



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

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.