họ có thể tham gia chương trình.

Các chương trình phục hồi chức năng phổi được chuyên biệt hóa tùy theo từng cá thể. Trước khi tiến hành một chương trình, bạn sẽ được đánh giá để biết nhu cầu và tình trạng sức khỏe của riêng mỗi cá thể. Sau đó, một nhóm chuyên gia sẽ làm việc với bạn để xây dựng một chương trình cho phù hợp.

Ai cần được phục hồi chức năng phổi?

Phục hồi chức năng phổi có thể giúp những người có bệnh phổi mạn tính, mà những triệu chứng, như khó thở và dễ mệt mỏi bởi những công việc thường ngày, ảnh hưởng nhiều đến cuộc sống của họ.

Nếu bạn có một trong những bệnh lý sau đây, phục hồi chức năng phổi có thể hữu ích cho bạn:

- Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính
- Bệnh phổi mô kẽ,
Thí dụ như xơ phổi không rõ nguyên nhân
- Giãn phế quản
- Hen phế quản
- Bệnh tăng tiết nhầy phổi
- Ung thư phổi
- Tăng áp phổi
- Trước hay sau một phẫu thuật cắt phổi, hoặc ghép phổi

Bạn có thể được phục hồi chức năng phổi kèm các liệu pháp khác, như thuốc, thở oxy và thở máy không xâm lấn.



Làm thế nào để được tham gia một chương trình phục hồi chức năng phổi?

Bạn cần được giới thiệu bởi một chuyên viên y tế đến một chương trình phục hồi chức năng phổi. Cần biết rằng không phải bệnh nhân nào cũng được tiếp cận chương trình. Các chuyên viên y tế đang cố gắng làm việc để cho chương trình đến được với nhiều bệnh nhân hơn nữa.

Nếu bạn cảm thấy chương trình phục hồi chức năng phổi có thể hữu ích cho mình, bạn nên hỏi một chuyên viên y tế xem có thể đem chương trình đến cho cộng đồng nơi bạn sinh sống.

Phục hồi chức năng phổi có những lợi ích gì?

Một cách ngắn gọn, phục hồi chức năng phổi giúp bạn làm được nhiều việc mà bạn thích hơn và cảm thấy khỏe hơn.

“Phục hồi chức năng phổi đã giúp cho tôi rất nhiều. Thí dụ, nó giúp tôi gia tăng thể lực, giảm triệu chứng bệnh. Nó cũng giúp tôi ít bị nhiễm trùng phổi, và do đó làm tăng chất lượng cuộc sống của mình. Chương trình cũng cung cấp một môi trường thân thiện, thư giãn với âm nhạc nền phù hợp và đưa đến những cơ hội tiếp xúc với những bệnh nhân cùng cảnh ngộ.”

Matt Cullen, được chẩn đoán xơ phổi vô căn (IPF) vào năm 2010, và tham gia một chương trình phục hồi chức năng phổi.

Các nghiên cứu đã chứng minh rằng phục hồi chức năng phổi có thể có các tác dụng tốt trên người bệnh phổi như sau:

- Chất lượng sống tốt hơn
- Sức khỏe tinh thần được cải thiện
- Có thể trở lại làm việc
- Có thể làm được nhiều công tác hằng ngày hơn (ví dụ đi mua sắm, lau nhà)
- Giảm khó thở và mệt mỏi
- Giảm nhu cầu đi bác sĩ hay giảm thời gian nằm bệnh viện
- Có khả năng làm nhiều công tác thể lực và tập luyện hơn
- Hiểu hơn về bệnh và cách kiểm soát bệnh
- Cải thiện thể lực
- Hội nhập xã hội hơn



Phục hồi chức năng phổi bao gồm những gì?

Các chuyên gia tin rằng những chương trình phục hồi chức năng phổi nên kéo dài ít nhất 8 tuần, với ít nhất 2 hoặc 3 lần mỗi tuần, để thu được kết quả đáng kể. Chương trình dài hơn được cho là có nhiều hiệu quả hơn.

Các chương trình phục hồi chức năng phổi có thể tiến hành theo nhóm ở bệnh viện, phòng mạch tư, trung tâm y tế, tại một địa điểm chọn lựa của cộng đồng như phòng tập hay một khu trung tâm vui chơi giải trí. Trong một số trường hợp, bạn cũng có thể làm chương trình một mình tại nhà riêng.



Sau đánh giá ban đầu, chuyên viên y tế theo dõi chương trình sẽ làm việc với bạn để vạch ra một chương trình an toàn và phù hợp với thể lực của bạn. Bạn cũng có thể được cho thở oxy để giúp bạn thực hiện chương trình tốt.

Chương trình luyện tập của bạn có thể bao gồm:

Luyện tập sức bền

Thông thường là 3 đến 5 lần mỗi tuần, tập luyện liên tục trong 20 đến 60 phút mỗi lần. Thí dụ như chạy bộ hoặc đạp xe.

Luyện tập luân phiên

Đây là kiểu tập luyện sức bền kèm với những khoản nghỉ. Nó bao gồm hoạt động thể lực mức độ cực cao xen kẽ với những khoản tập nhẹ nhàng hoặc nghỉ hẳn. Thí dụ, đạp xe ở mức thể lực cao nhất trong 30 giây, sau đó nghỉ hoặc đạp nhẹ trong 30 giây, lặp đi lặp lại nhiều lần.

Luyện tập sức mạnh

Là trường hợp cử tạ nặng để phát triển sức mạnh cơ bắp ở tay và chân. Chương trình này nhằm vào các cơ bắp vận dụng trong hoạt động hàng ngày như mặc quần áo, tắm gội, đi mua sắm và công việc nhà để giúp bạn làm dễ dàng hơn.

Kích thích điện thần kinh cơ

Nếu bạn bị tổn thương nặng với triệu chứng khó thở hay bệnh tim, bạn có thể được khuyến khích làm kích thích điện thần kinh cơ. Loại hình tập luyện này sử dụng các xung điện để làm tăng sức mạnh cơ bắp ở chân để phát triển sức mạnh và khả năng làm việc.

Luyện tập cơ hít vào

Làm các bài tập tăng sức mạnh các cơ hô hấp, để phát triển sức cơ và khả năng làm việc.

Luyện tập tại nhà

Nếu bạn sống ở một vùng xa xôi hẻo lánh và khó đi lại, bạn có thể được chuyên gia y tế đến khám tại nhà và giúp bạn phát triển một chương trình phục hồi chức năng hô hấp tại gia, được theo dõi bằng điện thoại thường xuyên với họ để thảo luận về các mục tiêu và diễn tiến của bạn. Các nhà tổ chức chương trình có thể cung cấp dụng cụ luyện tập cho bạn sử dụng tại nhà.

Tôi phải chuẩn bị gì cho chương trình phục hồi chức năng hô hấp?

- Lập kế hoạch di chuyển (đến nơi tập)/thu xếp công việc và gia đình,...
- Bạn có thể được giới thiệu đến nhóm chuyên gia y tế hay người hoạch định chương trình và đặt câu hỏi với họ
- Cố gắng giữ đầu óc thoải mái, cởi mở

"Trong suốt 8 tuần luyện tập, chúng ta phải làm việc cật lực và có nhiều bài tập trên các dụng cụ thể dục. Mỗi ngày chúng ta phải làm sao cảm thấy sự luyện tập càng dễ dàng thoải mái hơn, và cải thiện được sức khỏe. Vì tình trạng của mỗi người khác nhau, chúng ta tiến triển với tốc độ khác nhau, nhưng chúng ta phải giúp đỡ lẫn nhau để mỗi người cảm thấy hài lòng vì tạo cơ hội cho nhau trong lúc thực hiện chương trình. Có nhiều thời gian dành cho chúng ta nói chuyện, chia sẻ với nhau và thấy gần gũi như trong một gia đình nhỏ trong suốt 8 tuần đó."

Jos Donkers, người Hà Lan, được chẩn đoán hen phế quản nặng năm 1980 và hoàn tất chương trình phục hồi chức năng hô hấp đầu tiên của mình vào năm 2003.

Làm thế nào để tiếp tục luyện tập sau khi kết thúc chương trình phục hồi chức năng hô hấp?

Những lợi ích của chương trình phục hồi chức năng hô hấp điển hình sẽ kéo dài khoảng 1 năm sau đó. Một khi bạn đã hoàn tất 1 chương trình, bạn nên tiếp tục duy trì sức khỏe và hoạt động thể lực để tiến triển tốt. Làm những môn/việc mà bạn yêu thích, vì như thế bạn sẽ có động lực để tiếp tục duy trì nó. Cố gắng làm đều đặn các hoạt động này, như đi bộ và làm vườn, trong chương trình làm việc hằng ngày của bạn để giúp ích cho việc duy trì sức khỏe. Bạn có thể tham gia một câu lạc bộ thể dục hay lớp học gần nhà để duy trì tính xã hội của chương trình.

Nếu bạn cảm thấy sức khỏe kém đi, chuyên viên y tế có thể giới thiệu bạn tham gia một lần nữa chương trình phục hồi chức năng hô hấp khác để giúp bạn lấy lại phong độ trước đây.



ELF EUROPEAN LUNG FOUNDATION

Tổ chức Phổi châu Âu (ELF) được thành lập bởi Hội Hô hấp Châu Âu (ERS), với mục đích liên kết giữa bệnh nhân, công chúng và các chuyên gia về hô hấp để phát triển tốt chuyên ngành hô hấp. ELF cống hiến cho sức khỏe hô hấp khắp châu Âu, và thu hút các chuyên viên hô hấp hàng đầu châu Âu để cung cấp thông tin cho bệnh nhân và tăng sự hiểu biết của công chúng về bệnh phổi.



ERS EUROPEAN RESPIRATORY SOCIETY

Tài liệu này được biên soạn với sự giúp đỡ của các bác sĩ Martijn Spruit, Frits Franssen, Jos Donkers và Matt Cullen. Hình vẽ trang 1 và 3 cung cấp bởi Ciro, trung tâm giám định về bệnh lý suy chức năng cơ quan mãn tính; hình trang 2 là của Matt Cullen.