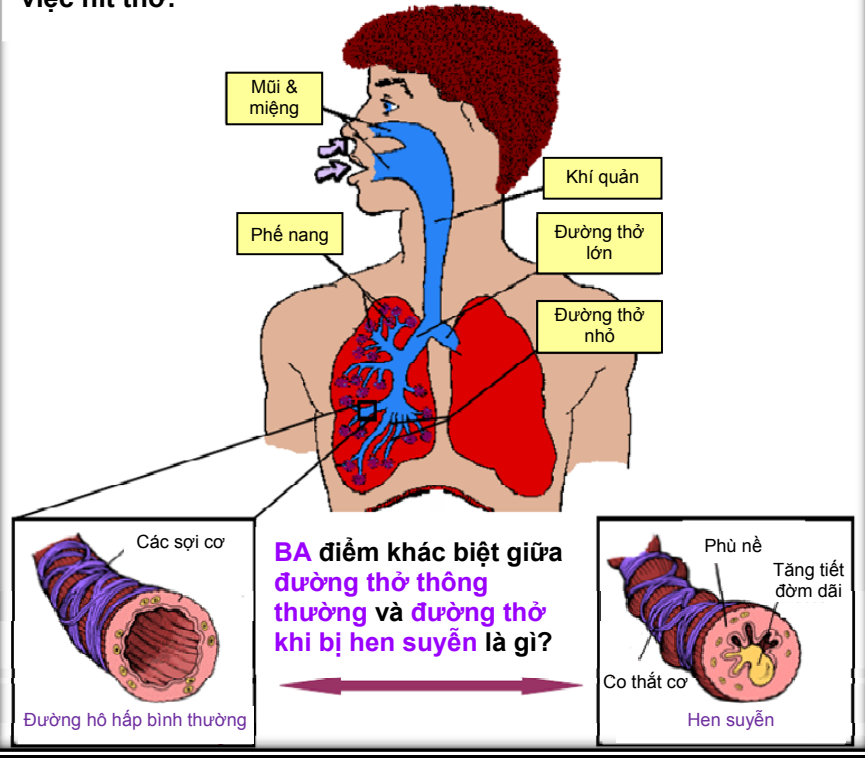


Đừng để bệnh hen suyễn hạn chế hoạt động của bạn— Kiểm Soát Bệnh Hen Suyễn!

- Thực hiện theo **Kế Hoạch Hành Động Cho Bệnh Hen Suyễn** của bạn và nắm được thời gian và địa điểm mà bạn có thể tìm kiếm sự trợ giúp.
- Dùng thuốc theo đơn. **Không được dùng thuốc khi chưa được sự cho phép của bác sĩ.**
- Luôn theo dõi để biết số lần xịt còn lại của ống hít để biết khi nào bạn cần bổ sung thuốc.
- Nếu bạn cần sử dụng albuterol nhiều hơn 2 ngày/ tuần hoặc 2 đêm/tháng, bệnh của bạn đã ở mức **không kiểm soát được!** Kiểm tra Kế Hoạch Hành Động Cho Bệnh Hen Suyễn của bạn và liên hệ với bác sĩ điều trị.
- **Nhận biết và phòng tránh cơn hen của bạn!**
- Đi khám bác sĩ điều trị hen suyễn của bạn ít nhất 6 tháng một lần để điều chỉnh Kế Hoạch Hành Động Cho Bệnh Hen Suyễn.
- Xem video trực tuyến về hen suyễn của chúng tôi
- https://www.youtube.com/channel/UCKLWv4bigeN98aZS6m4U_cA/playlists

Vì Sao Bệnh Hen Suyễn Khiến Bạn Khó Thở?

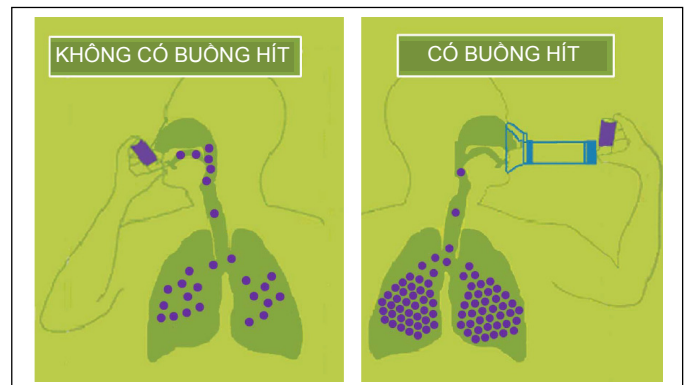
Bệnh hen suyễn là bệnh ở những ống thở của bạn. Chúng tôi gọi những ống này là *đường hô hấp*. **Khi mọi người bị mắc hen suyễn, đường hô hấp của họ bị hẹp hơn, hoặc hen suyễn khiến chúng nhỏ hơn, gây khó khăn cho việc hít thở.**



Cách Dùng Thuốc

Mẹo dùng Ống Hít và Bùồng Hít: Ống hít có bùồng hít có hiệu quả tương đương hoặc hiệu quả hơn máy khí dung.

- Lắc kỹ ống thuốc của bạn.
- Mỗi ống hít của bạn (xem mặt sau của trang này)
- **Luôn sử dụng bùồng hít**
 - Nếu sử dụng *ống ngậm miệng*: Hít vào một hơi thật chậm và giữ trong 10 giây.
 - Nếu sử dụng *mặt nạ*: Áp thật kín vào xung quanh miệng, mũi. Sau đó hít vào và thở ra 6 lần.
- Chờ 1 phút giữa các lần xịt.
- Súc miệng sau khi dùng.



Mẹo Dùng Máy Khí Dung

- Phần lớn thuốc bị mất đi nếu bạn cố gắng thổi thuốc.
- Nếu sử dụng mặt nạ, hãy chắc chắn rằng nó được gắn sát vào da quanh miệng và mũi.
- Nếu sử dụng ống ngậm miệng, đảm bảo rằng môi ngậm kín quanh ống.

CHUNG SỐNG VỚI BỆNH HEN SUYỄN

Những Nguyên Nhân Thường Gặp Gây Cơn Hen

- **Các bệnh nhiễm khuẩn** - thường gặp là cảm lạnh/cúm do virus, cũng có thể do vi khuẩn (viêm xoang nhiễm khuẩn và/hoặc viêm phổi).
- **Đị ứng** – chẳng hạn bụi, phấn (từ cỏ, cây và hoa dại), nấm mốc, động vật, gián hoặc thức ăn.
- **Tập luyện hoặc hoạt động thể lực** - đặc biệt chạy trên 5 phút.
- **Buổi tối** - hầu hết bệnh hen suyễn hay chuyển biến nặng hơn vào buổi tối
- **Khói thuốc** - khói từ thuốc lá (thuốc lá, xì gà, thuốc lòn), lò sưởi, lò đốt gỗ, nhang và/hoặc vỉ nướng thịt.
- **Hơi kích thích/ hóa chất** - sơn, nước hoa, chất tẩy rửa, sương và bất cứ thứ gì nặng mùi
- **Thời tiết** - Không khí lạnh và thay đổi thời tiết (thay đổi nhiệt độ và/hoặc độ ẩm).
- **Căng thẳng/Cảm xúc** - cảm xúc không gây ra hen suyễn, tuy nhiên ở một số người nhạy cảm có thể xuất hiện cơn hen.
- **Trào ngược acid (ợ nóng)** – Dịch acid từ dạ dày.

Hai Loại Thuốc Điều Trị Hen Là Những Loại Nào?

CẮT CƠN NHANH

Ví dụ: **(Albuterol)**



THUỐC CẮT CƠN GIÚP BẠN KHI BẠN ĐANG LÊN CƠN KHÓ THỞ DO HEN SUYỄN.

- ☑ Mọi người nên có thuốc cắt cơn nhanh để dùng khi họ có triệu chứng.
- ☑ Hãy đảm bảo luôn sẵn có thuốc loại này bất cứ lúc nào - ngay cả khi ở trường học.

CÁC THUỐC CẮT CƠN NHANH HOẠT ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO?

Thuốc làm giảm **Co thắt cơ** xung quanh đường thở.

Phù nề
Tăng tiết đờm dãi
Co thắt cơ



THUỐC KIỂM SOÁT

Không được dùng khi chưa được sự cho phép



THUỐC KIỂM SOÁT CƠN GIÚP NGĂN CHẶN CƠN HEN SUYỄN

- ☑ Một số người sử dụng thuốc kiểm soát cơn hàng ngày để giúp cho đường thở ít bị nhạy cảm hơn.
- ☑ Nếu bạn sử dụng thuốc này thì qua thời gian, triệu chứng của bạn sẽ giảm bớt đi.

THUỐC KIỂM SOÁT CƠN HOẠT ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO?

Thuốc ngăn chặn & kiểm soát sự **Phù nề** và **Tăng tiết đờm dãi** được sản sinh trong đường thở của bạn.

Phù nề
Tăng tiết đờm dãi
Co thắt cơ

KHI NÀO TÔI CẦN SỬ DỤNG THUỐC CẮT CƠN NHANH?

- ☑ Dùng thuốc khi bạn có triệu chứng.
- ☑ Nó có thể làm giảm cơn khó thở trong 5 - 10 phút.
- ☑ Bạn cũng nên sử dụng thuốc 15 phút trước khi luyện tập.

KHI NÀO TÔI NÊN SỬ DỤNG THUỐC KIỂM SOÁT CƠN?

- ☑ Dùng thuốc này **mỗi ngày** ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe.
- ☑ Thuốc có tác dụng chậm theo thời gian.
- ☑ Nếu bạn ngừng thuốc, bạn có thể cảm thấy các triệu chứng của bệnh tăng lên.

Mỗi và Làm Sạch Ống Hít (Xem tờ hướng dẫn đi kèm để biết thêm thông tin)

Thuốc	Mỗi	Mỗi lại	Khi nào cần mỗi lại	Số lần xịt	Làm sạch
Albuterol (ProAir, Ventolin, Proventil, Xopenex)	4 lần xịt	4 lần xịt	2 tuần	200	Súc rửa ống nhựa bằng nước hàng tuần
Flovent (Fluticasone)	4 lần xịt	1 lần xịt	7 ngày/nhỏ giọt	120	Tắm bông, không dùng nước
Qvar (Beclomethasone)	2 lần xịt	2 lần xịt	10 ngày	120	Lau chùi bằng khăn giấy, không dùng nước
Advair, Dulera, Symbicort	4 lần xịt	4 lần xịt	1 tuần	120	Lau chùi bằng khăn khô, không dùng nước

- Luôn mỗi ống hít của bạn trước khi sử dụng lần đầu tiên bằng cách xịt bình vào không khí. Xem biểu đồ trên để biết số lần xịt.
- Mỗi lại ống hít của bạn nếu không được sử dụng trong một số ngày liệt kê bên trên.
- Đối với Flovent, Qvar, Advair, Symbicort hay Dulera, không được sử dụng nước để làm sạch. Sử dụng một cái tăm bông hoặc vải để thông tắc miệng ống hàng tuần.
- Đối với Albuterol, tháo bỏ lọ kim loại khỏi ống nhựa hàng tuần. Chỉ được súc rửa ống nhựa bằng nước ấm trong vòng 30 giây từ cả hai đầu.