




# 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>

<b>Các tác nhân gây bệnh thông thường</b>	<b>Cách tránh các tác nhân gây bệnh thông thường</b>
<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.