
Thở quá nhanh

Hỏi:

Tôi hay bị chứng thở quá nhanh. Cứ khi nào tức giận hay buồn phiền lo âu chuyện gì tôi thấy khó thở phải thở nhanh và cảm thấy như bị ngộp. Nhiều khi tay chân thấy bị tê và cứng lại, phải xoa bóp hàng giờ mới hết. Xin bác sĩ cho biết bệnh này như thế nào và chữa trị ra sao?

Nguyễn thị L.

Đáp:

Chứng thở nhanh như bà tả rất thường thấy. Phần lớn do vấn đề tâm lý gây ra, tuy đôi khi chứng thở nhanh có thể do một số bệnh quan trọng như bệnh phổi, bệnh tim... Trung tâm điều khiển sự hô hấp ở phần cuống của não bộ gọi là brainstem và bình thường trung tâm này hoạt động một cách tự động nên chúng ta không ý thức đến việc hô hấp.

Trong trường hợp những người dễ bị kích thích về tâm lý, khi có những cảm xúc mạnh như tức giận hay ở trạng thái hoảng hốt, lo âu, buồn phiền, tác dụng ngăn chặn của phần vỏ não bộ (cortex) trên trung tâm hô hấp bị giảm thiểu gây ra kích thích trên trung tâm điều khiển nhịp hô hấp. Kết quả người bệnh thở rất nhanh gọi là hyperventilation và gây ra những triệu chứng do tác dụng của sự suy giảm áp suất của chất thán khí (CO₂) trong máu.

Mức áp suất của chất thán khí trong máu bình thường ở mức từ 37 đến 43 mm thủy ngân. Khi mức này xuống dưới độ bình thường sẽ làm kiềm tính trong máu tăng lên (alkalosis) và gây ra những triệu chứng như thấy chóng mặt, mắt hoa, thấy muốn xỉu.

Ngoài ra, kiềm tính trong máu sẽ làm mức lượng chất vôi calcium trong máu xuống thấp. Khi chất calcium hạ thấp, các bắp thịt có thể làm co thắt. Người bệnh thấy tay chân như cứng đờ, bàn tay bàn chân co quắp. Tình trạng này càng làm người bệnh sợ hãi và hoảng hốt thêm.

Kết quả là một vòng lẩn quẩn. Chứng thở nhanh bắt đầu do một kích thích tâm lý như đã nói ở trên, thở nhanh thấy càng làm khó thở và ngộp, cộng thêm thấy mắt hoa, đầu váng như muốn xỉu, rồi tay chân tê

dại, cứng ngắc không cử động được vì bàn tay bàn chân co quắp. Người bệnh càng sợ thêm và càng sợ lại càng thở nhanh, càng làm mất chất thán khí trong máu và càng tăng thêm triệu chứng.

Kết quả nếu không biết những triệu chứng trên chỉ do vấn đề kích thích tâm lý gây ra, người bệnh có thể phải đưa vào phòng cấp cứu nhà thương vì sợ bị bệnh tim hay các bệnh nặng khác. Tuy nhiên, nếu thử nghiệm, các trường hợp bệnh này chỉ thấy có mức áp suất của thán khí trong máu giảm và mọi thử nghiệm khác đều bình thường.

Khi được giải thích rõ, phần lớn các trường hợp bệnh nhân sẽ ý thức được nguyên nhân chỉ vì thở quá nhanh và tự bản mình thử chậm dần lại sẽ làm các triệu chứng trên giảm dần và chấm dứt.

Để cho kiểm tính trong máu và áp suất thán khí trong máu trở lại bình thường, một cách chữa rất giản dị là thở trong một túi giấy. Người bệnh có thể lấy một túi giấy lớn như túi giấy đựng đồ đi chợ và chụp túi giấy này phủ kín lên mũi và miệng của mình và thở trong túi giấy này một lúc.

Khi thở như thế, lượng thán khí thở ra trong túi giấy sẽ làm mức lượng chất này trong không khí thở vào tăng lên và thở một lúc sẽ làm kiềm tính trong máu trở lại bình thường nhanh chóng. Thông thường chỉ thở vài phút trong túi giấy như thế sẽ thấy tay chân hết tê và hết co quắp. Các triệu chứng khác cũng sẽ biến đi nhanh chóng và với mức thở chậm dần lại, mọi sự sẽ trở lại trạng thái bình thường.

Một số bệnh quan trọng có thể gây ra chứng thở nhanh, tuy nhiên các bệnh này đều có những triệu chứng khác riêng biệt của bệnh đó đi kèm. Thí dụ như suy tim (heart failure), sưng phổi, bị nghẹt động mạch phổi (pulmonary emboli), bị suy gan, suy thận, tiểu đường biến chứng gây acid trong máu (acidosis)...

Triệu chứng thở nhanh có thể thấy trong các bệnh nặng và quan trọng này, tuy nhiên người bệnh đều bị khó thở khi đi lại nhiều hay phải dùng sức. Ngược lại, người bệnh thở nhanh do tâm lý thấy thở nhanh và

khó thở lúc nghỉ và những triệu chứng tâm lý đều hiển hiện rõ ràng, như thở dài luôn miệng, hay khóc lóc...

Một số các bệnh nhân bị chứng thở nhanh kinh niên dù đã ý thức được các triệu chứng của mình chỉ do tâm lý, đôi khi cần phải chữa trị về tâm thần nếu bị nặng. Các loại thuốc an thần hay chữa về lo âu như Xanax có thể phải dùng để bớt những cơn lo âu làm gây ra chứng thở nhanh tái đi tái lại. Những bệnh về tâm thần quan trọng hơn cần phải chữa trị về chuyên khoa tâm thần.

Tóm lại chứng thở nhanh rất thường thấy, đặc biệt nơi người đàn bà dễ bị kích thích về tâm lý. Tuy phải phân biệt để loại trừ các trường hợp do bệnh nặng và quan trọng gây ra, chứng thở nhanh chữa trị tương đối giản dị khi người bệnh ý thức được những triệu chứng gây ra chỉ có tác động tạm thời và không nguy hiểm.

Nếu bị những chứng tê tay chân, bắp thịt co rút, cứng tay chân, có thể phải dùng phương pháp thở vào túi giấy một thời gian ngắn để làm tăng lượng thán khí trong máu và làm giảm kiềm tính của máu để giải trừ các triệu chứng trên.

BS Nguyễn Đình Phùng
