

# CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ GÂY HEN PHẾ QUẢN VÀ CÁCH PHÒNG NGỪA

(Cập nhật GINA 2020)

---

# CÁC YẾU TỐ GÓP PHẦN PHÁT SINH HEN PHẾ QUẢN

---

- ❑ Sự phát triển và kéo dài của hen là do sự tương tác gen-môi trường.
- ❑ Tương tác quan trọng nhất trong số này có thể xảy ra lúc đầu đời và thậm chí *trong tử cung*.
- ❑ Có một ‘cửa sổ cơ hội’ lúc mang thai và lúc mới sinh khi các yếu tố môi trường có thể ảnh hưởng đến sự phát triển hen

# CÁC YẾU TỐ GÓP PHẦN PHÁT SINH HEN PHẾ QUẢN

---

- ❑ Nhiều yếu tố môi trường, sinh học và tâm lý - xã hội học có thể có vai trò quan trọng trong sự phát sinh HPQ:
  - ❖ Dinh dưỡng
  - ❖ Di nguyên (cả đường hô hấp và ăn uống).
  - ❖ Chất ô nhiễm (đặc biệt khói thuốc lá)
  - ❖ Vi khuẩn.

# CÁC YẾU TỐ LÀM TĂNG HOẶC GIẢM NGUY CƠ HEN PHẾ QUẢN Ở TRẺ EM

---

## Dinh dưỡng của mẹ và bé

### ❑ Chế độ ăn của mẹ

- ❖ Không có bằng chứng chắc chắn về loại thức ăn đặc biệt nào có thể làm tăng nguy cơ HPQ khi được ăn trong thời kỳ mang thai.
- ❖ Một số NC dịch tễ học: ăn những thức ăn hay gây dị ứng (lạc, sữa, cá) trong thời gian mang thai giúp giảm nguy cơ dị ứng và hen ở con sinh ra.
- ❖ Hiện không có sự thay đổi chế độ ăn nào trong thời gian mang thai được khuyến cáo để dự phòng hen và dị ứng.

# Dinh dưỡng của mẹ và bé

---

## ❑ *Mẹ béo phì và thừa cân trong thời kỳ mang thai*

- ❖ Mẹ béo phì và thừa cân trong thời kỳ mang thai làm tăng nguy cơ HPQ ở con:
  - BMI của mẹ tăng mỗi 1 kg/m<sup>2</sup> làm tăng 2% - 3% nguy cơ HPQ ở con.
- ❖ Hiện chưa có hướng dẫn được đưa ra về việc điều chỉnh cân nặng trong thời gian mang thai để phòng ngừa hen.

# Dinh dưỡng của mẹ và bé

---

## ❑ *Nuôi con bằng sữa mẹ*

- ❖ Một số báo cáo về tác động có lợi của nuôi con bằng sữa mẹ đối với việc phòng ngừa hen nhưng các kết quả còn mâu thuẫn.
- ❖ Nuôi con bằng sữa mẹ làm giảm các đợt khò khè lúc mới sinh nhưng không ngăn được sự phát triển của hen dai dẳng (bằng chứng D).
- ❖ Nuôi con bằng sữa mẹ nên được khuyến khích bất kể ảnh hưởng của nó lên sự phát triển hen

# Dinh dưỡng của mẹ và bé

---

## ❑ *Trì hoãn cho ăn đặc*

- ❖ Từ những năm 1990, nhiều hội nghị khoa quốc gia đề nghị trì hoãn cho ăn đặc, nhất là với trẻ em có nguy cơ cao bị dị ứng.
- ❖ Các hướng dẫn hiện nay không khuyến cáo nghiêm ngặt tránh các thức ăn nguy cơ cao

# Bổ xung chế độ ăn cho mẹ và/hoặc bé

---

## □ *Vitamin D*

- ❖ Hấp thu *Vitamin D* có thể qua thức ăn, thuốc uống bổ xung hoặc ánh sáng mặt trời.
- ❖ Phân tích gộp của Nurmatov (2011): bổ xung *Vitamin D* và *Vitamin E* trong chế độ ăn của mẹ giúp giảm nguy cơ khò khè ở trẻ.
- ❖ Bằng chứng hiện còn tranh cãi



# Bổ xung chế độ ăn cho mẹ và/hoặc bé

---

## ❑ *Dầu cá và acid béo không bão hòa chuỗi dài*

- ❖ Best (2016) phân tích gộp các NC ngẫu nhiên có đối chứng: bổ xung acid béo không bão hòa chuỗi dài trong thời kỳ mang thai không có tác dụng hằng định đối với nguy cơ xuất hiện hen, dị ứng
- ❖ Bisgaard (2016): bổ xung dầu cá liều cao ở 3 tháng cuối thai kỳ giúp giảm nguy cơ khò khè/ hen ở tuổi mẫu giáo. Tuy nhiên, liều của dầu cá không được xác định

# Bổ xung chế độ ăn cho mẹ và/hoặc bé

---

## ❑ *Probiotics*

- ❖ Azad (2013) phân tích tổng hợp kết quả từ nhiều NC không đưa ra đủ bằng chứng về vai trò của probiotics trong dự phòng hen, dị ứng

# Dị nguyên hô hấp

---

- ❑ Quá mẫn với các dị nguyên hô hấp trong nhà có vai trò quan trọng với sự xuất hiện của hen hơn so với dị nguyên ngoài trời.
- ❑ Tương quan tuyến tính giữa phơi nhiễm và nhạy cảm với mạt bụi nhà.
- ❑ Liên quan giữa phơi nhiễm dị nguyên vật nuôi với nguy cơ mẫn cảm với các dị nguyên này, hen và khò khè là không hằng định.
- ❑ Không đủ bằng chứng để khuyến cáo các biện pháp thay đổi mức độ phơi nhiễm trước sinh hoặc mới sinh với các dị nguyên thường gặp để phòng ngừa các dị ứng và hen.

# Dị nguyên hô hấp

---

- ❑ Các can thiệp tập trung vào việc giảm phơi nhiễm một dị nguyên riêng lẻ không ảnh hưởng đáng kể đến sự phát triển hen
- ❑ Các can thiệp đa diện làm giảm nguy cơ mắc hen ở trẻ em < 5 tuổi. Theo dõi trẻ đến sau 5 tuổi cho thấy một tác động bảo vệ đáng kể cả trước và sau 5 tuổi.
- ❑ Nghiên cứu Isle of Wight (2012): lợi ích tích cực liên tục của việc can thiệp đầu đời cho đến 18 tuổi;
- ❑ Các thành phần can thiệp nào là quan trọng và thay đổi cơ chế đặc hiệu nào đã được gây ra vẫn chưa được sáng tỏ.

# Ô nhiễm môi trường

---

- ❑ Mẹ hút thuốc lá trong thời gian mang thai yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến bào thai
- ❑ Theo một phân tích gộp của Burke (2012): hút thuốc lá trước sinh có tác động mạnh nhất lên trẻ nhỏ, trong khi mẹ hút thuốc lá sau sinh dường như chỉ liên quan đến sự phát triển hen ở trẻ lớn hơn
- ❑ Phơi nhiễm các chất ô nhiễm ngoài trời làm tăng nguy cơ hen, đặc biệt với trẻ đã phơi nhiễm khói thuốc lá *trong tử cung* và giai đoạn nhũ nhi.
- ❑ 13% số ca hen mới xuất hiện ở trẻ em trên toàn cầu là do tiếp xúc với ô nhiễm không khí do các phương tiện giao thông

# Tác dụng vi sinh vật

---

- ‘Thuyết vệ sinh’ và hai thuyết mới là ‘thuyết quần thể vi sinh’ và ‘thuyết đa dạng sinh học’ gợi ý tương tác giữa người với vi sinh vật có thể có lợi trong việc phòng ngừa hen.
- ❖ Nguy cơ hen thấp hơn ở trẻ được nuôi ở trang trại, tiếp xúc với chuồng ngựa và uống sữa tươi so với trẻ em không ở trang trại
- ❖ Nguy cơ hen giảm ở những trẻ mà phòng ngủ có nồng độ nội độc tố lipopolysaccharide từ vi khuẩn cao hơn.
- ❖ Trẻ em ở nhà với >2 con chó hoặc mèo ít khả năng dị ứng hơn so với trẻ ở nhà không có chó hoặc mèo.
- ❖ Phơi nhiễm với vi khuẩn âm đạo của mẹ lúc sinh qua đường âm đạo cũng có thể có lợi; tỉ lệ mắc hen cao hơn ở trẻ sinh mổ so với trẻ sinh qua đường âm đạo

# Thuốc - vaccin

---

- ❑ Sử dụng kháng sinh lúc mang thai và ở trẻ nhỏ và trẻ tập đi liên quan với sự phát triển hen sau này
- ❑ Sử dụng thuốc giảm đau, paracetamol có thể liên quan với hen ở cả trẻ em và người lớn. Thai phụ sử dụng thuốc này thường xuyên liên quan với sự xuất hiện của hen ở trẻ sinh ra
- ❑ Không có đủ bằng chứng về việc tiêm phòng vaccin làm tăng nguy cơ mắc hen và dị ứng.

# Yếu tố tâm lý

---

- ❑ Môi trường xã hội mà trẻ em phơi nhiễm cũng góp phần vào sự phát triển và độ nặng của hen.
- ❑ Sự căng thẳng của mẹ kéo dài từ lúc trẻ mới sinh đến lúc bắt đầu tuổi đến trường đi cùng với việc tăng nguy cơ phát sinh hen.



# Béo phì

---

- ❑ Thừa cân và béo phì là yếu tố nguy cơ gây hen phế quản và khò khè ở trẻ em, đặc biệt trẻ gái.
- ❑ Béo phì cũng ảnh hưởng đến nguy cơ gây hen ở người trưởng thành.

# LỜI KHUYÊN VỀ DỰ PHÒNG TIÊN PHÁT HEN PHẾ QUẢN

---

- ❑ Tránh không để trẻ phơi nhiễm với khói thuốc lá trong môi trường lúc mang thai và sau khi sinh
- ❑ Khuyến khích sinh qua đường âm đạo nếu có thể
- ❑ Nuôi con bằng sữa mẹ được khuyến cáo, không chỉ vì lý do phòng ngừa dị ứng và hen
- ❑ Việc sử dụng kháng sinh phổ rộng trong năm đầu đời cần được hạn chế.
- ❑ nhiễm virus hợp bào hô hấp liên quan với khò khè tái diễn sau đó. Điều trị phòng ngừa virus này ở trẻ sinh để non với kháng thể đơn dòng palivizumab, giúp giảm khò khè tái đi tái lại trong năm đầu đời



XIN TRÂN TRỌNG CẢM ƠN