



# HEN SUYỄN

## Chăm Sóc Bệnh Suyễn cho Con của Quý Vị

### Bệnh suyễn là gì?

Bệnh suyễn là một căn bệnh về đường khí quản trong phổi. Không ai biết tại sao một số trẻ em lại mắc bệnh suyễn mà trẻ khác lại không. Không có cách trị dứt. Nhưng có thể kiểm soát được bệnh suyễn.

Lúc chúng ta thở, không khí di chuyển ra vào phổi qua các đường khí quản. Khi bị suyễn các khí quản trở nên rất nhạy cảm và bị sưng. Điều này khiến phổi sản sinh thêm chất dịch. Các cơ bắp xung quanh đường khí quản cũng co lại. Tất cả những hiện tượng này gây khó thở. Điều này được gọi là trở bệnh hoặc lên cơn suyễn.

### Các triệu chứng của suyễn là gì?

- **Hụt hơi.** Con quý vị có cảm giác giống như em không thể thở đủ hơi.
- **Ngực bị thắt chặt.** Con quý vị có cảm giác giống như có dây xiết quanh ngực.
- **Thở khò khè.** Quý vị nghe thấy tiếng huýt gió khi con mình thở ra.
- **Ho.** Ho kéo dài hơn một tuần và thường xuyên, nhất là vào ban đêm.



Hỏi lấy một mẫu lập kế hoạch khắc phục bệnh suyễn tại số 510-747-4577 để mang đến cho bác sĩ của quý vị.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

## Tôi chăm sóc bệnh suyễn của con mình như thế nào?

- **Hiểu biết các tác nhân gây cơn suyễn của con quý vị chẳng hạn như khói, bụi, cỏ, hoặc vận động mạnh.**
- **Làm việc với bác sĩ của con quý vị**
  - ✓ Tìm và duy trì một bác sĩ để chăm sóc bệnh suyễn thường xuyên.
  - ✓ Yêu cầu một kế hoạch khắc phục bệnh suyễn. Kế hoạch này cho quý vị biết cần phải làm gì khi con quý vị lên cơn suyễn. Nó cũng cho quý vị biết cần phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp. Quý vị muốn có một mẫu lập kế hoạch khắc phục bệnh suyễn để mang đến cho bác sĩ của mình? Hỏi lấy mẫu này tại số **510-747-4577**.
  - ✓ Cho con quý vị uống thuốc như được kê toa. Bảo đảm là quý vị hiểu cách thức và thời gian cho con dùng thuốc. Hãy đặt câu hỏi!
  - ✓ Kiểm tra với bác sĩ của con quý vị trước khi dùng những cách chữa trị ở nhà hoặc dùng thuốc mua tự do không cần toa.



## Con tôi dùng những loại thuốc nào để chữa bệnh suyễn?

Có hai loại thuốc chữa bệnh suyễn. Bác sĩ có thể cho con quý vị dùng một hoặc cả hai loại thuốc này. Dùng pha trộn các loại thuốc này. Chúng có tác dụng khác nhau trong cơ thể.

- **Thuốc kiểm soát lâu dài** (Chẳng hạn như QVAR, Flovent hoặc Pulmicort). Loại thuốc này giúp ngăn không cho khí quản trở nên nhạy cảm. Nó cũng giảm nguy cơ lên cơn suyễn. Hãy dùng thuốc kiểm soát ngay cả khi con quý vị cảm thấy ổn. Thuốc kiểm soát giúp con quý vị cảm thấy khỏe khoắn.
- **Thuốc giải cứu hoặc thuốc giảm cơn nhanh** (Chẳng hạn như Albuterol). Ngay cả khi dùng thuốc kiểm soát, con quý vị vẫn có thể lên cơn suyễn. Sau khi cơn suyễn bắt đầu, hãy dùng thuốc giải cứu để làm ngừng cơn suyễn đó. Dùng thuốc giải cứu trước khi tập thể dục hoặc trò chơi vận động để giúp ngăn ngừa cơn suyễn.

## Mức Chỉ Số Lưu Lượng Hơi Thở Tối Đa là gì?

Trẻ em trên 5 tuổi thường có thể dùng một **máy đo lưu lượng hơi thở tối đa**. Máy đo lưu lượng hơi thở tối đa được dùng để đo lường không khí trong phổi. Kế hoạch đối phó bệnh suyễn của con quý vị được dựa trên lưu lượng không khí tốt nhất của em. Dùng máy đo lưu lượng hơi thở tối đa để khám phá vấn đề hơi thở trước khi con quý vị biểu hiện các triệu chứng khác.

## Tôi cần làm gì trong trường hợp trẻ bị suyễn ở trường học hoặc vườn trẻ?

- Trường học/trung tâm vườn trẻ nên giữ một kế hoạch khắc phục bệnh suyễn cho con quý vị.
- Quý vị, con quý vị, giáo viên, và y tá trường hoặc hiệu trưởng/giám đốc nên thảo luận và hiểu kế hoạch khắc phục bệnh suyễn này.
- Đưa những thứ sau đây cho trường hoặc vườn trẻ:
  1. Một bản sao **kế hoạch khắc phục bệnh suyễn** của con quý vị. Một số trường có sẵn mẫu mà họ muốn quý vị sử dụng. Đưa mẫu này đến cho bác sĩ của con quý vị điền vào. Nộp mẫu này cho nhà trường.
  2. Một danh sách **các dấu hiệu cảnh báo sớm** khi con quý vị lên cơn suyễn.
  3. Một danh sách **các tác nhân gây suyễn** của con quý vị. Thêm vào những thứ gì mà con quý vị nên tránh. (Nếu tập thể dục là một tác nhân gây suyễn, bảo đảm là huấn luyện viên hoặc giáo viên thể dục biết về kế hoạch đối phó ở trường.)
  4. Một danh sách **các loại thuốc**:
    - ✓ Nêu rõ khi nào nên cho con quý vị dùng thuốc.
    - ✓ Nêu rõ bất cứ phản ứng phụ nào.
    - ✓ Con quý vị có thể cần dùng thuốc ở trường. Trẻ lớn hơn có thể mang theo một ống thuốc hít khẩn cấp đến trường. Con quý vị có thể mang theo thuốc trong người. Và, nhà trường nên cất giữ thuốc suyễn ở một nơi dễ lấy.

## Cho con quý vị ở nhà nếu em có các dấu hiệu sau đây:

- Nhiễm trùng, đau họng, cổ bị sưng hoặc đau.
- Sốt trên 100 độ.
- Thở khò khè hoặc ho kéo dài sau khi dùng thuốc.
- Khó thở hoặc thở rất nhanh.

## Hãy Tìm Hiểu thêm!

Một cách thật hay để giúp con quý vị tìm hiểu thêm về bệnh suyễn. Nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của con quý vị. Nhờ dược sĩ giải thích cách sử dụng thuốc suyễn. Các tờ thông tin về bệnh suyễn, mẫu kế hoạch khắc phục bệnh suyễn và hỗ trợ tại gia đều miễn phí.

## Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm hiểu thêm về việc chăm sóc bệnh suyễn, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;

CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;

8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# HEN SUYỄN

## Đội Ngũ Chăm Sóc Bệnh Nhân Suyễn

Khi con quý vị mắc bệnh suyễn, quý vị cần phải hợp tác với bác sĩ và nhân viên của phòng mạch. Tất cả quý vị đều là đồng đội! Những điều mà quý vị quan sát được về bệnh suyễn của con quý vị cũng quan trọng không kém kỹ năng và kiến thức của bác sĩ trong việc chăm sóc cho con quý vị.



**Chuẩn bị bằng cách trả lời những câu hỏi sau đây. Chúng sẽ giúp bác sĩ của con quý vị hiểu rõ hơn về bệnh suyễn của em và chữa trị hiệu quả hơn:**

1. Trong tuần vừa qua, con quý vị đã có các triệu chứng suyễn bao nhiêu lần vào ban ngày? Vào ban đêm?
2. Con quý vị phải nghỉ học/không thể đến vườn trẻ bao nhiêu ngày vì bệnh suyễn?
3. Con quý vị đã dùng thuốc giải cứu/giảm triệu chứng nhanh bao nhiêu lần?
4. Con quý vị phải tới phòng cấp cứu bao nhiêu lần kể từ buổi khám mới đây nhất?
5. Con quý vị đã phải nằm viện bao nhiêu lần để chữa bệnh suyễn kể từ buổi khám mới đây nhất?
6. Môi trường ở nhà/vườn trẻ/trường học của con quý vị có thay đổi gì không?
7. Điều gì có vẻ khiến cho bệnh suyễn của con quý vị trầm trọng hơn?
8. Nếu con quý vị dùng dụng cụ đo lưu lượng hơi thở tối đa, kết quả đo trong buổi sáng tới khám là như thế nào?

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



## Quý vị nên mang theo các vật dụng sau đây để giúp bác sĩ của quý vị và nhân viên phòng mạch khám bệnh:

- Kế Hoạch Khắc Phục Bệnh Suyễn (Asthma Action Plan), nếu có. Tài liệu này có thể cần được cập nhật.
- Các Loại Thuốc Chữa Bệnh Suyễn
- Các dụng cụ trợ giúp bệnh suyễn – mang theo các dụng cụ đo liều lượng hơi thở tối đa, ống đệm và bất kỳ dụng cụ nào khác mà quý vị sử dụng để chữa bệnh suyễn của con quý vị
- Các phương thuốc gia đình hoặc thuốc mua tự do mà quý vị sử dụng để chữa bệnh suyễn cho con quý vị

Quý vị cũng nên đưa ra các thắc mắc riêng của mình về bệnh suyễn. Không có câu hỏi nào là ngớ ngẩn về bệnh suyễn. Bệnh suyễn là một bệnh nghiêm trọng. Quý vị có nhiệm vụ quan trọng trong việc chăm sóc đứa con mắc bệnh suyễn. Bác sĩ của quý vị muốn giúp quý vị.

**Nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của mình nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay quan ngại nào.**

## Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm hiểu thêm về việc chăm sóc bệnh suyễn, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;  
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;  
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**

Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# HEN SUYỄN

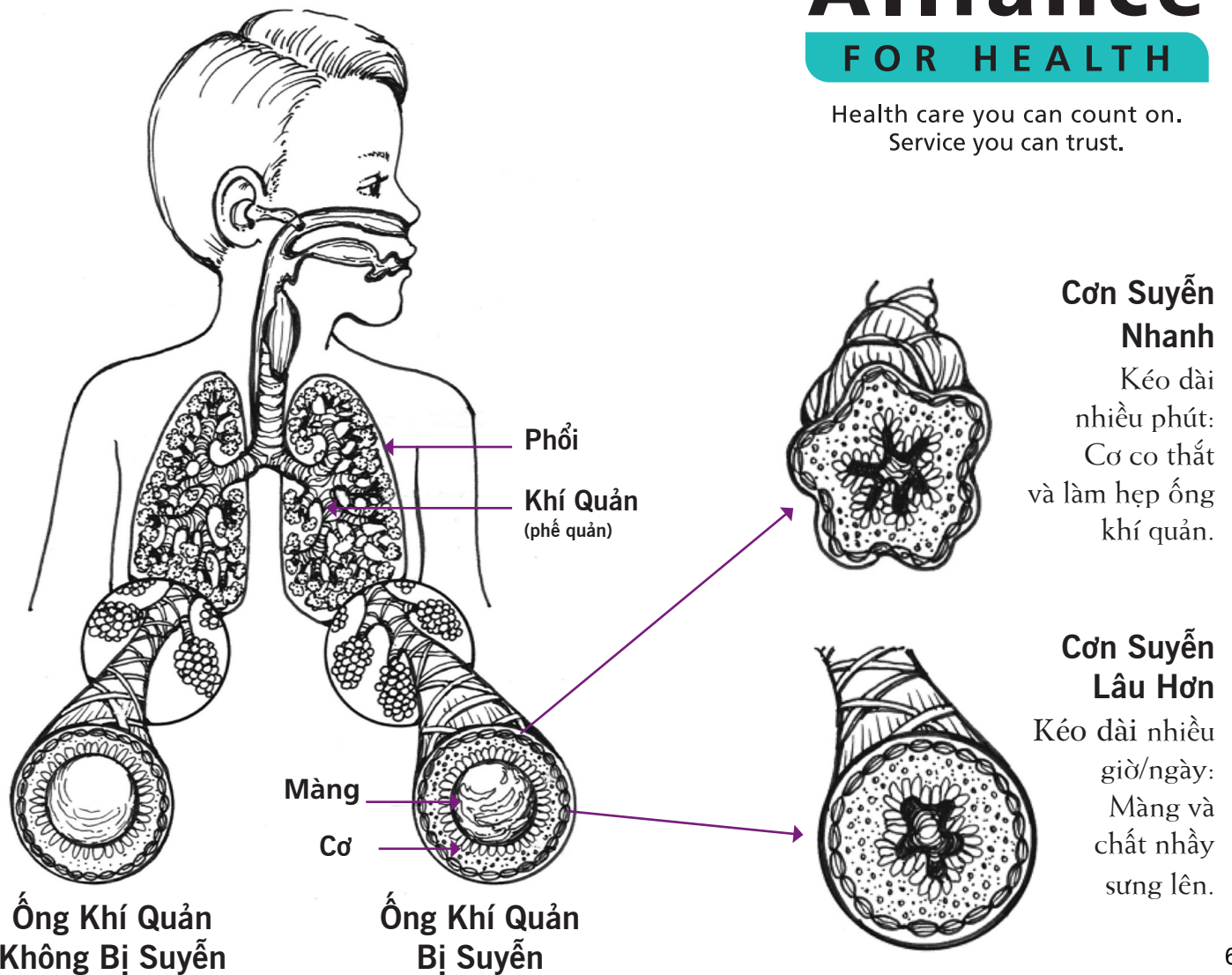
## Điều Gì Xảy Ra trong khi lên Cơ Suyễn?

Bệnh suyễn là một căn bệnh về phổi. Trong khi lên cơn suyễn các khí quản trong phổi trở nên nhạy cảm. Sau đó, các tế bào bên cạnh tiết ra những hóa chất. Điều này khiến cho các khí quản phản ứng như sau:

- Màng của các khí quản trở nên nhạy cảm hơn và sưng tấy lên.
- Các tuyến tiết chất nhầy nằm dọc theo khí quản sản sinh ra nhiều chất nhầy hơn (như đờm).
- Cơ xung quanh các khí quản co thắt lại.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



### Cơ Suyễn Nhanh

Kéo dài nhiều phút:  
Cơ co thắt và làm hẹp ống khí quản.

### Cơ Suyễn Lâu Hơn

Kéo dài nhiều giờ/ngày:  
Màng và chất nhầy sưng lên.







# HEN SUYỄN

## Các Tác Nhân Gây Bệnh Suyễn




Các tác nhân gây bệnh là những thứ gây ra các triệu chứng suyễn hoặc các cơn suyễn. Mỗi người thường có các tác nhân gây bệnh khác nhau. Các tác nhân gây bệnh của quý vị là gì?

Nhớ tránh xa các tác nhân gây bệnh cho quý vị. Điều đó sẽ giúp kiểm soát bệnh suyễn của quý vị!

<b>Các tác nhân gây bệnh thông thường</b>	<b>Cách tránh các tác nhân gây bệnh thông thường</b>
<p><b>Các chất gây kích thích:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Khói thuốc lá</li><li>• Chất chùi rửa</li><li>• Sơn</li><li>• Sản phẩm có tẩm mùi thơm</li></ul> 	<p><b>Khói thuốc lá:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Đừng hút thuốc – Tìm giúp đỡ để bỏ thuốc lá</li><li>• Tránh xa những người hút thuốc lá</li><li>• Yêu cầu mọi người không hút thuốc trong nhà hoặc xe của quý vị</li><li>• Để không khí trong lành vào nhà</li></ul> <p><b>Các chất chùi rửa/sơn:</b></p> <p>Tránh ở gần các loại chất chùi rửa có mùi nặng</p> <p><b>Các sản phẩm có tẩm mùi thơm:</b></p> <p>Tránh dùng các sản phẩm có tẩm mùi như nước hoa, khử mùi, kem thoa, keo xịt tóc và các chất khử mùi trong phòng</p>

Các tác nhân gây bệnh thông thường	Cách tránh các tác nhân gây bệnh thông thường
<p><b>Tập thể dục</b></p> 	<p><b>Bệnh suyễn do tập thể dục:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dùng thuốc chữa bệnh suyễn (albuterol)</li> <li>• Khởi động làm nóng cơ thể trước khi tập thể dục</li> <li>• Thở bằng mũi của quý vị</li> </ul>
<p><b>Nhiễm trùng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cảm lạnh</li> <li>• Cúm</li> <li>• Đau cổ họng</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đi chích ngừa bệnh cúm</li> <li>• Giữ cơ thể khỏe mạnh bằng cách tập thể dục và ngủ đủ giấc</li> <li>• Tránh tiếp xúc với những người bị cảm lạnh hoặc cúm</li> </ul>
<p><b>Các Chất Gây Dị Ứng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phấn hoa</li> <li>• Nấm mốc</li> <li>• Bụi</li> <li>• Thực phẩm</li> <li>• Thú vật</li> </ul>  	<p><b>Phấn hoa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ở trong nhà trong mùa phấn hoa</li> <li>• Tránh dùng quạt</li> </ul> <p><b>Nấm mốc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Để không khí trong lành vào nhà</li> <li>• Sửa ống nước, mái nhà hoặc các nguồn nước bị dột khác</li> </ul> <p><b>Bụi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giặt chăn, mền, gối, ra trải giường và thú nhồi bông bằng nước nóng</li> <li>• Bọc nệm và gối bằng khăn bọc có khóa kéo có thể chống bụi</li> </ul> <p><b>Thú vật:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lưu ý không nên nuôi thú có lông hoặc lông vũ</li> <li>• Không để thú nuôi vào trong phòng ngủ của quý vị</li> <li>• Rửa tay sau khi âu yếm thú vật</li> </ul> <p><b>Thực phẩm:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bàn thảo về các bệnh dị ứng do thực phẩm với bác sĩ hoặc y tá của quý vị</li> </ul>



Các tác nhân gây bệnh thông thường	Cách tránh các tác nhân gây bệnh thông thường
<p><b>Sâu bệnh:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gián</li> <li>• Chuột nhắt</li> <li>• Chuột cống</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đùng để hở thức ăn hoặc rác.</li> <li>• Cất giữ thực phẩm trong hộp hay thùng kín.</li> <li>• Dọn sạch tất cả các mẫu thức ăn hoặc chất lỏng vương vãi.</li> <li>• Hút bụi xác gián.</li> <li>• Trám các lỗ hổng trong tường hoặc sàn bằng bụi nhùi đồng.</li> <li>• Sử dụng môi hoặc bẫy; đùng đùng thuốc xịt và máy bơm khói thuốc.</li> </ul>
<p><b>Các Yếu Tố Môi Trường:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thay đổi thời tiết</li> <li>• Ô nhiễm không khí</li> </ul> 	<p><b>Thay đổi thời tiết</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mặc quần áo phù hợp với thời tiết.</li> <li>• Khi trời lạnh, quý vị nên thở bằng mũi và dùng khăn choàng để che mũi.</li> </ul> <p><b>Ô nhiễm không khí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vào các ngày không khí bị ô nhiễm nghiêm trọng, cố gắng ở trong nhà và đóng các cửa sổ lại.</li> </ul>
<p><b>Tâm trạng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tức giận</li> <li>• Vui vẻ</li> <li>• Sợ hãi</li> <li>• Căng thẳng</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giữ bình tĩnh bằng cách thở chậm rãi (thở bằng bụng).</li> <li>• Thả lỏng cơ bắp ở vai và cổ.</li> </ul>

## Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm hiểu thêm về việc chăm sóc bệnh suyễn, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;  
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;  
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

# Lau Chùi Nhà Cửa và Bệnh Suyễn



Giữ nhà cửa quý vị sạch sẽ và không có bụi là một phần quan trọng trong việc kiểm soát bệnh suyễn. Nhưng nhiều sản phẩm làm vệ sinh có thể gây ra bệnh suyễn hoặc kích động những cơn suyễn, nhất là các sản phẩm có thuốc tẩy trắng, khí ammonia và giấm. Sau đây là một số cách đơn giản, rẻ tiền để làm sạch nhà cửa quý vị mà không gây ra vấn đề cho người có bệnh suyễn.

<b>Làm sạch các bề mặt cứng (giải pháp đa mục đích)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nước thường và một miếng vải sợi mịn sẽ làm sạch hầu hết các bề mặt và tiêu diệt 99% vi trùng.</li> <li>Dùng xà bông rửa chén lỏng hoặc xà bông Castile nhẹ không mùi với nước để làm tan dầu mỡ và bụi bẩn. Dùng xà bông không có thành phần chống vi khuẩn.</li> <li>Để cọ rửa, thêm 1 muỗng canh baking soda vào nước thường hoặc nước pha xà bông.</li> <li>Thêm nước cốt chanh vào nước thường hoặc nước pha xà bông để có mùi tươi mới và làm tan dầu mỡ.</li> </ul>
<b>Lau Chùi Bụi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dùng một miếng vải sợi mịn khô, hoặc dùng một miếng vải sạch, hơi ẩm, mềm.</li> </ul>
<b>Cửa sổ, thủy tinh, và gương soi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trong nhà, dùng nước thường và một miếng vải sợi mịn.</li> <li>Ngoài nhà, thêm xà bông thường dạng lỏng để loại bỏ bồ hóng và bụi bẩn.</li> </ul>
<b>Bồn rửa, bồn tắm, và gạch men</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Thêm 2 hoặc 3 muỗng canh xà bông lỏng vào nước và chùi rửa bằng bàn chải chà.</li> <li>Dùng baking soda hoặc bột tẩy không chứa thuốc tẩy trắng.</li> <li>Đối với một lượng nhỏ nấm mốc, trộn xà bông lỏng, baking soda, và 2 nắp đầy hydrogen peroxide (dung dịch 3%). Để dung dịch đọng trên bề mặt. Lau sạch.</li> </ul>
<b>Đối với mùi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rắc baking soda vào đáy thùng rác.</li> <li>Đặt một tô hoặc hộp baking soda mở nắp trong tủ lạnh. Thay mỗi 2 – 3 tháng.</li> <li>Đục các lỗ nhỏ ở trên nắp của một cái lọ hoặc hộp nhựa. Đổ baking soda đầy một nửa và đậy nắp lại. Để gần thùng rác, hộp đựng rác hoặc những nơi khác có mùi.</li> </ul>
<b>Lò bếp</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chà xát bằng baking soda hoặc bột tẩy không chứa thuốc tẩy trắng.</li> <li>Làm một dung dịch sền sệt với 1/4 ly baking soda, 2 muỗng canh muối, và một ít nước nóng. Bôi lên bề mặt. Để đọng trong 5 phút. Chà xát kỹ. Chùi rửa bằng nước và miếng vải sợi mịn.</li> </ul>
<b>Bồn cầu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Đổ một lượng nhỏ xà bông lỏng hoặc ¼ ly baking soda vào bồn cầu, rồi chà xát.</li> <li>Lau chùi chỗ ngồi và miệng bồn bằng hydrogen peroxide (dung dịch 3%). Hydrogen peroxide hoạt động như một chất khử trùng.</li> </ul>
<b>Thảm, thảm miếng, và sàn</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hút bụi thảm, thảm miếng và sàn ít nhất một lần mỗi tuần để giảm bụi và mạt bụi.</li> <li>Hút bụi từ từ.</li> <li>Dùng một máy hút bụi có bộ lọc HEPA, để hút được cả những hạt bụi nhỏ.</li> </ul>



# HEN SUYỄN

## Tại Sao Hút Thuốc Lá Có Hại?

### Quý vị có biết?

- **Khói thuốc lá có thể gây ra cơn suyễn.** Những người mắc bệnh suyễn thường có khí quản nhạy cảm. Khói thuốc lá gây kích thích khí quản. Kích thích này có thể gây ra cơn suyễn.
- **Khói thuốc lá gián tiếp có thể gây ra cơn suyễn.** Khói thuốc cũng có thể làm tăng mức độ trầm trọng của cơn suyễn. Mùi khói thuốc lá trên quần áo và đồ nội thất có thể gây kích thích phổi của những người mắc bệnh suyễn.
- **Hút thuốc trong nhà khiến trẻ em lên cơn suyễn nhiều hơn.**
- **Khói thuốc lá có chứa những hóa chất độc hại.**  
Những người sống xung quanh khói thuốc lá hít thở cùng hóa chất độc hại trong khói thuốc như người hút thuốc lá. Bao gồm những chất như:
  - Nhiều chất độc gây tử vong
  - Chất bảo quản mô chết
  - Thuốc tẩy móng tay
  - Cồn gỗ
  - Nhiên liệu dùng để đốt thuốc
  - Thuốc tẩy gia dụng
- **Các thành viên trong gia đình sống chung với những người hút thuốc lá có thể hít thở khói thuốc gián tiếp trong một ngày nhiều như là chính họ hút thuốc lá từ 1 tới 2 điếu.**
- **Hơn 3,000 người không hút thuốc lá chết mỗi năm** vì bệnh ung thư phổi do khói thuốc gián tiếp gây ra.
- **Khói thuốc gián tiếp gây tác hại nghiêm trọng tới trẻ sơ sinh và trẻ em** vì phổi và khí quản của chúng còn đang phát triển.
- **Khói thuốc có thể lấy đi 8 năm tuổi thọ** của người hút thuốc và gây ra nhiều vấn đề tác hại đến sức khỏe.



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

## Cai nghiện Thuốc lá

Đây là điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm cho bản thân và gia đình của quý vị.

- Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên phòng mạch về việc cai nghiện
- Sử dụng thuốc cho việc cai nghiện, chẳng hạn như miếng dán cai nghiện thuốc lá
- Họp nhóm, gặp mặt hoặc tư vấn qua điện thoại

## Những chỉ dẫn để cai nghiện

- Hãy suy nghĩ về những nỗ lực bỏ thuốc lá trong quá khứ. Những gì đã làm được và những gì không làm được?
- Hãy tìm sự giúp đỡ từ bạn bè, gia đình và đồng nghiệp
- Dự định để làm một cái gì đó mà quý vị thích làm mỗi ngày
  - Điều này sẽ giữ cho tâm trí của quý vị không nghĩ tới việc hút thuốc lá
  - Hãy tự thưởng cho bản thân
- Tránh gặp người quen và đi đến địa điểm quen thuộc bởi vì sẽ làm nhớ lại việc hút thuốc

**Nếu quý vị không thể bỏ ngay bây giờ thì vẫn có nhiều cách để giữ khói thuốc tránh xa người bị bệnh suyễn:**

- Hút thuốc bên ngoài nhà của quý vị
- Không cho phép bất cứ ai hút thuốc trong nhà của quý vị – yêu cầu họ ra bên ngoài
- Mặc một chiếc áo khoác dành cho việc hút thuốc lá và để áo bên ngoài. Chiếc áo khoác dành cho việc hút thuốc lá sẽ không cho quần áo dính khói thuốc.

## Để tránh khói thuốc gián tiếp:

- Đề nghị gia đình và bạn bè hút thuốc lá bên ngoài
- Không để bất cứ ai hút thuốc lá trong xe của quý vị
- Nếu có thành viên gia đình của quý vị đang hút thuốc lá, yêu cầu họ suy nghĩ về việc cai nghiện

## Đường Dây Trợ Giúp Người Hút Thuốc California

Quý vị đang tìm trợ giúp để bỏ hút thuốc? Đường Dây Trợ Giúp có thể giúp quý vị cai nghiện thuốc lá Dịch vụ này miễn phí! Gọi cho họ tại số **1-800-662-8887**.

**Nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của mình nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay quan ngại nào.**

## Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm hiểu thêm về việc chăm sóc bệnh suyễn, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;  
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;  
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# HEN SUYỄN

## Ống Đệm và MDI

Ống hít bơm thuốc theo liều lượng (MDI) được dùng để đựng thuốc chữa bệnh suyễn.

Ống đệm giúp đưa thuốc từ ống hít bơm thuốc theo liều lượng (MDI) vào phổi của quý vị.



- Thuốc từ MDI ra nhanh. Nếu không có ống đệm hầu hết lượng thuốc sẽ dính vào lưỡi, phần cuống họng, thậm chí vào mắt. Thuốc cần phải đi vào khí quản.
- Bộ phận xịt của MDI có các mảnh thuốc lớn và nhỏ. Nếu không có phần ống đệm các mảnh thuốc lớn sẽ quá nặng nên không thể xịt được vào trong khí quản. Các mảnh này rơi vào miệng và bị trôi vào bao tử chứ không phải là vào khí quản.
- Nghiên cứu cho thấy rằng khi sử dụng phần ống đệm, chúng ta có thể đưa thuốc dạng hít vào các khí quản nhỏ nhiều hơn gấp 14 lần.



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

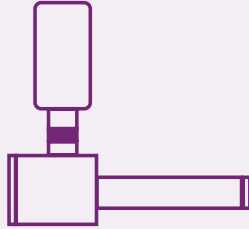
Health care you can count on.  
Service you can trust.

## Hãy sử dụng ống đệm đúng cách.

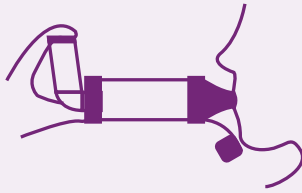
Thử một ống hít mới hoặc ống đã không dùng một tuần.  
Xịt 4 lần vào không khí trước khi sử dụng ống hít.

### Trẻ em lớn tuổi hơn và thanh thiếu niên cần:

1. Lắp phần ống hít vào trong ống đệm.
2. Lắc ống hít 8 tới 10 lần.
3. Thở ra.
4. Ngậm chiếc vòi của bình giữ trên lưỡi, giữa hai hàm răng của quý vị và ngậm môi lại để giữ.

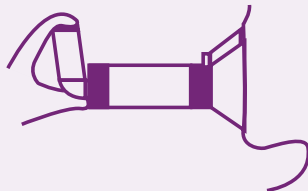


5. Ấn xuống chiếc ống hít (MDI) một lần.
6. Thở một hơi chậm và sâu.
7. Nín thở trong 10 giây sau khi hít thuốc. Khi dùng InspirEase, nín thở và đếm 1-2-3. Sau đó thở ra.
8. Chờ ít nhất 1 phút trước khi hít đợt thứ hai, nếu cần thiết.



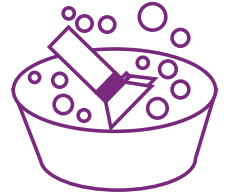
### Sử dụng một ống đệm với mặt nạ cho trẻ em dưới 5 tuổi. Hãy theo những bước sau đây:

1. Làm theo các bước 1 và 2 ở trên.
2. Ấn xuống chiếc ống hít (MDI) một lần.
3. Đeo mặt nạ lên vùng mũi và miệng của đứa trẻ.
4. Cha mẹ cần đếm chậm tới 5 và tháo mặt nạ ra.
5. Chờ ít nhất 1 phút rồi mới cho hít hơi thứ hai, nếu cần thiết.



**KHÔNG BAO GIỜ** nên dùng chung ống đệm và cần rửa ống đệm thường xuyên.  
**Để rửa chiếc ống đệm:**

1. Tháo ống MDI ra khỏi phần ống đệm. Không rửa MDI.
2. Rửa ống đệm bằng nước ấm có pha xà bông và tráng lại bằng nước sạch.
3. hong khô phần ống đệm.



## Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm hiểu thêm về việc chăm sóc bệnh suyễn, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;  
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;  
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# HEN SUYỄN

## Thuốc Steroid Dạng Hít

Thuốc Steroid dạng hít là thuốc trị bệnh suyễn. Thuốc steroid dạng hít giúp khí quản bớt nhạy cảm hơn với các tác nhân gây bệnh suyễn. Thuốc này loại bỏ sưng tấy và chất nhầy từ bên trong khí quản.

Sau đây là các tên thường gặp của thuốc steroid dạng hít:

- QVAR
- Flovent
- Pulmicort
- Dulera
- Symbicort



### Các Phản Ứng Phụ

Nhiều người lo ngại về các phản ứng phụ của thuốc steroid dạng hít. Nói chung, đây là loại thuốc an toàn khi sử dụng theo đúng chỉ dẫn. Việc dùng thuốc steroid dạng hít có ít rủi ro hơn là không kiểm soát được bệnh.

Một phản ứng phụ là nhiễm nấm trong miệng. Quý vị có thể ngăn ngừa hiện tượng này bằng cách:

- Dùng ống đệm cùng với ống hít
- Luôn súc miệng (súc miệng bằng nước và nhổ ra) sau khi dùng ống hít.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

## Thắc mắc về thuốc steroid dạng hít

- **Loại thuốc steroid này có giống như loại thuốc mà các vận động viên thể thao sử dụng hay không?**  
Không. Loại steroid mà các vận động viên có thể sử dụng để “tạo cơ bắp” không giống như loại được dùng để chữa bệnh suyễn. Trên thực tế, thuốc steroid dạng hít giúp các vận động viên mắc bệnh suyễn thở dễ hơn để chơi thể thao.
- **Thuốc steroid dạng hít có ảnh hưởng tới sự phát triển của con tôi không?**  
Nghiên cứu gần đây mang lại tin vui là việc kiểm soát được bệnh suyễn sẽ có lợi hơn nhiều so với rủi ro khi dùng thuốc steroid dạng hít. Bệnh suyễn có thể làm chậm lại sự phát triển của trẻ em nếu không được kiểm soát.
- **Con tôi có thể nghiện thuốc steroid dạng hít không?**  
Không. Thuốc steroid dạng hít không gây nghiện. Thuốc này phải được sử dụng theo đúng chỉ dẫn thì mới có công dụng ở mức tối đa.



## Mức Chỉ Số Lưu Lượng Hơi Thở Tối Đa là gì?

Máy đo lưu lượng hơi thở tối đa được dùng để đo luồng không khí trong phổi. Kế hoạch kiểm soát bệnh suyễn của quý vị sẽ căn cứ vào lưu lượng không khí tốt nhất của quý vị. Dùng máy đo lưu lượng hơi thở tối đa để khám phá vấn đề hơi thở trước khi quý vị bắt đầu cảm thấy các triệu chứng khác.

## Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm hiểu thêm về việc chăm sóc bệnh suyễn, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;  
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;  
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.





# HEN SUYỄN

## Cách Sử Dụng Diskus

Diskus (Đĩa đựng thuốc) chứa thuốc chữa bệnh suyễn. Diskus là dạng ống hút bột khô thông dụng nhất. Advair là tên của một loại thuốc đựng trong diskus.



### 1. MỞ

- Dùng ngón cái đẩy phần rãnh kẹp ra cho tới khi toàn bộ phần ống ngậm mở ra hoàn toàn.



### 2. ĐẨY CHO TỚI KHI NGHE THẤY TIẾNG TÁCH

- Đẩy cần gạt ra xa ngoài cho tới khi nghe thấy tiếng tách.
- Thận trọng để bảo đảm là bạn không đóng hoặc làm đổ diskus.



### 3. HÍT VÀO

- Thở ra để không khí trong phổi ra hết.
- Đặt phần ống ngậm vào trong miệng.
- Thở vào nhanh và sâu, sau đó vừa nín thở vừa đếm chậm rãi tới 10.
- Súc miệng bằng nước và nhổ ra.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# HEN SUYỄN

## Nhật Ký Bệnh Suyễn: Khí Cụ để Theo Dõi các Triệu Chứng và Tác Nhân Gây Bệnh Suyễn

**Cách sử dụng:** Điền một hàng mỗi ngày để theo dõi bệnh suyễn. Tác nhân gây bệnh là những thứ như bụi hoặc chạy bộ, khiến các triệu chứng suyễn hoặc cơn suyễn xảy ra. Dùng những số sau đây để đánh giá mỗi triệu chứng:

**0** = Không có      **1** = Nhẹ      **2** = Vừa      **3** = Nặng      **4** = Khẩn cấp

Ngày	Lưu lượng Đỉnh-AM	Lưu Lượng Đỉnh-PM	Tác nhân	Đánh giá Triệu chứng	Thuốc Sử dụng	Phản ứng với Thuốc
				<input type="checkbox"/> Ho <input type="checkbox"/> Khò khè <input type="checkbox"/> Hụt hơi <input type="checkbox"/> Thất ngực <input type="checkbox"/> Khác:		
				<input type="checkbox"/> Ho <input type="checkbox"/> Khò khè <input type="checkbox"/> Hụt hơi <input type="checkbox"/> Thất ngực <input type="checkbox"/> Khác:		
				<input type="checkbox"/> Ho <input type="checkbox"/> Khò khè <input type="checkbox"/> Hụt hơi <input type="checkbox"/> Thất ngực <input type="checkbox"/> Khác:		
				<input type="checkbox"/> Ho <input type="checkbox"/> Khò khè <input type="checkbox"/> Hụt hơi <input type="checkbox"/> Thất ngực <input type="checkbox"/> Khác:		
				<input type="checkbox"/> Ho <input type="checkbox"/> Khò khè <input type="checkbox"/> Hụt hơi <input type="checkbox"/> Thất ngực <input type="checkbox"/> Khác:		
				<input type="checkbox"/> Ho <input type="checkbox"/> Khò khè <input type="checkbox"/> Hụt hơi <input type="checkbox"/> Thất ngực <input type="checkbox"/> Khác:		
				<input type="checkbox"/> Ho <input type="checkbox"/> Khò khè <input type="checkbox"/> Hụt hơi <input type="checkbox"/> Thất ngực <input type="checkbox"/> Khác:		

In trang này hoặc sao thành nhiều bản để quý vị có thể viết vào. Hoặc, quý vị có thể dùng bản này làm mẫu để viết những thông tin quý vị nên viết vào sổ tay bệnh suyễn của riêng mình. Mang theo nhật ký này đến các buổi khám với bác sĩ của quý vị. Cách này giúp họ có thể hiểu rõ hơn chứng hen suyễn ảnh hưởng như thế nào đến bệnh suyễn của quý vị hoặc của con quý vị.



Health care you can count on. **18**  
Service you can trust.