



HEN SUYỄN

Chăm Sóc Bệnh Suyễn

Bệnh suyễn là gì?

Bệnh suyễn là một căn bệnh về đường khí quản trong phổi. Không ai biết tại sao một số người lại mắc bệnh suyễn mà người 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.**
Quý vị có cảm giác giống như mình không thể thở trọn vẹn được.
- **Ngực bị thắt chặt.**
Quý vị có cảm giác giống như có dây xiết quanh ngực.
- **Thở khò khè.**
Quý vị nghe thấy tiếng huýt gió khi thở ra.
- **Ho.**
Ho kéo dài hơn một tuần và thường xuyên, nhất là vào ban đêm.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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

Tôi chăm sóc bệnh suyễn như thế nào?

- **Hiểu biết các tác nhân gây cơn suyễn của quý vị** chẳng hạn như khói, bụi, cỏ, hoặc vận động mạnh.
- **Làm việc với bác sĩ của 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 lên cơn. 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 đơn tại số 510-747-4577.
 - Uống thuốc như được kê toa. Bảo đảm là quý vị hiểu cách thức và thời gian dùng thuốc. Hãy đặt câu hỏi! Bác sĩ của quý vị muốn quý vị hiểu về thuốc men của mình.
 - Kiểm tra với bác sĩ của quý vị trước khi dùng những cách chữa trị ở nhà hoặc dùng thuốc mua tự do không cần toa.

Tôi dùng những loại thuốc nào để chữa bệnh suyễn?

Có hai loại thuốc chữa bệnh suyễn. Bác sĩ có thể cho 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). 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 quý vị cảm thấy ổn. Thuốc kiểm soát bệnh suyễn giúp 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, 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?

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

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.