

Phục hồi chức năng hô hấp hậu Covid

ThS.BS. Hồ Quang Hưng

Khoa Phục Hồi Chức Năng, Bệnh viện Chợ Rẫy

4/5/2022

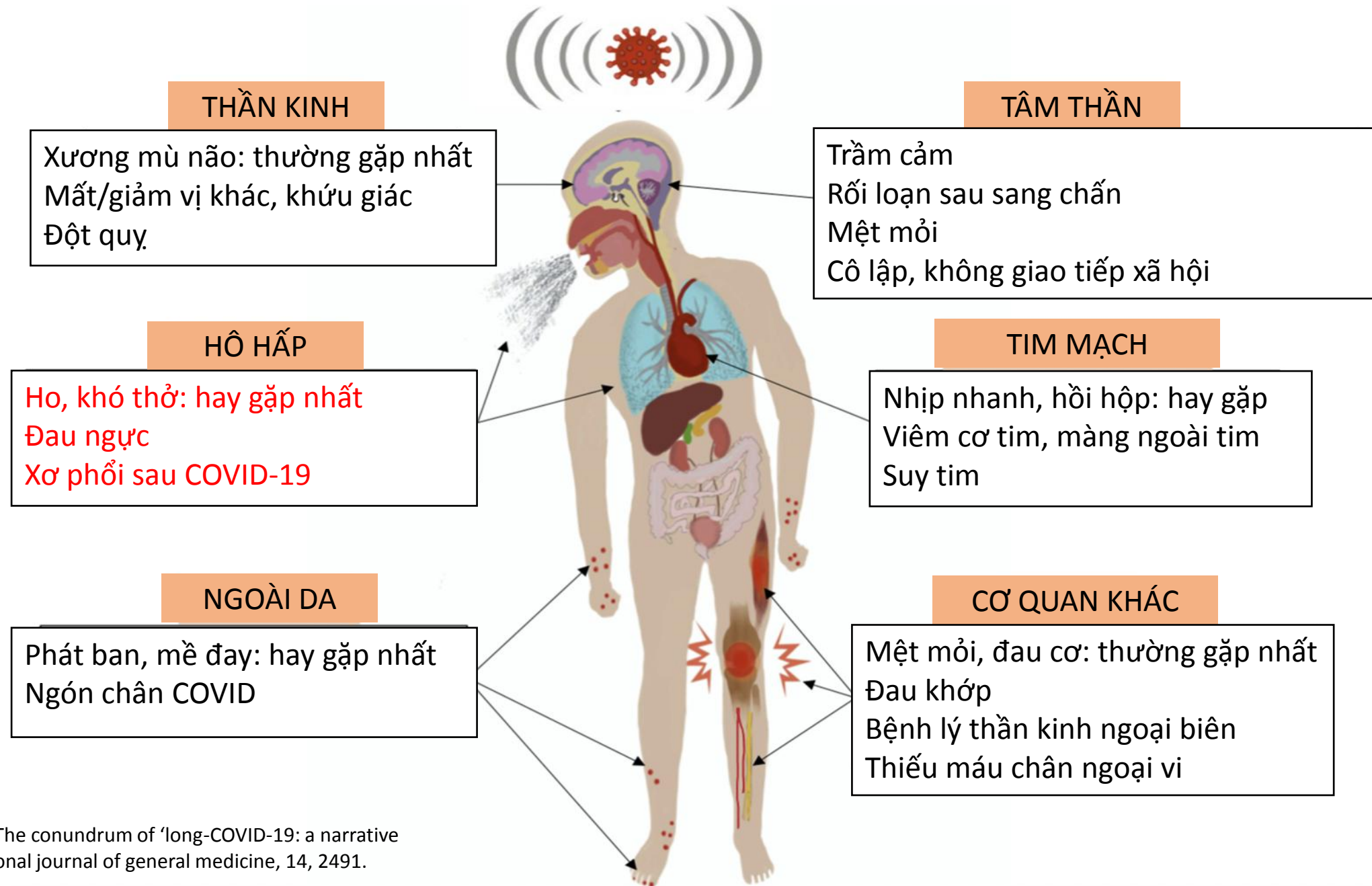
Cà Mau, PK Minh Hải

Tình hình dịch bệnh Covid-19

Đến ngày 01/06/2022:

	Số ca nhiễm	Khỏi	Tử vong
Thế giới	532.945.972	504.024.664	6.314.034
Việt Nam	10.720.426	9.471.840	43.079
Hà Nội	1.601.153		1.221
TP. Hồ Chí Minh	611.109		19.984
Cà Mau	145.889		357

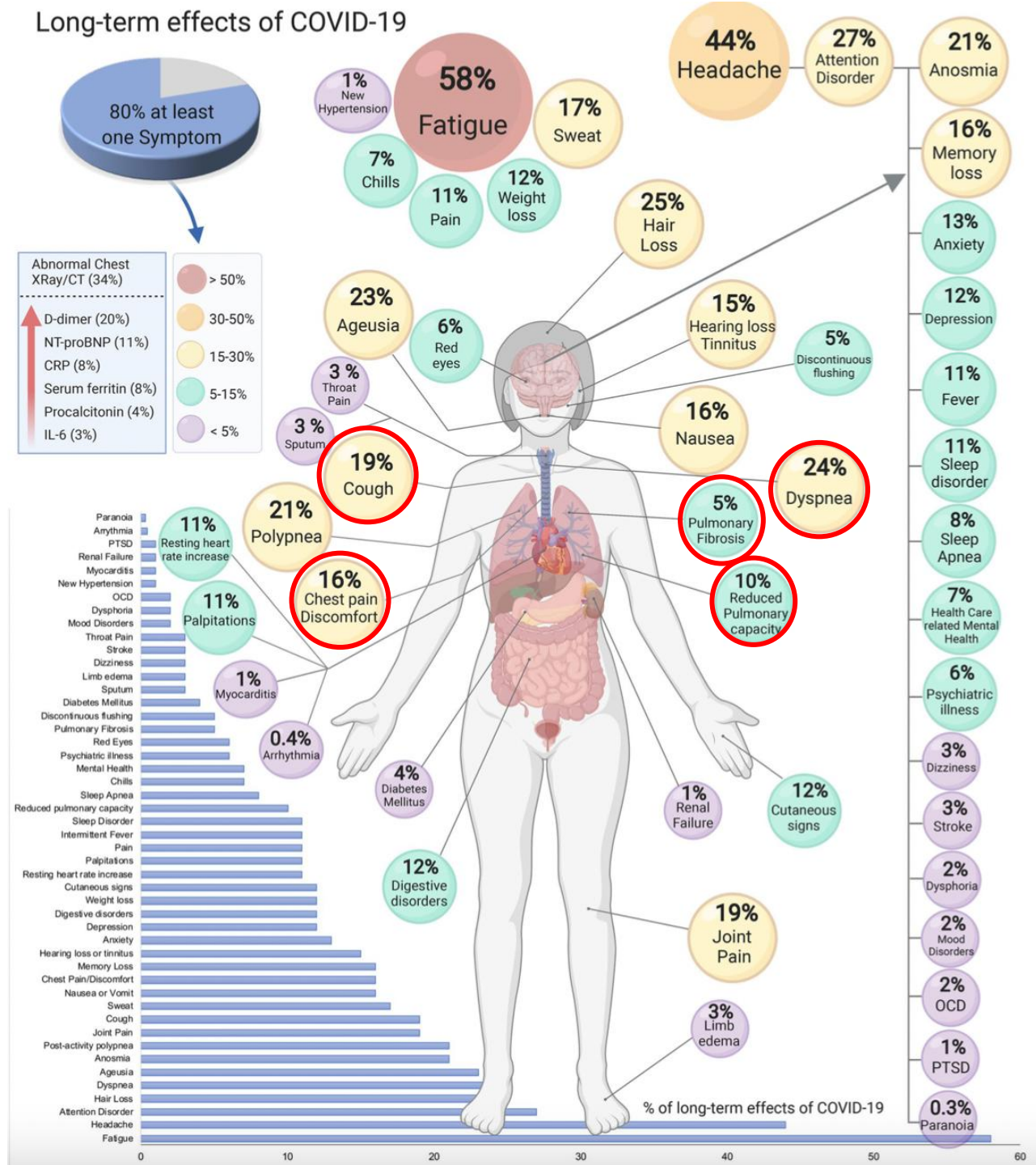
Một số biểu hiện thương gặp sau mắc COVID-19



47.910 BN (18-87)

- Triệu chứng 13-110 ngày
- Mệt mỏi (58%)
- Đau đầu (44%)
- **Khó thở (24%)**
- **Ho (19%)**
- **Đau, khó chịu trong ngực (16%)**
- **Giảm chức năng phổi (10%)**
- **Xơ phổi (5%)**

Lopez-Leon, S (2021). More than 50 long-term effects of COVID-19: a systematic review and meta-analysis. Scientific reports, 11(1), 1-12.



Triệu chứng hô hấp

- Khó thở: là triệu chứng hay gặp (14-36%), tùy theo mức độ, có thể nhẹ cảm giác hụt hơi, tăng khi gắng sức, hoặc nặng hơn, khó thở thường xuyên, giảm oxy máu (khi có tổn thương di chứng xơ phổi).
- Ho kéo dài: thường biểu hiện từ giai đoạn cấp tính, kéo dài nhiều tuần hoặc nhiều tháng sau đó, xuất hiện ở 7-34% các trường hợp. Cần loại trừ các nguyên nhân gây ho khác như viêm xoang, hen phế quản, viêm trào ngược dạ dày thực quản.
- Đau ngực, cảm giác khó chịu trong lồng ngực: thường không có điểm đau khu trú, xuất hiện ở 10-22% các trường hợp.

Triệu chứng hô hấp

- Xơ phổi sau Covid-19: là di chứng sau tổn thương phổi, chủ yếu gặp ở người bệnh nặng, sau thời gian điều trị tại khoa cấp cứu/ICU hồi phục ra viện, thường kèm theo giảm chức năng phổi và khả năng khuếch tán khí tại phổi, xuất hiện ở 3-8% các trường hợp.
- Một số triệu chứng ít gặp khác: khó phát âm (1-3%), đau họng (2-5%), ngừng thở khi ngủ (6-12%).

Khám bệnh nhân hậu covid có triệu chứng khó thở hay mệt

- Hô hấp
- Tim mạch
- Bệnh lý toàn thân, dinh dưỡng, tâm lý
- Xét nghiệm:
 - Đo chức năng hô hấp, khả năng khuếch tán khí phế nang
 - Xquang phổi
 - Xét nghiệm máu
- Phục hồi chức năng
 - Sức cơ: cơ ngoại biên, cơ hô hấp
 - Nghiệm pháp đi bộ 6 phút

Nghiệm pháp đi bộ 6 phút

- Hành lang 30m, vắng người
- Bệnh nhân đi quãng đường dài nhất có thể trong 6 phút (# nhanh nhất có thể), có thể dừng lại nghỉ rồi đi tiếp.
- Đo mạch, SpO2, huyết áp, mức độ khó thở theo thang điểm Borg-CR10 (0-không khó thở, 10-khó thở tối đa) trước và sau khi đi



Một trường hợp yếu cơ

Nam, 62 tuổi, ghép thận 10 năm.

Covid + 5 tuần trước, không hạ oxy máu, sụt 6 kg

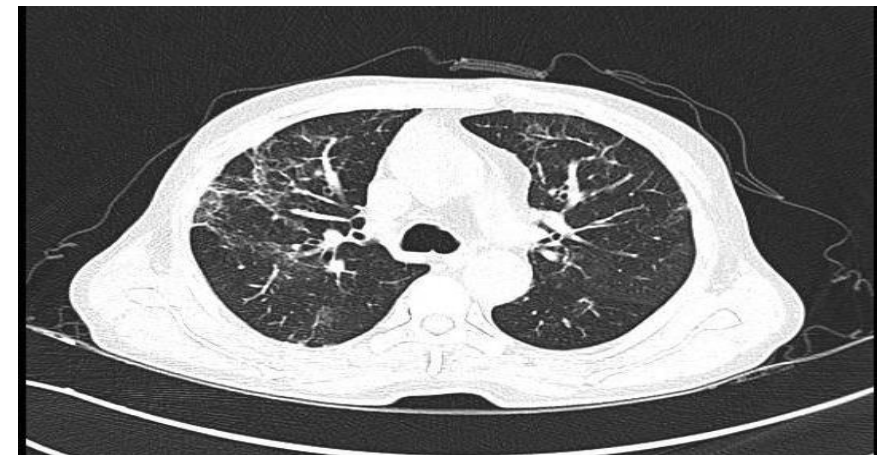
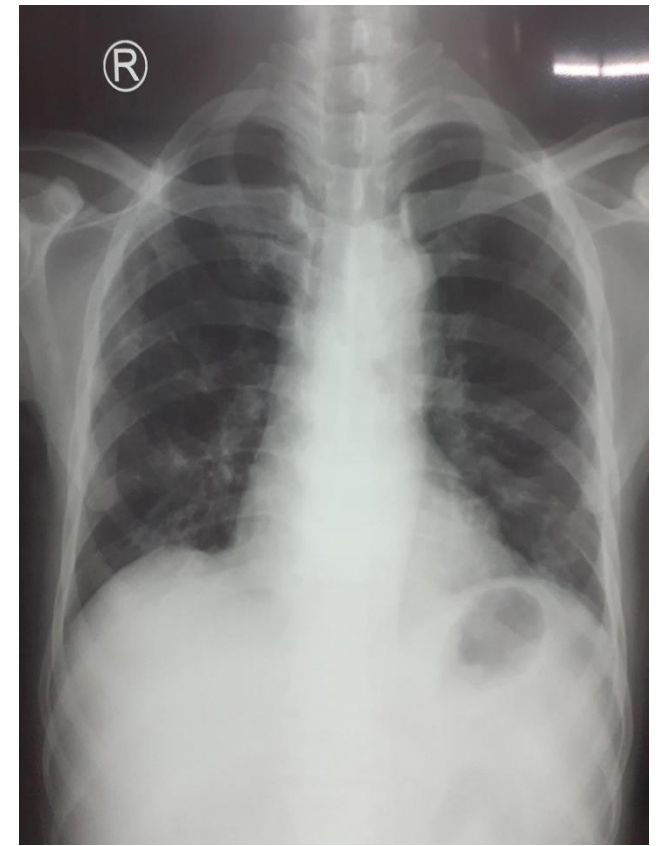
NP đi bộ 6 phút:

+ Trước: SpO₂ = 98%, Mạch = 81 l/p

+ Sau: SpO₂ = 97%, M = 88 l/p

+ Quãng đường đi được = 226m, có dừng lại lúc 2 phút, SpO₂ 97%, M 86l/p, không khó thở đáng kể, chủ yếu mỏi cơ đùi, không muốn thực hiện test, phải thuyết phục đi lại.

→ Bệnh nhân được hướng dẫn tập mạnh cơ



Đo chức năng hô hấp

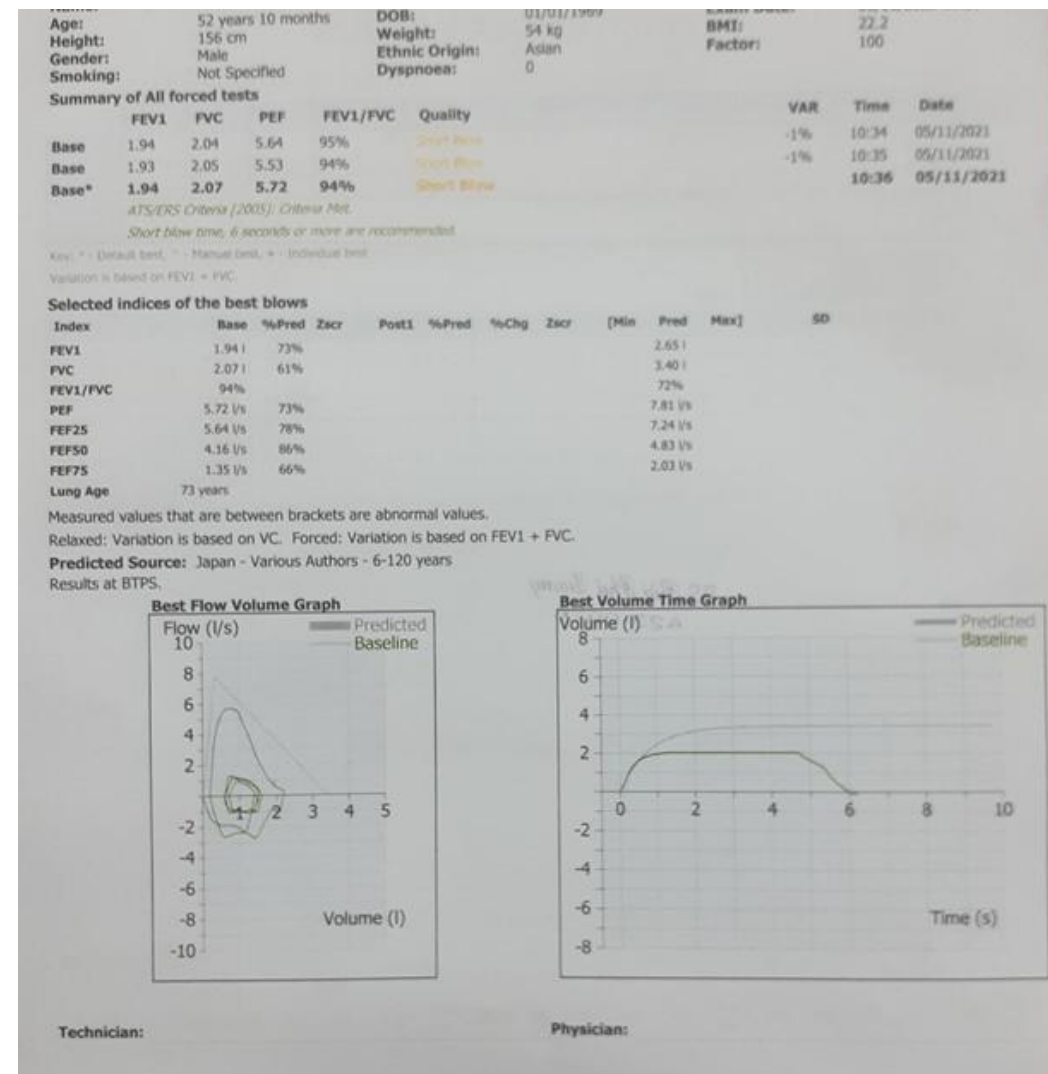
Hội chứng hạn chế:

- Nhẹ: FVC từ 66-80 %
- Trung bình: FVC từ 51-65 %
- Nặng: FVC < 50%

Hội chứng tắc nghẽn:

- Nhẹ: FEV1/FVC từ 61-69 %
- Trung bình: FEV1/FVC từ 45-60 %
- Nặng: FEV1/FVC từ < 45 %

Hội chứng hỗn hợp hạn chế và tắc nghẽn



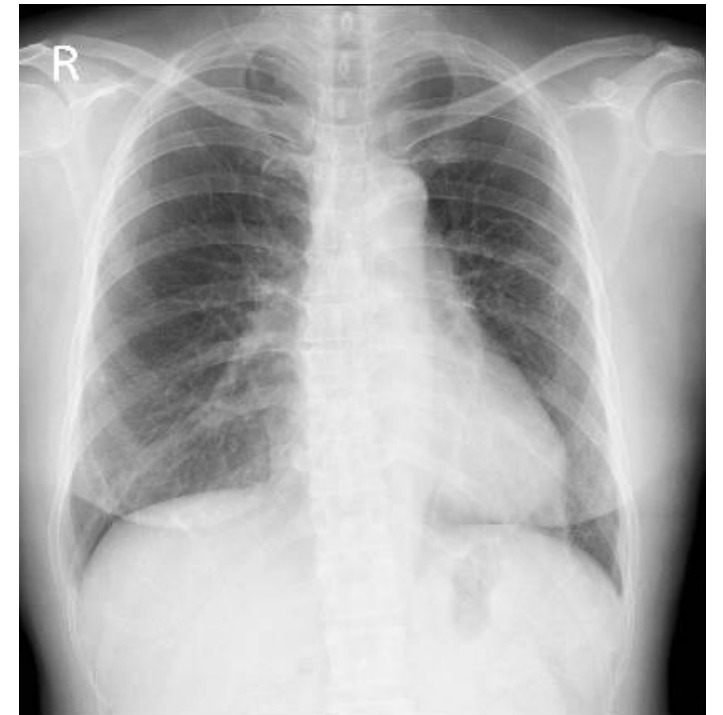
Một trường hợp có hội chứng hạn chế

Nữ, 52 tuổi. Covid nặng 1,5 tháng trước, thở máy 1 tháng. SpO2 giảm còn 91% khi vận động, liệt hạ chi. → BN được hướng dẫn tập thở và vận động tại chỗ

CNHH lúc 2 tháng: hội chứng hạn chế trung bình (FVC 61%)



CNHH lúc 6 tháng: bình thường (FVC 98%)



Mục tiêu PHCN

PHCN cho NB sau nhiễm COVID-19 là một can thiệp đa chuyên ngành nhằm giảm thiểu khuyết tật, phục hồi lại chức năng độc lập và cải thiện khả năng thực hiện chức năng sinh hoạt hàng ngày.

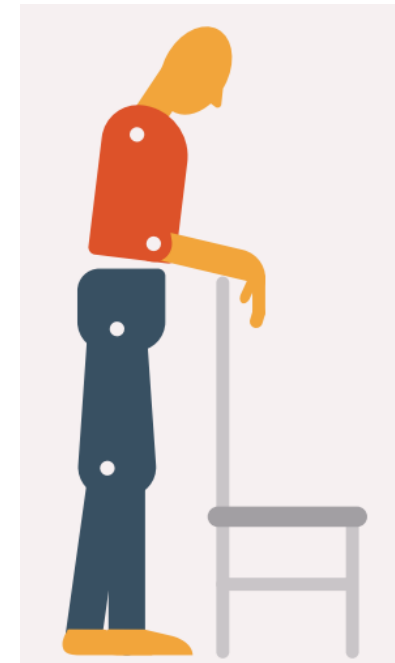
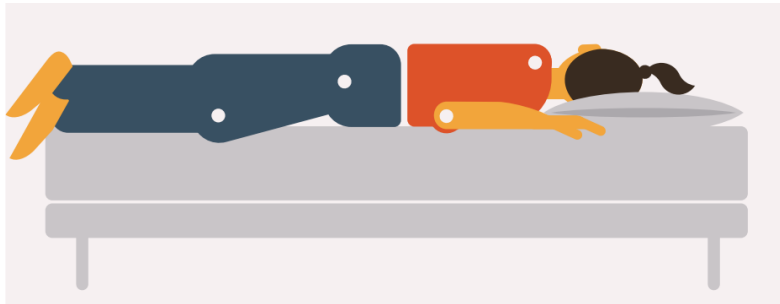
- Cải thiện chức năng cơ thể
- Cải thiện triệu chứng: giảm mệt mỏi, khó thở, chán ăn...
- Cải thiện chức năng sinh hoạt hàng ngày
- Cải thiện chất lượng cuộc sống
- Tái hòa nhập xã hội sau khi ra viện

Chương trình

- Giáo dục cách kiểm soát khó thở
- Các kĩ thuật thở: thở cơ hoành, thở chúm môi, thở với dụng cụ
- Các kĩ thuật làm sạch đường thở (tổng thải đàm)
- Các kĩ thuật kéo dẫn cơ
- Kĩ thuật tập mạnh cơ hô hấp
- Các kĩ thuật tập mạnh cơ ngoại biên, về sức mạnh và sức bền
- Oxy liệu pháp

Kiểm soát khó thở

Tư thế giúp giảm khó thở

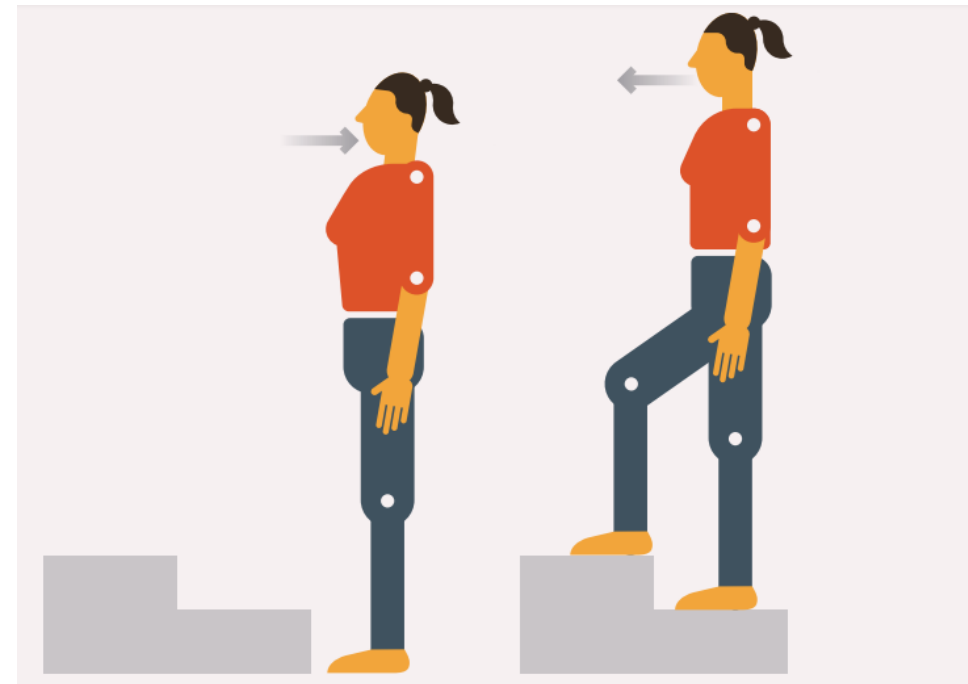


Kiểm soát khó thở

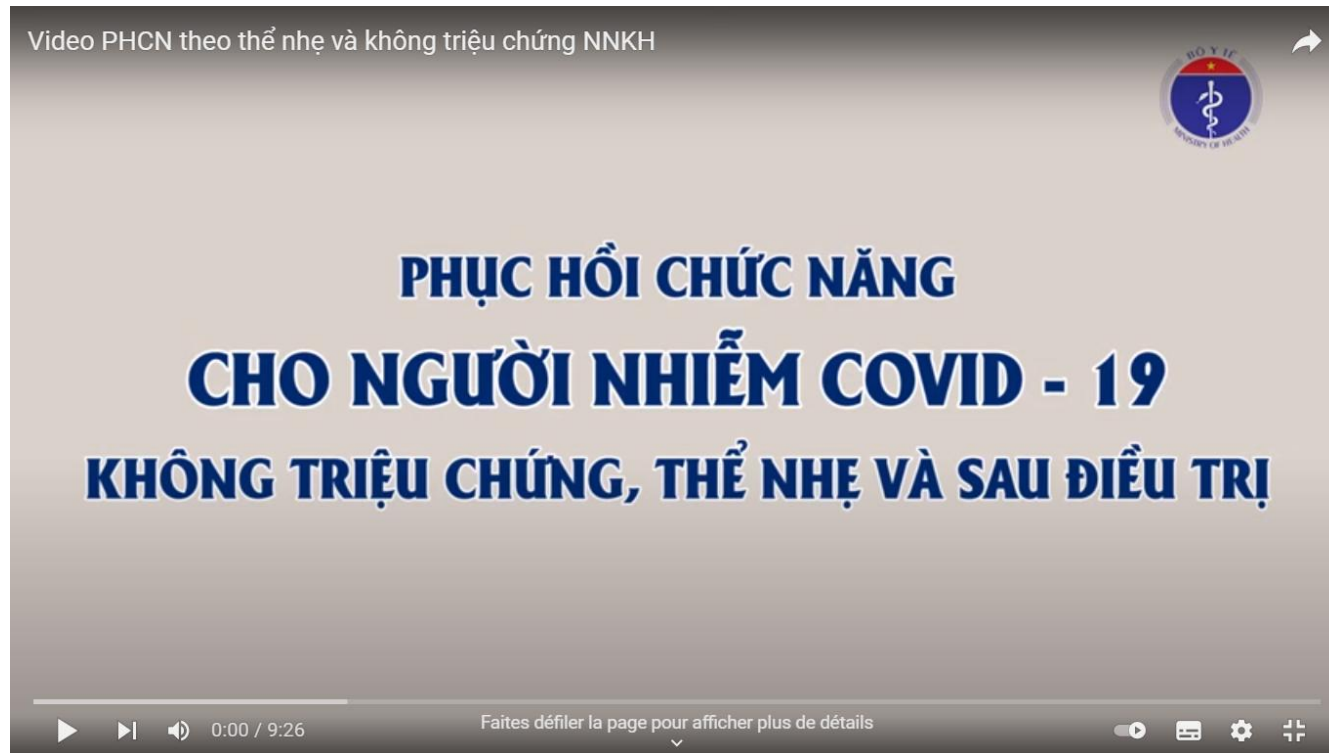
Thở cơ hoành, chúm môi



Thở theo nhịp bước



- Hít vào trước khi thực hiện hoạt động gắng sức
- Thở ra trong khi thực hiện hoạt động gắng sức



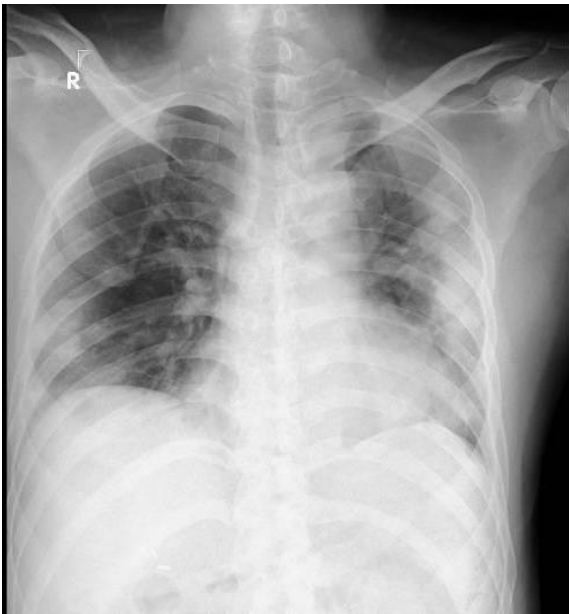
Video clip hướng dẫn PHCN cho bệnh viêm đường hô hấp cấp tính do SARS-CoV2(COVID-19). Quyết định số 5904/BYT-KCB ngày 29/12/2021

Một trường hợp điều trị bằng đi bộ thể dục

Nam 44 tuổi, ghép thận 1 năm. 4 tuần sau covid (nhập viện thở oxy mũi)

	SpO2 trước	SpO2 sau	Nhịp tim trước	Nhịp tim sau	Quãng đường đi	Mức độ khó thở	Chức năng hô hấp
4 tuần	97%	83%	83 l/p	125 l/p	580 m	trung bình	Hạn chế trung bình FVC = 61%
5 tuần	96%	91%	89 l/p	134 l/p	600 m	trung bình	
6 tháng	98%	98%	78 l/p	125 l/p	620 m	rất nhẹ	Bình thường với FVC = 81%

Năm
viện



1
tháng



6
tháng



Các giai đoạn tập thể dục

Borg-CR 10		Các giai đoạn				
Điểm	Mức độ gắng sức	1	2	3	4	5
0	Nghỉ ngơi/ không gắng sức chút nào	■				
1	Cực kỳ dễ dàng/ rất nhẹ nhàng		■			
2	Dễ/ Rất nhẹ		■			
3	Trung bình/ Nhẹ			■		
4	Có chút gắng sức				■	
5	Gắng sức				■	
6						■
7	Gắng sức nhiều					■
8						■
9	Gắng sức rất nhiều					■
10	Gắng sức tối đa					■

GĐ 1 - Chuẩn bị quay lại thể dục: các bài tập kiểm soát hơi thở, đi bộ nhẹ nhàng, bài tập giãn cơ và cân bằng

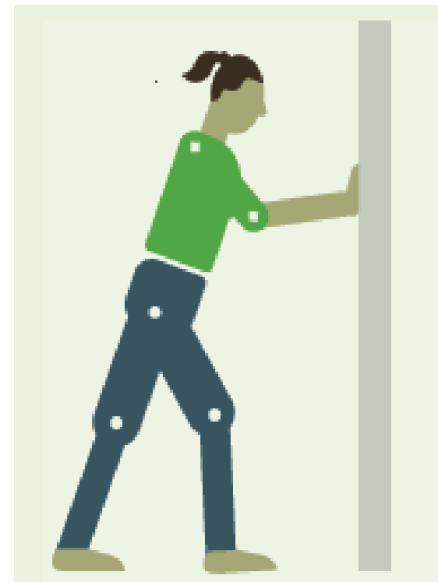
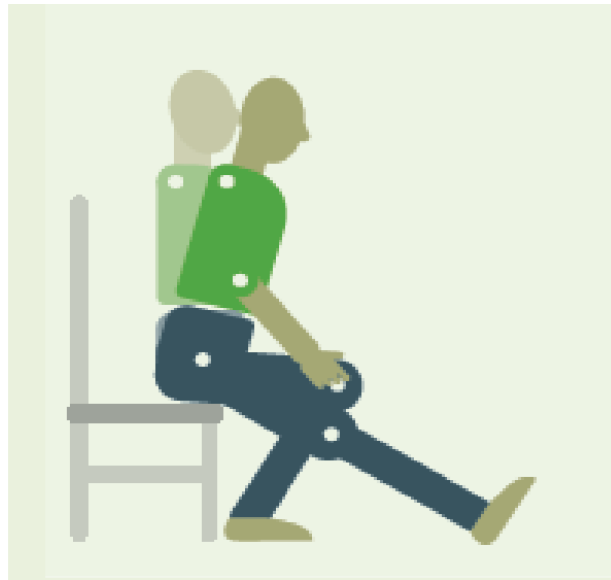
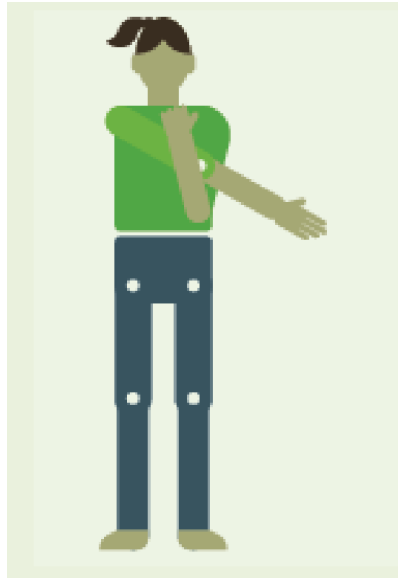
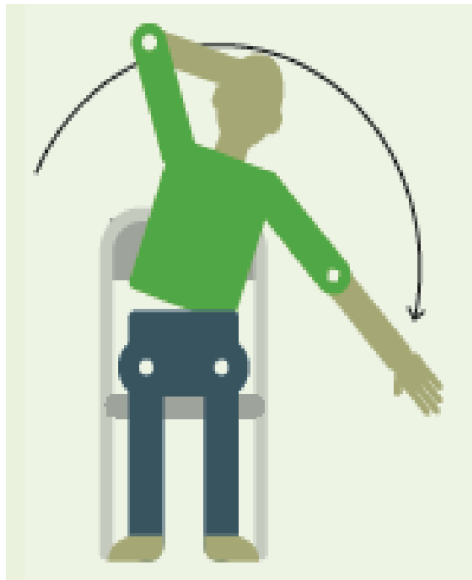
GĐ 2 - Các hoạt động cường độ thấp: đi bộ, làm việc nhà hoặc làm vườn nhẹ nhàng

GĐ 3 - Các hoạt động cường độ trung bình: đi bộ nhanh, lên xuống cầu thang, chạy bộ, cúi đầu, thử các bài tập tăng tính đối kháng và tập trung vùng thân trên

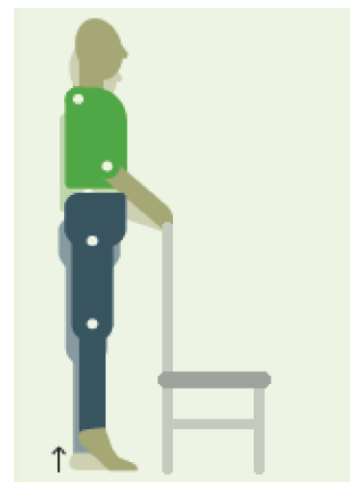
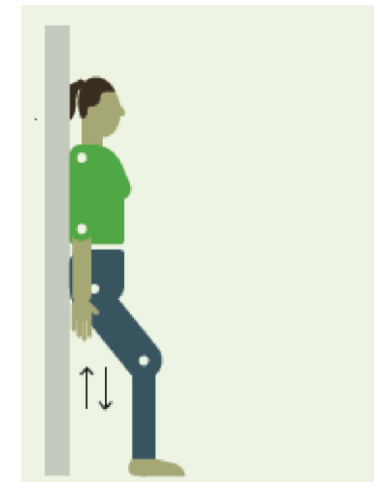
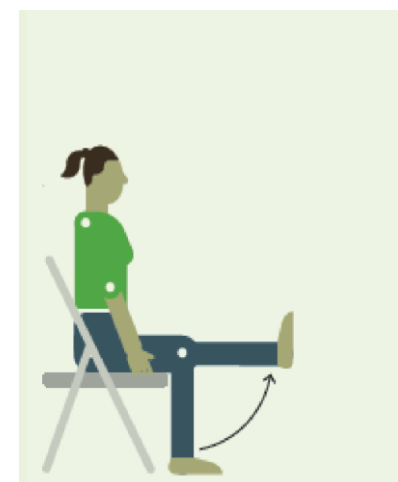
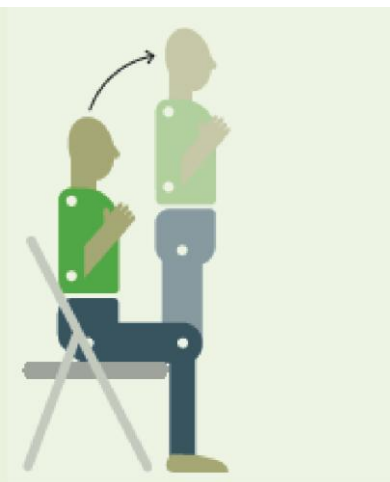
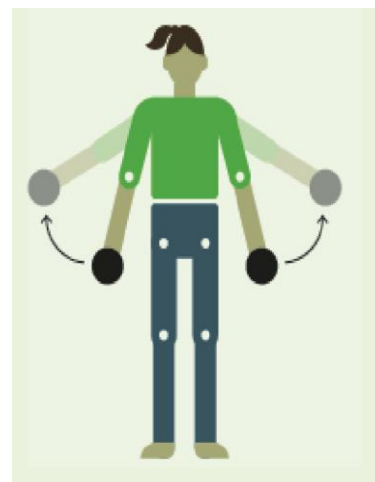
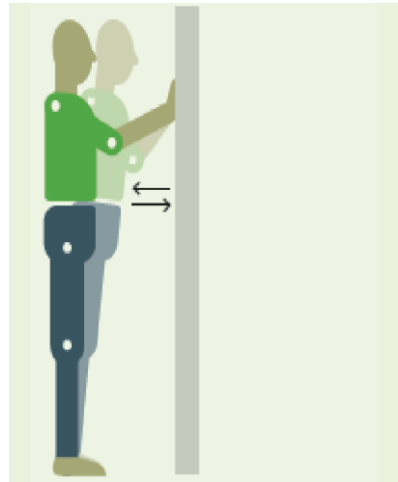
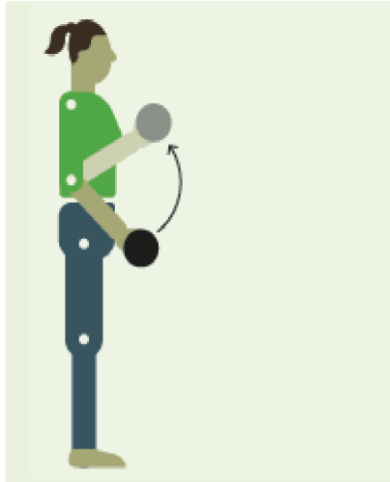
GĐ 4 - Các bài tập cường độ trung bình với kỹ năng vận hành và điều hợp: chạy bộ, đạp xe đạp, bơi lội, học khiêu vũ

GĐ 5 - Trở lại các bài tập thể dục bình thường

Bài tập kéo dẫn



Bài tập mạnh cơ



Oxy liệu pháp

- Thở oxy dài hạn khi có thiếu oxy mạn tính ($SpO_2 < 90\%$ hoặc $PaO_2 < 60$ mmHg khi nghỉ), duy trì SpO_2 92-94% giúp cải thiện khả năng gắng sức, giảm mệt mỏi, cải thiện chất lượng cuộc sống.
- Thở oxy khi gắng sức khi có giảm oxy máu khi gắng sức
- Thở oxy kết hợp với thông khí không xâm nhập với áp lực dương liên tục (CPAP) trong trường hợp tắc nghẽn ngừng thở khi ngủ kèm giảm oxy máu ban đêm.

Tóm tắt

- Khó thở và mệt khi gắng sức là lý do đi khám thường gặp sau khi khỏi bệnh Covid
- Người bệnh nên được kiểm tra y tế để tầm soát nguyên nhân
- Chương trình phục hồi chức năng hô hấp nên được thiết kế phù hợp với từng người bệnh

Chân thành cảm ơn sự lắng nghe của quý vị!