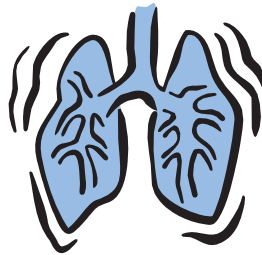


Tập Sách về Suyễn

Ấn Bản Thứ 4

Gồm

- *Suyễn là gì?*
- *Các Triệu Chứng*
- *Các Yếu Tố Gây Suyễn*
- *Các Loại Thuốc Suyễn*
- *Kế Hoạch Tự Chăm
Sóc Bệnh Suyễn*
- *Các Nguồn Tài Nguyên
Trợ Giúp*



BREATHE
CALIFORNIA
of Sacramento-Emigrant Trails

The Clean Air and Healthy Lungs People
Since 1917



Breathe California of Sacramento-Emigrant Trails, đã tranh đấu cho không khí trong lành, phổi khỏe mạnh và loại trừ bệnh phổi tại Vùng Sacramento từ năm 1917. Là một tổ chức độc lập bất vụ lợi chú trọng vào các cộng đồng của chúng ta, chúng tôi quyết tâm bảo vệ các chương trình ngăn ngừa và giáo dục hạ tầng tại địa phương. Chúng tôi đã hoạt động từ năm 1917, và chúng tôi vẫn là Những Người Tranh Đấu cho Không Khí Trong Lành và Phổi Khỏe Mạnh!

Do Asthma Collaborative Thành Lập
Giám Đốc: Arif Seyal, MD

Nhân Viên Breathe California of Sacramento-Emigrant Trails:

Bonnie Eastman, RCP
Quản Lý Cao Cấp Chương Trình Suyễn

Jane Hagedorn, CEO

909 12th Street
Sacramento, CA 95814

(916) 444-5900 hoặc 1-877-3-BREATHE
(1-877-327-32843)
www.sacbreathe.org

Chủ biên Ấn Phẩm Thứ 4: Arif Seyal, MD; Rubina Inamdar, MD;
Pete Hagens, Pharm.; Joseph Marino, MD; Robert Watson, MD;
Clifford Wong, Pharm.; Bonnie Eastman, RCP và các đóng góp của thành
viên 2007-2008 của Asthma Collaborative.

Tài trợ ấn loát từ



Tập sách này được dựa trên các dữ kiện trong *Expert Panel Report 3, Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma*, NHLBI Publications No.97-4051-4/97, cập nhật một số đề tài 2007.

Mục Lục

Suyễn là gì?..... 1

Các Triệu Chứng Suyễn 1

Nguyên Nhân Gây Suyễn? 2

Ai Bị Suyễn? 2

Suyễn Không..... 2

Các Yếu Tố Nào Gây Suyễn? 3

Quý Vị Bị Suyễn Nặng Đến Mức Nào? 9

Làm Việc Với Bác Sĩ Của Quý Vị Như Thế Nào 9

Thai Nghén và Suyễn 11

Các Loại Thuốc Suyễn 12

Cách Dùng Thuốc Suyễn 15

Máy Đo Cao Điểm Hô Hấp: Dụng Cụ Báo Trước 21

Điều Trị Suyễn..... 22

Kế Hoạch Tự Chăm Sóc Suyễn/Hành Động về Suyễn 24

Các Thắc Mắc Thường Gặp 26

Những Yếu Tố Khác Có Thể Làm Quý Vị Bị Suyễn Nặng Hơn..... 27

Các Nguồn Tài Nguyên Trợ Giúp 28

Suyễn là gì?

Suyễn là một bệnh dài hạn ảnh hưởng đến phổi. Một số người bị suyễn chỉ thỉnh thoảng mới có triệu chứng (khó khăn). Những người khác lại có các triệu chứng này hầu như liên tục. Các triệu chứng của họ có thể rất nhẹ, hoặc có thể đe dọa đến tính mạng.

Trong khi lên cơn suyễn, những đường dẫn không khí trong phổi sưng lên (bị sưng, hẹp lại hoặc nghẽn). Tình trạng này làm không khí khó lưu chuyển hơn. Quý vị cảm thấy tức ngực. Quý vị có thể cảm thấy như khó hít vào đủ không khí, tựa như hít thở qua một ống hút bị bóp vào giữa ống.

Các Triệu Chứng Suyễn

Các triệu chứng suyễn có thể gồm:

- Ho
- Tức ngực
- Thở khò khè (không khí phát tiếng rít qua những đường dẫn bị hẹp lại)
- Hụt hơi
- Khó thở

Quý vị có thể bị các triệu chứng này mỗi ngày hoặc chỉ thỉnh thoảng mới bị. Nếu quý vị biết cách nhận ra các triệu chứng của mình khi bắt đầu, quý vị có thể hành động nhanh chóng để áp dụng các biện pháp giúp giảm bớt mức độ nghiêm trọng của cơn suyễn.

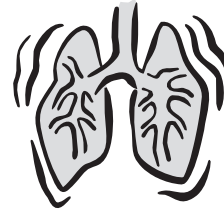
Không phải người nào bị suyễn cũng bị cùng các triệu chứng như nhau. Quý vị có thể bị một trong các triệu chứng sau đây:

1. Ho khan hoặc thở khò khè vào ban đêm khi bị cảm
2. Tức ngực khi quý vị tập thể dục
3. Những cơn thở khò khè và khó thở
4. Các triệu chứng dị ứng, chẳng hạn như ngứa cổ họng, ngứa mắt, hoặc sổ mũi

Quý vị và chuyên viên chăm sóc sức khỏe có thể cùng nhau làm việc để lập một kế hoạch kiểm soát suyễn của quý vị.

Nguyên Nhân Gây Suyễn?

Suyễn là khi những đường dẫn không khí (ống hô hấp) bị sưng. Tình trạng sưng này có thể làm bên trong đường dẫn không khí sản xuất thêm đàm rãi. Khi sưng thì cũng làm cho những đường dẫn không khí và các cơ xung quanh co lại. Đường dẫn không khí bị hẹp lại, khiến quý vị khó thở hơn. Tiến trình này được gọi là “co thắt đường dẫn không khí”.



Ai Bị Suyễn?

Bất cứ người nào cũng có thể bị suyễn. Một số người dễ bị suyễn hơn, gồm:

- Người bị dị ứng hoặc chàm da
- Trẻ em có cha mẹ bị suyễn, dị ứng mũi, hoặc chàm da
- Trẻ em sinh non
- Trẻ em có cha mẹ hút thuốc*

*Để bảo vệ bản thân và con quý vị, **đừng hút thuốc**. Hãy giữ cho nhà không có khói thuốc. Muốn biết các chương trình Bỏ Hút Thuốc, xem trang 30, hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe, hoặc gọi số 1-877-3BREATHE.

Suyễn Không...

Truyền nhiễm. Quý vị không thể “bị lây” suyễn từ người khác. Một căn bệnh do cảm xúc. Nếu quý vị bị suyễn, các cảm xúc mạnh, chẳng hạn như căng thẳng, có thể làm lên cơn suyễn, và giữ cho thoải mái có thể giúp ích khi lên cơn suyễn.

Các Yếu Tố Nào Gây Suyễn?

Các đường dẫn không khí của người bị suyễn nhạy cảm hơn. Họ có thể lên cơn suyễn vì các yếu tố không ảnh hưởng đến người không bị suyễn.

Các yếu tố gây suyễn có thể làm quý vị thở khó khè, ho hoặc khó thở. Các yếu tố gây suyễn thông thường gồm:

- Những chất làm khó chịu
- Những chất gây dị ứng
- Phấn hoa, vảy trên người thú vật, gián, bụi hoặc mốc meo
- Các chứng nhiễm trùng
- Vận động cơ thể

Quý vị có thể giúp kiểm soát suyễn bằng cách biết các yếu tố nào gây suyễn cho mình, và tránh các yếu tố đó.

Các Yếu Tố Gây Suyễn Trong Nhà

Tránh những chất làm khó chịu:

- **KHÔNG** hút thuốc hoặc ở gần những người hút thuốc.
- Giữ cho nhà không có khói thuốc, kể cả phòng tắm và nhà xe.
- Nếu có người phải hút thuốc, yêu cầu họ ra ngoài trời.
- Đừng dùng lò sưởi đốt củi, lò nấu bằng củi, hoặc nhang.
- Tránh các sản phẩm hóa chất dùng trong nhà nặng mùi, chẳng hạn như thuốc xịt tóc, nước hoa, thuốc khử mùi hôi, keo, sơn, v.v...
- Đừng cho ai hút thuốc trong xe quý vị.
- Tránh những khu vực có người hút thuốc.



Tránh những chất gây dị ứng:

Quý vị có thể bị dị ứng với những vật trong nhà, kể cả:

- Vảy trên người thú vật (da tróc của thú vật nuôi trong nhà)
- Ve bụi (côn trùng li ti trong khăn trải giường và thảm)
- Mốc meo (tại những chỗ ẩm thấp, chẳng hạn như nhà bếp, phòng tắm và trong đất trồng cây trong nhà), và
- Gián

Nhờ bác sĩ thử nghiệm dị ứng cho quý vị. Nếu quý vị bị dị ứng với bất cứ loại nào, hãy tránh thứ đó!

Cách tránh:

Đối với các chứng dị ứng với thú nuôi trong nhà:

- Đừng nuôi thú vật trong nhà, hoặc
- Để thú ở ngoài trời.
- Nếu quý vị không làm được như vậy thì đừng cho thú vào phòng ngủ và tắm thú hàng tuần. Tắm thú có thể giảm bớt vảy da gây dị ứng cho quý vị.



Đối với các chứng dị ứng với ve bụi:

Ve bụi là loại côn trùng li ti sống trong bụi trong thảm, nệm, và khăn giường. Nếu quý vị bị dị ứng, giảm bớt mức tiếp xúc với ve bụi, nhất là trong phòng ngủ. Đây là phòng quý vị ở trong đó lâu nhất.

Cách tránh:

- Bọc nệm, phản kê nệm, và gối bằng những loại áo bọc bằng plastic chống dị ứng. Nhiều cửa tiệm bách hóa, nhà thuốc tây, và tiệm cung cấp tiếp liệu về dị ứng có bán loại này. Nếu không tìm được, hãy hỏi bác sĩ của quý vị.
- Giặt khăn giường, áo gối, và chăn trong nước **nóng** ít nhất từ 1 đến 2 tuần một lần.
- Đừng đặt thú nhồi bông hoặc những vật dính bụi trong phòng ngủ!

Đối với các chứng dị ứng với bụi:

- Thay bộ lọc sưởi và điều hòa không khí mỗi tháng.
- Nếu có thể được thì tránh lót thảm trong phòng ngủ, và trong nhà. Sàn bằng linoleum, gạch, hoặc gỗ cứng là tốt nhất. Nếu quý vị không tháo thảm được, hãy hút bụi thảm hàng tuần, dùng loại túi đựng bụi đặc biệt tránh dị ứng (HEPA).

Đối với các chứng dị ứng với gián:

- Trét kín bất cứ khe hở nào trên tường, sửa chữa cửa lưới, và kiểm soát tất cả bao đựng và hộp trước khi đem vào nhà.
- Gián cần có thực phẩm và nước để sống sót. Hãy chùi dọn sạch sẽ sau khi ăn, chùi sạch những chỗ đổ thức và sửa chữa những chỗ rỉ nước.
- Nếu quý vị có gián trong nhà, hãy thuê chuyên viên trừ sâu bọ chuyên nghiệp.

Đối với các chứng dị ứng với mốc meo:

- **Không** dùng máy làm ẩm hoặc bốc hơi. Quý vị có thể dùng máy làm khô trong những phòng ẩm ướt (phòng tắm và phòng ngủ).
- Cây cối trong nhà có thể có mốc. Đừng để trong phòng ngủ. Chỉ để cây tại những chỗ khác trong nhà.
- **Nếu có mốc...** hãy chùi rửa chỗ đó bằng thuốc tẩy (bleach) (1 phần thuốc tẩy + 9 phần nước). Dung dịch này sẽ giết chết mốc meo. Cố nhờ người nào không bị suyễn chùi rửa, vì thuốc tẩy nặng mùi. Nếu không thì nhớ đeo mặt nạ và mở cửa sổ trong phòng đó.

Các Yếu Tố Gây Suyễn Ngoài Trời

Những chất làm khó chịu ngoài trời gồm:

- Không khí khô và lạnh
- Thay đổi thời tiết
- Khói mù
- Khói từ lò sưởi củi trong nhà hoặc cháy rừng

Đối với những chất làm khó chịu ngoài trời:

Khó tránh những yếu tố gây suyễn theo mùa. Nhưng có vài hướng dẫn sau đây:

- Nếu quý vị bị dị ứng với cỏ, cỏ dại hoặc phấn cây và mốc meo ngoài trời theo mùa, thử đóng cửa sổ và tắm vòi sen sau khi ra ngoài.
- Nếu khí lạnh gây suyễn, quấn khăn quàng phủ kín miệng và mũi.
- Nói chuyện với bác sĩ về việc đeo mặt nạ. Quý vị có thể mua tại các nhà thuốc tây, tiệm bán đồ sắt, và nhiều văn phòng chăm sóc sức khỏe.
- Ở trong nhà vào “Những Ngày Không Khí Xấu” (Những Ngày Tránh Không Khí), nhất là vào buổi chiều. Muốn biết thêm chi tiết, hãy đến www.sparetheair.com.

Không Khí Mùa Đông

Không khí mùa đông có thể gây vấn đề cho người bị bệnh tim hoặc phổi. Trong không khí có thể có các phân tử ô nhiễm li ti có hại từ lò sưởi đốt củi, lò nấu bằng củi, và các hố đốt lửa. Khi khí hậu xấu, các phân tử này bị kẹt gần mặt đất trong những tháng mùa thu và mùa đông. Các phân tử này được gọi là “vật thể li ti (PM 2.5)”, gồm tro, khói, kim loại, nitrates, sulphates, và bụi.

Bên cạnh lửa ấm thì thích thú, nhưng khói và mùi từ củi thiên nhiên hoặc mặt của ép ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị, và sức khỏe gia đình quý vị, bạn bè và láng giềng. Ô nhiễm mùa đông có thể gây chết yếu lên cơn đau tim, và làm gia tăng số trẻ thơ bị suyễn.

Tại khu vực Sacramento, khi không khí có phẩm chất xấu, giới chức có thẩm quyền tuyên bố “Những Ngày Không Đốt Lửa” (No Burn Days). Điều này có nghĩa là chúng ta không được đốt củi, than viên, hoặc thanh củi ép từ mặt của. Muốn biết thêm chi tiết, hãy xem web site của Địa Hạt Quản Trị Phẩm Chất Không Khí Metropolitan Sacramento: www.airquality.org, hoặc liên lạc Địa Hạt Quản Trị Phẩm Chất Không Khí tại địa phương.

Không Khí Mùa Hè

Vào Những Ngày Tránh Không Khí, trẻ em bị suyễn nên ở trong phòng học trong giờ chơi hoặc giờ Thể Dục. Những ngày này thường là khi trời nóng, không có gió, và có nhiều xe cộ. Các yếu tố này kết hợp làm cho tình trạng khói mù tệ hại hơn.

Đối với cha mẹ và giáo viên: Nếu chỉ số phẩm chất không khí trong khoảng 101 - 300, hãy giữ trẻ bị suyễn ở trong nhà trong giờ chơi, thể dục, hoặc sinh hoạt nào khác ngoài trời. Như vậy có thể giúp ngừa lên cơn suyễn. Nếu chỉ số phẩm chất không khí là từ 151 - 300, cố giữ tất cả trẻ trong nhà. Ở những mức này, không khí không tốt cho bất cứ ai hít thở. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về phẩm chất không khí từ: www.sparetheair.com hoặc lấy xuống biểu đồ phẩm chất không khí (như được trình bày ở trang 7) từ www.sacbreathe.org.

Tập thể dục

Tập thể dục quan trọng cho sức khỏe của quý vị. Nếu bệnh suyễn khiến quý vị không chơi được thể thao hoặc các sinh hoạt vận động cơ thể khác, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị. Nhiều bác sĩ đề nghị dùng ống thuốc hít cấp cứu khoảng 10 - 15 phút trước khi tập thể dục. **Đừng để suyễn khiến quý vị không tập thể dục được.**

Các Đề Nghị cho Nhà Trường và Những Người Khác vào Những Ngày Có Phẩm Chất Không Khí Xấu
Biểu Đồ Chỉ Số Phẩm Chất Không Khí (AQI) về Ozone (tiêu chuẩn 8 tiếng)

SINH HOẠT	0 đến 50 TỐT	51 đến 100 TRUNG BÌNH	101 đến 150 KHÔNG TỐT CHO NHỮNG NGƯỜI NHẠY CẢM	151 đến 200 KHÔNG TỐT	201 đến 300 RẤT XẤU
Giờ Chơi (15 phút)	Không Hạn Chế	Không Hạn Chế	Dành chỗ trong nhà cho trẻ em bị suyễn hoặc các vấn đề khác về hô hấp.	Bất cứ trẻ nào kêu ca khó thở, hoặc bị suyễn hoặc các vấn đề khác về hô hấp, nên được cho phép chơi trong nhà.	Giới hạn mức sinh hoạt ngoài trời ở mức nhẹ đến trung bình.
Thể Dục (1 giờ)	Không Hạn Chế	Không Hạn Chế	Dành chỗ trong nhà cho trẻ em bị suyễn hoặc các vấn đề khác về hô hấp.	Bất cứ trẻ nào kêu ca khó thở, hoặc bị suyễn hoặc các vấn đề khác về hô hấp, nên được cho phép chơi trong nhà.	Giới hạn mức sinh hoạt ngoài trời ở mức nhẹ đến trung bình và không quá một tiếng.
Sinh Hoạt Thể Thao Theo Lịch Trình	Không Hạn Chế	Những người quá nhạy cảm nên giới hạn các sinh hoạt nặng nhọc.	Những người bị suyễn hoặc bệnh khác về hô hấp/tim mạch nên kiểm soát bệnh của họ bằng phương pháp y khoa. Thêm giờ nghỉ ngơi và thay bằng sinh hoạt khác để giảm bớt nhịp hô hấp.	Nên xét đến việc dời lịch trình hoặc dời chỗ sinh hoạt.	Nên dời lịch trình hoặc dời chỗ sinh hoạt.
Tập và Huấn Luyện Thể Thao (2 đến 4 tiếng)	Không Hạn Chế	Những người quá nhạy cảm nên giới hạn các sinh hoạt nặng nhọc.	Những người bị suyễn hoặc bệnh khác về hô hấp/tim mạch nên kiểm soát bệnh của họ bằng phương pháp y khoa. Thêm giờ nghỉ ngơi và thay bằng sinh hoạt khác để giảm bớt nhịp hô hấp.	Các sinh hoạt kéo dài trên 2 tiếng nên được giảm bớt cường độ và thời gian. Thêm giờ nghỉ ngơi và thay bằng sinh hoạt khác để giảm bớt nhịp hô hấp.	Sinh hoạt nặng nhọc kéo dài hơn một tiếng phải được dời lịch trình, dời vào trong nhà hoặc ngưng sinh hoạt.

Ghi Chú: Tất cả các hướng dẫn đều là tích lũy (trái sang phải và trên xuống dưới) khi tăng thời gian và cường độ sinh hoạt.

Các Loại Thuốc

Nếu chưa biết phản ứng của quý vị như thế nào, **đừng uống aspirin** (hoặc các loại thuốc khác như aspirin, chẳng hạn như Motrin). Đa số mọi người đều có thể dùng các sản phẩm Tylenol.

Các loại thuốc beta blockers (dùng để điều trị cao áp, suy tim, nhồi máu cơ tim, nhức đầu kinh niên và tăng nhãn áp) có thể làm bệnh suyễn của quý vị nặng hơn. Các loại thuốc này cũng có thể làm thuốc hít của quý vị kém hiệu quả. Nếu quý vị nghĩ rằng mình có thể đang dùng beta blocker, hãy nói chuyện với bác sĩ.

Quan trọng! Hãy nói chuyện với bác sĩ trước khi dùng bất cứ loại dược thảo hoặc thuốc nào khác, kể cả aspirin!

Dị ứng với thực phẩm

Một số dị ứng với thực phẩm có thể gây phản ứng ở da, chẳng hạn như chàm da (da có vảy ngứa) hoặc ban đỏ. Tình trạng này thường xảy ra trong vòng vài phút đến vài giờ sau đó. Các chứng dị ứng với thực phẩm cũng có thể gây suyễn.

Nếu quý vị bị dị ứng với phấn hoa, hãy tránh phấn từ ong.

Nếu quý vị nghĩ rằng mình bị dị ứng với thực phẩm, hãy nói chuyện với bác sĩ.

Các chứng nhiễm trùng

Nhiễm trùng tai, xoang, và phổi có thể làm lên cơn suyễn. Cảm cũng thế. Cúm (flu) có thể rất nguy hiểm đối với người bị suyễn.

Cúm là loại siêu vi khuẩn lây từ người này sang người khác. Muốn bảo vệ bản thân đối với cúm, quý vị nên:

- Rửa tay thường xuyên
- Che miệng nếu quý vị ho hoặc hắt mũi (và yêu cầu người khác cũng làm như thế)
- Ở trong nhà vào những ngày phẩm chất không khí xấu
- Nói chuyện với bác sĩ về việc chủng ngừa cúm hàng năm (Thuốc chủng ngừa cúm không *làm* quý vị bị cúm).

Nếu quý vị cảm thấy nhức mũi, sổ mũi, sốt, hoặc lên cơn suyễn và không thể kiểm soát dễ dàng, hãy đến bác sĩ! Quý vị có thể bị cúm hoặc nhiễm trùng.

Muốn tránh bị nhiễm cúm, cố đừng ra khỏi nhà trong mùa cúm trừ khi cần thiết.

Hỏi bác sĩ về việc chủng ngừa cúm.

Quý Vị Bị Suyễn Nặng Đến Mức Nào?

Hãy cho bác sĩ biết câu trả lời của quý vị về những vấn đề sau đây:

- Bệnh suyễn của quý vị có đến mức làm quý vị không làm việc được ở sở, trường hoặc nhà hay không?
- Quý vị có thường bị hụt hơi hay không?
- Các triệu chứng suyễn (thở khó khè, ho, hụt hơi, tức ngực, hoặc đau) có làm quý vị thức giấc thường xuyên vào ban đêm hoặc sớm hơn bình thường vào buổi sáng hay không?
- Quý vị có thường phải dùng ống thuốc hít hoặc phun hạt li ti cấp cứu thường xuyên hay không?
- Quý vị đã từng được chăm sóc khẩn cấp cần thiết cho bệnh suyễn của mình hay không?
- Quý vị có gặp khó khăn kiểm soát bất cứ yếu tố gây suyễn nào hay không?

Làm Việc Với Bác Sĩ Của Quý Vị Như Thế Nào

Hãy nhờ bác sĩ giới thiệu đến một bác sĩ chuyên khoa nếu:

- Quý vị muốn được thử nghiệm những loại khác, chẳng hạn như thử nghiệm dị ứng.
- Quý vị đã vào bệnh viện hoặc phòng cấp cứu vì suyễn.
- Thuốc của quý vị không giúp bệnh suyễn đỡ hơn.
- Quý vị thường xuyên dùng prednisone.
- Quý vị có các bệnh khác ảnh hưởng đến suyễn, chẳng hạn như viêm mũi, viêm xoang, GERD, chàm da, hoặc quý vị quá nặng cân. (Xem trang 27 để biết thêm chi tiết).

Quan trọng! Bác sĩ có thể giúp quý vị được nhiều nhất khi quý vị cung cấp chi tiết thành thật và đầy đủ. Hãy cho bác sĩ biết về:

- Tất cả các triệu chứng của quý vị
- Quý vị dùng thuốc bao lâu một lần
- Quý vị quên dùng thuốc bao lâu một lần

Bác sĩ có thể hướng dẫn cho quý vị cách kiểm soát suyễn.

Hãy hỏi bác sĩ về:

- Kết quả chẩn đoán của quý vị
- Cách biết các yếu tố nào gây suyễn cho quý vị
- Viêm
- Kế hoạch điều trị và khác biệt giữa thuốc kiểm soát và thuốc giải tỏa
- Chứng ngừa cúm (flu) hàng năm

Bác sĩ có thể giúp quý vị lập một kế hoạch tự chăm sóc (kế hoạch hành động về suyễn), và cho quý vị biết khi nào nên gọi điện thoại nhờ giúp. Nhờ bác sĩ theo dõi việc sử dụng thuốc để chắc chắn quý vị dùng đúng, và phải làm gì nếu các triệu chứng của quý vị thay đổi hoặc khi thuốc không hiệu nghiệm.

Thai Nghén và Suyễn

Nếu quý vị bị suyễn và có thai, quý vị và bác sĩ có thể cùng nhau làm việc để:

- Duy trì việc kiểm soát suyễn
- Tiếp tục các sinh hoạt bình thường, kể cả tập thể dục thường lệ
- Ngăn ngừa những cơn suyễn cấp tính
- Sinh con khỏe mạnh

Các triệu chứng suyễn có thể giảm bớt lượng dưỡng khí cho thai nhi.

Hãy nhớ: quý vị hô hấp cho hai người. Vấn đề nay quan trọng hơn bao giờ hết là phải theo đúng kế hoạch hành động về suyễn thật kỹ lưỡng.

Quý vị có thể:

- Cho bác sĩ suyễn biết là mình có thai
- Cho bác sĩ sản khoa biết về bệnh suyễn của mình và tất cả các loại thuốc quý vị đang dùng*
- Nhờ bác sĩ đề nghị những gì cần làm, và cho bác sĩ gia đình biết về bất cứ thay đổi nào
- Đến bác sĩ thường xuyên hơn để chắc chắn kiểm soát được bệnh suyễn của quý vị
- Tránh các yếu tố gây suyễn còn quan trọng hơn nữa trong thời gian thai nghén
- Dùng ống thuốc hít đúng cách để kiểm soát suyễn hiệu quả và giảm bớt các tác dụng phụ của thuốc có thể gây ra
- Dùng thuốc hàng ngày như được kê toa, cho dù quý vị vẫn cảm thấy bình thường về bệnh suyễn

* Các khoa học gia cho chúng ta biết rằng các loại thuốc kiểm soát suyễn không gây nguy hiểm cho thai nhi hoặc trẻ sơ sinh. Và, FDA cũng đã phê chuẩn Pulmicort (một loại thuốc hít corticosteroid) để dùng trong thời gian thai nghén. Một số thuốc suyễn ngấm vào sữa mẹ, nhưng với một lượng rất ít nên không ảnh hưởng đến em bé.

Nếu quý vị lo ngại các loại thuốc suyễn có thể gây nguy hiểm cho mình hoặc em bé, hãy nói chuyện với bác sĩ. (Nói chuyện với bác sĩ đang chăm sóc cho quý vị và bác sĩ điều trị suyễn).

Các Loại Thuốc Suyễn

Có hai loại thuốc suyễn:

- Thuốc kiểm soát (còn gọi là “ngăn ngừa” hoặc “bảo tồn”), và
- Thuốc giải tỏa (còn gọi là “cấp cứu”)

Thuốc Kiểm Soát

Muốn có hiệu quả nhất thì phải dùng thuốc kiểm soát mỗi ngày. Dù quý vị không cảm thấy bớt ngay thì cũng **đừng** ngưng dùng thuốc. Một số thuốc cần đến 6 tuần mới có hiệu quả tối đa.

Lưu ý: Thuốc kiểm soát **không** phải để giải tỏa nhanh chóng các triệu chứng suyễn.

Các loại thuốc kiểm soát gồm:

Thuốc hít corticosteroids

- Giảm sưng, viêm, và đàm rãi trong những đường dẫn không khí.
- *Thí dụ:* Advair, Aerobid, Asmanex, Azmacort, Beclovent, Flovent, Pulmicort, Qvar, Vanceril

Thuốc hít corticosteroids là **cách điều trị hiệu quả nhất để kiểm soát suyễn lâu dài**. Những loại thuốc này đều an toàn khi dùng đúng theo đề nghị. Ít khi có tác dụng phụ, nhưng có thể gồm:

- Ho
- Khàn giọng
- Nhiễm men trong miệng (có những chấm trắng trên lưỡi hoặc bên trong má)
- Trẻ nhỏ, khi dùng lâu dài liều lượng cao hơn, có thể bị chậm tăng trưởng. (Trẻ dùng liều lượng từ thấp đến trung bình có thể bị chậm tăng trưởng trong năm đầu. Nhưng các cuộc nghiên cứu theo dõi trẻ hơn 10 năm cho thấy là trẻ không bị chậm tăng trưởng, và thì trẻ sẽ đạt đến chiều cao sau cùng chậm hơn. Vì thuốc này thật hiệu nghiệm, dùng thuốc có nhiều lợi ích hơn so với việc có thể chậm tăng trưởng.)

Không có tác dụng nào đáng kể về tỷ lệ bị đục nhân mắt, tăng nhãn áp hoặc loãng xương.

Để giảm bớt rủi ro bị tác dụng phụ, sau khi dùng thuốc nhớ súc miệng và nhổ ra, và dùng khí cụ đệm nếu có thể gắn vào ống thuốc hít.

Bronchodilators (Thuốc Hít Nở Đường Dẫn Không Khí Trong Phổi) Có Tác Dụng Dài Hạn

- Bronchodilators có tác dụng dài hạn giúp cho những đường dẫn không khí mở rộng khoảng 10 - 12 tiếng.
- Nhiều người dùng các loại thuốc này với thuốc hít corticosteroids để kiểm soát suyễn. Có các khí cụ dùng thuốc chung (bronchodilators và corticosteroids). Hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ xem các khí cụ này thay thế những gì.
- *Thí dụ:* Advair, (Flovent và Serevent) Advair HFA, Symbicort

Thuốc hít cromolyn sodium và nedocromil

- Ổn định đường dẫn không khí và ngăn chặn phản ứng với các yếu tố gây suyễn
- *Thí dụ:* Intal và Tilade

Theophylline

- Giữ cho đường dẫn không khí mở rộng

Leukotriene Modifiers

- Ngăn chặn phản ứng với một số yếu tố gây suyễn
- *Thí dụ:* Accolate, Singulair, Zflo, Zflo CR

Thuốc Giải Tỏa (Thuốc Cấp Cứu/Giải Tỏa Nhanh)

Bronchodilators Có Tác Dụng Ngắn Hạn

- Các loại thuốc này làm giãn các cơ xung quanh ống dẫn không khí cho không khí lưu chuyển. Quý vị sẽ dễ thở hơn trong vòng vài phút sau.
- Các thuốc này cũng có thể được dùng để ngăn ngừa suyễn do vận động cơ thể gây ra.
- *Thí dụ:* Albuterol, Brethaire, Maxair, Proair HFA, Proventil HFA, Ventolin HFA, Xopenex, HFA

Lưu ý: Các loại thuốc cấp cứu/giải tỏa này (bronchodilators) không giảm bớt sưng đường dẫn không khí. Nếu quý vị cần dùng các loại thuốc bronchodilator thường xuyên (hơn hai lần mỗi tuần), thì nguyên nhân làm sưng chưa được kiểm soát. Hãy hỏi bác sĩ về việc kiểm soát sưng bằng cách dùng thuốc hít corticosteroids. Trừ phi bệnh suyễn của quý vị nhẹ và chỉ thỉnh thoảng xảy ra, cần phải điều trị các triệu chứng suyễn và giảm bớt sưng.

Các tác dụng phụ có thể xảy ra:

- Tim đập nhanh, run rẩy, hồi hộp, nhức đầu
- Thường rất nhẹ và bớt dần khi cơ thể quý vị quen với thuốc.

Lưu ý: Không nên dùng Primatene Mist (thuốc hít epinephrine) vì thuốc này có nhiều tác dụng phụ hơn và kém hiệu quả hơn các loại thuốc giải tỏa khác.

Thuốc uống corticosteroids

Thuốc uống corticosteroids giảm bớt tình trạng sưng khiến gây ra cơn suyễn.

Ghi chú: Corticosteroids không phải là loại anabolic steroids do các lực sĩ sử dụng sai trái.

Thí dụ: Orapred, Pediapred, Prednisone, Prelone

Các tác dụng phụ có thể xảy ra:

- Thay đổi tâm trạng, thèm ăn hơn
- Thường sẽ hết sau khi ngưng dùng thuốc.

Thuốc uống corticosteroids có thể dùng trong nhiều ngày để đảo ngược những cơn suyễn từ trung bình đến nặng. **Đừng** dùng thuốc uống corticosteroids lâu hơn **10 ngày** nếu không có phép của bác sĩ. Quý vị có thể có các tác dụng phụ và rủi ro nặng hơn. Vì các rủi ro này, hãy dùng thuốc bronchodilator giải tỏa (“cấp cứu”) để giải tỏa nhanh trước.

Lưu ý: Có thể mất nhiều giờ đến nhiều ngày để thuốc uống corticosteroid đảo ngược cơn suyễn. Hãy dùng thuốc điều trị cấp cứu/ giải tỏa để giảm các triệu chứng cho đến khi tình trạng sưng được đảo ngược. Vì các rủi ro này, **KHÔNG BAO GIỜ** nên dùng thuốc uống corticosteroids để điều trị trước.

Cách Dùng Thuốc Suyễn

Các loại thuốc hít giúp quý vị nhiều nhất và có ít tác dụng phụ nhất vì vào thẳng trong phổi quý vị. Có nhiều cách dùng thuốc hít, gồm:

- **Ống hít điều tiết liều lượng (MDI)**, còn gọi là “ống hít”, “ống thở” hay “ống xịt”. Các ống này xịt ra một liều thuốc.
- **Ống Đệm/Ống Giữ** được dùng với các ống hít điều tiết liều lượng như Aerochamber, EZ Vent, và InspirEase. Dùng ống đệm giúp thuốc đi thẳng vào phổi và không bám nhiều vào miệng và cổ họng. Dùng ống đệm/ống giữ giúp bớt phải phối hợp khi dùng với MDI.
- **Ống hít bột khô (DPI)** là để quý vị hít thuốc bột khô. Muốn dùng thuốc này, quý vị cần phải hút không khí vào nhanh chóng.
- **Ống phun hạt li ti** phun ra một làn sương thuốc nhỏ li ti. Dùng ống phun hạt li ti cần khoảng 15 phút.



Có nhiều loại ống hít khác nhau. Ống hít của quý vị có thể có thêm ống đệm và mặt nạ. Hoặc quý vị có thể có ống hít điều tiết liều lượng mà không có ống đệm. Hỏi bác sĩ về cách dùng ống hít cho đúng. Tìm loại ống hít của quý vị ở những trang sau, và theo đúng các chỉ dẫn kỹ lưỡng.

Lưu ý: Ống hít chỉ có hiệu quả nếu dùng đúng cách. Nhờ bác sĩ, y tá, chuyên viên trị liệu hô hấp, hoặc dược sĩ xem quý vị dùng ống hít có đúng không.

Cách Dùng Ống Hít Có Điều Tiết Liều Lượng

Ống Hít Áp Suất Có Điều Tiết Liều Lượng (MDI) và Hydrofluoroalkane (HFA)

1. Tháo nắp ống MDI
2. Lắc ống hít nhiều lần
3. Bơm tráng ống hít (bơm vào không khí) 3-4 lần trước khi dùng và bơm tráng thêm một loạt nữa nếu không dùng đến thuốc trong 2 tuần
4. Thở ra thoải mái
5. Hơi ngửa đầu lên hoặc giữ cho đầu bằng phẳng không cúi xuống
6. Cầm ống hít thẳng đứng và
 - a. đặt ống ngậm cách miệng 2-3 chiều rộng ngón tay (cách tốt nhất để dùng ống thuốc hít) **hoặc**
 - b. ngậm vào ống ngậm bên trên lưỡi
7. Bắt đầu hít vào CHẤM CHẠM bằng miệng, rồi bấm xuống MỘT LẦN trên đầu ống thuốc hít
8. Tiếp tục hít vào chậm chậm (khoảng 3-5 giây) cho đến khi quý vị đã hít SÂU vào đủ một hơi
9. Lấy ống hít ra khỏi miệng và nín thở 10 giây rồi mới thở ra
10. Nếu quý vị cần hít nhiều hơn một hơi, hãy chờ tối thiểu 1 phút trước khi hít tiếp và lặp lại bước 2-8
11. Xúc miệng bằng nước, xúc trong cổ họng và nhổ ra, đừng nuốt
12. Tháo ống và rửa hộp plastic đựng ống bằng nước ấm hàng tuần

MDI + Ống Đệm/Oống Giữ

1. Tháo nắp ống đệm và ống hít
2. Lắc ống hít nhiều lần
3. Bơm tráng ống hít (bơm vào không khí) 3-4 lần trước khi dùng và bơm tráng thêm một loạt nữa nếu không dùng đến trong 2 tuần
4. Gắn ống hít vào ống đệm/oống giữ
5. Thở ra thoải mái
6. Đút ống đệm vào miệng và ngậm vào ống ngậm bên trên lưỡi, bịt kín miệng ống
7. Bấm xuống **MỘT LẦN** trên đầu ống thuốc hít
8. Bắt đầu hít vào **CHẬM CHẬM** bằng miệng (3-5 giây) cho đến khi quý vị đã hít **SÂU** vào đủ một hơi (nếu khí cụ có một van thông kêu tiếng, thì **KHÔNG** nghe được tiếng kêu như huýt gió)
9. Lấy ống đệm ra khỏi miệng và nín thở 10 giây rồi mới thở ra
10. Nếu quý vị cần hít nhiều hơn một hơi, hãy chờ tối thiểu 1 phút trước khi hít tiếp và lặp lại bước 2-8
11. Xúc miệng bằng nước, xúc trong cổ họng và nhổ ra, đừng nuốt
12. Tháo ống và rửa hộp plastic đựng ống và ống đệm/giữ bằng nước ấm hàng tuần

Ống Hít Thuốc Bột Khô (DPI) - Ống Trụ (*Asmanex và Pulmicort*)

1. Cầm ống hít thẳng với đáy ống
2. Mở nắp vặn và tháo nắp ra
 - a. Asmanex: đồng hồ đếm liều lượng sẽ giảm xuống một khi quý vị mở nắp
 - b. Pulmicort: vặn nút hoàn toàn sang bên phải, rồi hoàn toàn sang bên trái cho đến khi nghe tiếng “tách”
3. Quay đầu tránh ống hít trong khi quý vị thở ra thoải mái
4. Đút ống hít vào miệng và ngậm ống ngậm bên trên lưỡi
5. Để ống hít nằm, hút vào **THẬT MẠNH** và **SÂU** bằng miệng
6. Lấy ống hít ra khỏi miệng và nín thở 10 giây rồi mới thở ra
7. Nếu quý vị cần hít nhiều hơn một hơi, hãy chờ 1 phút trước khi hít tiếp và lặp lại bước 2-6
8. Lau khô ống hít, rồi đẩy nắp và vặn chặt
9. Xúc miệng bằng nước, xúc trong cổ họng và nhổ ra, đừng nuốt

Khí Cụ Hít Thuốc Bột Khô - Diskus (*Advair và Serevent*)

1. Mở diskus bằng cách dùng ngón tay cái cầm chặt chỗ để ngón tay
2. Cầm Diskus nằm ngang (bằng phẳng) hướng ống ngậm về phía quý vị
3. Đẩy cần ra khỏi hướng quý vị cho đến khi kêu tách
4. Quay đầu tránh khí cụ hít trong khi quý vị thở ra thoải mái
5. Đút khí cụ hít vào miệng và ngậm ống ngậm bên trên lưỡi
6. Hút vào **THẬT MẠNH** và **SÂU** bằng miệng
7. Lấy ống hít ra khỏi miệng và nín thở 10 giây rồi mới thở ra
8. Lau khô ống ngậm, rồi đóng diskus bằng cách đặt ngón tay cái vào chỗ cầm và đẩy ra sau về hướng quý vị cho đến khi nghe tiếng “tách”
9. Xúc miệng bằng nước, xúc trong cổ họng và nhổ ra, đừng nuốt

Thuốc Hít Bột Khô – Viên Con Nhộng (*Spiriva* và *Foradil*)

1. Lột giấy hoặc giấy nhôm ở mặt sau miếng đựng viên thuốc và thận trọng lấy ra một viên thuốc con nhộng
2. Mở ống hít và ống ngậm
 - a. *Spiriva*: mở nắp che bụi và ống ngậm bằng cách kéo lên trên
 - b. *Foradil*: kéo nắp che ống hít ra và vặn mở ống ngậm
3. Bỏ viên thuốc con nhộng vào trong ống; **KHÔNG BAO GIỜ** bỏ viên thuốc con nhộng trực tiếp vào miệng hoặc ống ngậm
4. Đẩy ống ngậm lên trên viên thuốc con nhộng
 - a. *Spiriva*: khi bấm mạnh ống ngậm sẽ nghe tiếng “cách”, để mở nắp che bụi
 - b. *Foradil*: vặn ống ngậm đóng lại
5. Cầm thẳng đứng ống hít, đục thủng viên thuốc con nhộng
 - a. *Spiriva*: bấm mạnh vào nút màu xanh dương **MỘT LẦN** và thả ra
 - b. *Foradil*: bấm mạnh vào cả hai nút hai bên **MỘT LẦN** và thả ra
6. Quay đầu tránh ống hít trong khi quý vị thở ra thoải mái
7. Hơi quay đầu lại, rồi đưa ống hít lên miệng và ngậm ống ngậm bên trên lưỡi
8. Hút vào **THẬT MẠNH** và **SÂU** bằng miệng (sẽ nghe tiếng viên thuốc quay vòng)
9. Lấy ống hít ra khỏi miệng và nín thở 10 giây rồi mới thở ra
10. Lặp lại những bước 6-9 để chắc chắn quý vị hút vào trọn liều
11. Mở ống ngậm ra và vứt viên thuốc con nhộng đã dùng rồi
12. Lau khô ống hít, rồi đẩy nắp che bụi
13. Xúc miệng bằng nước, súc trong cổ họng và nhổ ra, đừng nuốt

Còn lại bao nhiêu hơi?

Một số ống hít tiết ra chất phun thuốc dù cho không còn thuốc. Do đó, muốn biết quý vị có còn thuốc hay không, quý vị phải theo dõi số hơi đã hít.

Quý vị có thể đánh dấu mỗi hơi hít thuốc, và khi đã đủ số hơi hít, ống hít của quý vị hết thuốc.

Hoặc lấy ví dụ quý vị hít 3 hơi mỗi ngày, và ống hít của quý vị có 100 liều hít, thuốc của quý vị sẽ hết sau 33 ngày. Quý vị có thể đánh dấu ngày này lên lịch, và thay ống hít mới.

<u>Ống Hít</u>	<u>Số Hơi Hít</u>	<u>Ống Hít</u>	<u>Số Hơi Hít</u>
Aerobid	100	Intal	200
Albuterol	200	Maxair	200
Azmacort	240	Tilade	104
Flovent HFA	120	Qvar	100
Xopenex	200		

Ghi chú: Một số ống hít có đồng hồ đếm cho quý vị biết khi nào hết thuốc.

Máy Đo Cao Điểm Hô Hấp: Dụng Cụ Báo Trước

Máy đo cao điểm hô hấp đo lường xem những đường dẫn không khí của quý vị đóng mở đến mức nào. Lượng cao điểm càng cao thì đường dẫn không khí càng mở rộng.

Bác sĩ có thể yêu cầu quý vị dùng máy đo mỗi ngày để quý vị có thể đo lường xem phổi làm việc hiệu quả đến mức nào. Đo như vậy có thể giúp quý vị biết về những cơn suyễn có thể bộc phát ngay cả trước khi thấy có triệu chứng.

Nếu mức đo cao điểm thấp hơn bình thường, những đường dẫn không khí trong phổi quý vị có thể đang khép lại. Hãy xem kế hoạch tự chăm sóc suyễn. Quý vị có thể cần điều chỉnh thuốc.

Lưu ý: Các máy đo cao điểm khác nhau có thể cho thấy kết quả khác nhau, do đó luôn luôn dùng cùng một máy. Nếu quý vị cần đến bác sĩ hoặc bệnh viện, hãy đem theo máy đo cao điểm hô hấp.

Máy đo cao điểm hô hấp không có hiệu quả cho tất cả mọi người. Một số người không thể theo dõi bệnh suyễn của họ bằng máy đo cao điểm hô hấp, **do đó hãy dùng thuốc bảo tồn hàng ngày!**

Ai có thể dùng máy đo cao điểm hô hấp?

Bất cứ người nào trên 5 tuổi cũng đều có thể dùng máy đo cao điểm hô hấp. Hỏi bác sĩ xem có nên dùng máy đo cao điểm hô hấp hay không. Sau đó, nhờ bác sĩ, y tá, chuyên viên trị liệu hô hấp, hoặc dược sĩ kiểm soát xem quý vị dùng máy có đúng hay không.

Cách dùng máy đo cao điểm hô hấp:

- Đứng thẳng và đặt ống ngậm của máy đo cao điểm hô hấp vào miệng. Nhớ chắc chắn là chỉ dấu đang ở đáy thang chỉ số.
- Hít vào không khí đầy phổi tới đa.
- Rồi thở ra (thở hắt ra mạnh và nhanh) mạnh và nhanh hết sức.
- Lặp lại những bước này 3 lần. Viết xuống số **cao nhất** trong 3 lần đo mức hô hấp cao điểm.
- Đo mức cao điểm hô hấp mỗi ngày một lần trong 2 tuần khi quý vị khỏe mạnh. Số đó là mức cao điểm hô hấp *cá nhân cao nhất*. Quý vị có thể có được mức cao điểm cao nhất từ 2 - 4 giờ chiều.

Mức cao điểm hô hấp cá nhân cao nhất là: _____

Điều Trị Suyễn

Hãy cho bác sĩ biết tất cả các triệu chứng của quý vị và chi tiết quá trình y tế của quý vị. Bác sĩ có thể cho thử hô hấp đặc biệt (thử spirometry) để đo lường xem bệnh suyễn của quý vị nặng đến mức nào.

Sau khi bác sĩ biết bệnh suyễn của quý vị nặng đến mức nào, bác sĩ có thể cho quý vị biết cần những loại thuốc gì và cần bao nhiêu để kiểm soát bệnh. Điều quan trọng là nói chuyện với bác sĩ về một kế hoạch dùng thuốc tốt nhất cho quý vị.

Những Loại Suyễn

Nhẹ, Không Liên Tục:

Đối với suyễn nhẹ, thỉnh thoảng mới bị

Nếu quý vị không bị triệu chứng gì trong một thời gian lâu, bệnh suyễn của quý vị chỉ thỉnh thoảng mới phát. Điều đó có nghĩa là quý vị không cần thuốc kiểm soát.

Liên tục lâu dài:

Đối với suyễn liên tục lâu dài

Quý vị bị suyễn liên tục lâu dài nếu quý vị:

- có các triệu chứng ban ngày nhiều hơn hai lần mỗi tuần và
- có các triệu chứng ban đêm nhiều hơn hai lần mỗi tuần

Nếu quý vị dùng hơn 2 ống thuốc hít giải tỏa/cấp cứu mỗi năm (trừ trường hợp bị suyễn vì vận động cơ thể), quý vị cần dùng thuốc kiểm soát.

Bất cứ người nào cũng có thể lên cơn suyễn nặng. Nếu quý vị bị bất cứ vấn đề gì, hãy liên lạc với bác sĩ.

Các mục tiêu: Làm thế nào để biết quý vị dùng đủ thuốc

Số lượng thuốc cần thiết để kiểm soát suyễn tùy theo mức độ nặng nhẹ. Hãy theo đúng kế hoạch của quý vị trong 2 - 3 tuần.

Nếu lượng thuốc vừa đúng, quý vị:

- Có ít hoặc không có triệu chứng thường lệ nào (ho, thở khò khè, tức ngực, hụt hơi) ngày hoặc đêm
- Ít hoặc không lên cơn suyễn
- Không bị giới hạn các sinh hoạt; không phải nghỉ học hoặc nghỉ làm
- Các mức cao điểm hô hấp ở bằng hoặc gần mức thông thường của quý vị
- Dùng thuốc hít giải tỏa mỗi tuần từ 2 lần trở xuống
- Ít hoặc không có tác dụng phụ của thuốc

Nếu không đạt được các mục tiêu này, hãy đến bác sĩ để tìm biết lý do. Một số lý do có thể là:




- Có thứ gì trong nhà quý vị gây ra suyễn.
- Quý vị bị nhiễm trùng.
- Quý vị không dùng thuốc hít đúng cách.
- Quý vị cần thêm thuốc kiểm soát.
- Quý vị bị một bệnh khác ảnh hưởng đến suyễn, chẳng hạn như viêm mũi, viêm xoang, GERD, chàm da, hoặc quý vị quá nặng cân. (Xem trang 27 để biết thêm chi tiết).

Kế Hoạch Tự Chăm Sóc Suyễn/Hành Động về Suyễn

Cách Kiểm Soát Suyễn:

- Các Kế Hoạch Kiểm Soát Vùng Xanh Lục, Vàng, và Đỏ
- Tình trạng suyễn của quý vị không phải lúc nào cũng như nhau. Đôi khi đỡ hơn, và đôi khi nặng hơn.
- Làm việc với bác sĩ để lập một kế hoạch cho khi quý vị khỏe mạnh (vùng xanh lục), lên cơn nhẹ (vùng vàng), hoặc bắt đầu lên cơn nặng (vùng đỏ).

Nhờ bác sĩ lập một bản một kế hoạch tự chăm sóc suyễn. (Một số bác sĩ có thể gọi đó là Kế Hoạch Hành Động về Suyễn hoặc Kế Hoạch Tự Chăm Sóc).

Các Triệu Chứng	Vùng	Phải Làm Gì
<ul style="list-style-type: none">• Sinh hoạt bình thường• Thức giấc vì suyễn tối đa 2 lần/tháng• Các triệu chứng suyễn tối đa 2 lần/tuần• Cao điểm hô hấp _____	 Xanh Lục	Tiếp tục dùng thuốc kiểm soát: _____ Albuterol: 4 tiếng một lần nếu cần
<ul style="list-style-type: none">• Ho, thở khó khê, & hụt hơi nhiều hơn• Thức giấc vì suyễn hơn 2 lần/tháng• Cao điểm hô hấp _____	 Vàng	Thuốc hít _____ hơi _____ lần mỗi ngày Albuterol: _____ hơi mỗi _____ tiếng nếu cần
<ul style="list-style-type: none">• Các triệu chứng liên tục; thuốc không giúp cho đỡ hơn• Thức giấc thường xuyên vì suyễn• Sinh hoạt bị giới hạn• Cao điểm hô hấp _____	 Đỏ	Gọi bác sĩ Albuterol: _____ hơi mỗi _____ tiếng nếu cần Bắt đầu prednisone: _____ Nếu bị nặng, gọi số 911

Vùng Xanh Lục – Bệnh suyễn của quý vị được kiểm soát đúng mức

Trong vùng xanh lục, quý vị dùng thuốc kiểm soát hàng ngày do bác sĩ kê toa, và quý vị có thể:

- Sinh hoạt bình thường.
- Ngủ trọn đêm mà không bị thức giấc vì suyễn nhiều hơn hai lần mỗi tháng.

Quý vị không bị suyễn nhiều hơn hai lần mỗi tuần. Quý vị luôn luôn thuộc vùng xanh lục.

Cao điểm hô hấp trong trường hợp xanh lục cao hơn: _____.

Kế hoạch cho trường hợp xanh lục là những gì bác sĩ dặn quý vị.

Vùng Vàng – Lưu Ý: Đang bắt đầu lên cơn!

Quý vị thuộc vùng vàng nếu:

- Quý vị ho, thở khó khè, hoặc hụt hơi nhiều hơn.
- Quý vị thức giấc nhiều hơn hai lần mỗi tháng vì có triệu chứng suyễn.

Hãy xem kế hoạch tự chăm sóc suyễn mà quý vị và bác sĩ đã lập. Bắt đầu bằng kế hoạch cho vùng vàng. Kế hoạch này có thể cho quý vị biết cách bắt đầu một loại thuốc cấp cứu, bronchodilator, và dùng một loại thuốc hít kiểm soát, chống sung.

Nếu quý vị thuộc trường hợp vàng lâu hơn 2-3 ngày, hãy gọi cho bác sĩ. Nếu quý vị thuộc vùng vàng nhiều hơn hai lần mỗi tuần đều đặn, bệnh suyễn của quý vị chưa được kiểm soát đúng mức. Hãy liên lạc với bác sĩ.

Cao điểm hô hấp trong vùng vàng của quý vị là từ _____ đến _____.

Kế hoạch cho vùng vàng của quý vị là: _____

Vùng Đỏ – Nguy Hiểm: Quý vị đang lên cơn suyễn!

Quý vị thuộc vùng đỏ nếu:

- Quý vị bị ho, thở khó khè, tức ngực, hoặc thở nhanh liên tục.
- Hiệu quả của thuốc hoặc chương trình điều trị cho quý vị có thể kém hoặc ngắn hạn.
- Quý vị thức giấc thường xuyên vì một triệu chứng suyễn.

Hãy xem kế hoạch tự chăm sóc suyễn mà quý vị và bác sĩ đã lập. Bắt đầu ngay kế hoạch cho vùng đỏ!

Nếu cơn suyễn của quý vị có vẻ nặng, hãy gọi cho bác sĩ.

Nếu bị nặng, gọi số 911.

Cao điểm hô hấp trong vùng đỏ của quý vị là dưới: _____

Kế hoạch cho vùng đỏ của quý vị là: _____

Công việc ấn loát được tài trợ bằng một cấp khoản của



Cảm Ơn Nhà Bảo Trợ Năm Thứ Một Trăm
Đã Yểm Trợ Quanh Năm

Các Thắc Mắc Thường Gặp

Tôi có thể chết vì suyễn hay không?

Có, nhưng rất ít người chết vì suyễn.

Tôi có được một cuộc sống có phẩm chất nếu bị suyễn hay không?

Nếu quý vị áp dụng kỹ kế hoạch hành động về suyễn, quý vị có thể cải tiến phẩm chất cuộc sống và giảm bớt rủi ro bị hư phổi nếu không kiểm soát suyễn đúng mức.

Suyễn có phải là một bệnh do cảm xúc bất ổn gây ra hay không?

Không. Suyễn là một bệnh *thật*. Nhưng căng thẳng có thể làm suyễn nặng hơn và khó điều trị hơn.

Tại sao bác sĩ không kê toa một chất steroid?

Các loại steroids dùng để ngừa suyễn là corticosteroids. Các loại này **không** phải là các loại steroids được lực sĩ dùng để cải tiến hiệu năng của họ. Các loại thuốc corticosteroid đã được chứng minh là an toàn, hiệu quả, và đủ mạnh để kiểm soát tình trạng sưng đường dẫn không khí.

Tại sao bệnh suyễn của tôi không được kiểm soát đúng mức?

Có thể là quý vị dùng thuốc không đúng, hoặc có quý vị thể bị một trong các yếu tố gây suyễn nặng sau đây:

- Bệnh Trào Ngược Dịch Dạ Dày Thực Quản (Gastro Esophageal Reflux Disease, GERD)
- Nhiễm trùng đường hô hấp
- Tiếp xúc với chất gây dị ứng nặng
- Các yếu tố môi trường, chẳng hạn như khói thuốc

Quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ về các nguyên nhân khác có thể gây suyễn.

Những Yếu Tố Khác Có Thể Làm Quý Vị Bị Suyễn Nặng Hơn

Nhiều bệnh khác có thể làm bệnh suyễn của quý vị nặng hơn. Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị bị:

- **Viêm Mũi hoặc Viêm Xoang** — Viêm mũi là sưng và nghẹt mũi. Viêm xoang là sưng và nghẹt các xoang mũi. Các tình trạng này có thể do nhiễm trùng gây ra. Nếu quý vị bị viêm mũi hoặc viêm xoang và suyễn thì nên được điều trị. Khi điều trị các bệnh này sẽ giúp cho bệnh suyễn của quý vị đỡ hơn.
- **Bệnh Trào Ngược Dịch Dạ Dày Thực Quản (Gastro Esophageal Reflux Disease, GERD)** — GERD là một tình trạng thường thấy ở những người bị suyễn. Tình trạng này là do acid trong dạ dày trào ngược lên thực quản của quý vị. Thực quản là ống dẫn từ miệng xuống dạ dày. Đôi khi acid chảy vào phía sau cổ họng và vào phổi. GERD thường gây ra ợ nóng. Nhưng thay vì bị ợ nóng, triệu chứng của quý vị có thể là ho, thở khò khè, khàn giọng hoặc đau cổ họng.
- **Quá Mập** — Bệnh suyễn của quý vị có thể nặng hơn nếu quý vị quá nặng cân hoặc quá mập. Mập nặng có thể làm quý vị bị hụt hơi nhiều hơn.
- **Chàm Da** — Chàm da là các loại viêm da khác nhau. Bất cứ người nào cũng có thể bị chàm da. Nhưng bệnh này thường xảy ra nhất ở em bé. Khoảng phân nửa số em bé bị chàm da, bệnh này sẽ hết khi được 3 tuổi. Nhưng đôi khi bệnh lại bộc phát về sau. Chàm da và các chứng dị ứng khác như dị ứng với cỏ thường là di truyền.
- **Chứng Ngưng Thở Gây Nghên Khi Ngủ (OSA)** — Chứng ngưng thở gây nghên khi ngủ cản trở đến giấc ngủ. Ngưng thở có nghĩa là quý vị có thể ngưng hô hấp khi đang ngủ có khi lâu đến một phút hoặc lâu hơn. Quý vị có thể ngưng thở hàng trăm lần trong một đêm. Khi giấc ngủ của quý vị bị gián đoạn trong đêm, quý vị không thể nghỉ hoặc nhớ rõ ràng trong ban ngày. Nếu quý vị mệt mỏi vì chứng ngưng thở thì có thể ảnh hưởng đến suyễn. Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị khó ngủ vào ban đêm.
- **Căng thẳng hoặc lo âu** — Các khoa học gia đã tìm ra mối liên hệ giữa các khu vực trong não kiểm soát cảm xúc và các triệu chứng suyễn. Họ tin rằng căng thẳng và lo âu có thể làm lên cơn suyễn. Đối với đa số mọi người, tập thể dục, ngủ đều đặn, ăn uống bổ dưỡng, và nghỉ ngơi thoải mái giúp kiểm soát căng thẳng. Hãy học những gì quý vị có thể làm để giảm bớt căng thẳng.
- **Các yếu tố khác** — Bệnh suyễn của quý vị có thể bị ảnh hưởng vì các yếu tố khác, chẳng hạn như các loại thuốc trị các bệnh khác, sulfites (chất bảo tồn trong thực phẩm-thí dụ như trái cây khô), nhiễm trùng, và kích thích tố.

Các Nguồn Tài Nguyên Trợ Giúp

Allergy and Asthma Foundation of America
(202) 466-7643 www.aafa.org

Allergy and Asthma Network/Mothers of Asthmatics, Inc.
(800) 878-4403 www.aanma.org

Allergy and Asthma Network Mothers of Asthmatics
(800) 878-4403 www.breatherville.org

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology
(414) 272-6071 www.aaaai.org

American College of Allergy and Immunology
(800) 942-7777 www.acaai.org

Breathe California of Sacramento-Emigrant Trails
(916) 444-5900 www.sacbreathe.org

Center for Disease Control and Prevention
(800) 311-3425 www.cdc.gov

National Heart Lung and Blood Institute
www.nhlbi.nih.gov

Sacramento County Health Department
(916) 875-5881 www.sacdhs.com

Sacramento Metropolitan Air Quality Management District
www.sparetheair.com

Vùng Greater Sacramento**Kaiser Permanente Asthma Program**

North Valley-Sacramento,
Davis, Rancho Cordova,
Roseville
(916) 973-7435
www.kp.org

South Sacramento
(916) 688-6090 (người lớn)
(916) 688-6848 (trẻ em)
www.kp.org

Mercy Folsom Hospital
(916) 817-8673
www.mercyfolsom.org

Mercy General Hospital/
Medical Plaza
(916) 453-4273
www.chwhealth.org/Sacramento

Mercy San Juan Medical Center
(916) 537-5299
www.chwhealth.org/Sacramento

Methodist Hospital
(916) 453-4273
www.chwhealth.org/Sacramento

Sacramento County Clinic
Services
(916) 875-0041

Sutter General Hospital/
Chỉ có lớp cho người lớn
(916) 733-1782
www.sutterhealth.com

Sutter Memorial Hospital/
Chỉ có lớp cho trẻ em
(916) 733-1782
www.sutterhealth.com

UC Davis Asthma Network Adult
Program (UCAN)
(916) 734-5676
www.ucan.ucdmc.ucdavis.edu

UC Davis Children's Hospital
Pediatric Program
(800) 823-4543

Amador Sutter Hospital

Senior Center
(209) 223-7581
www.sutterhealth.com

Quận El Dorado

Barton Memorial Hospital
Respiratory Therapy Care
(530) 541-3420
Youth Asthma Camps
(530) 541-3420

El Dorado Public Health
Department Clinic
(530) 621-6100

Sierra Nevada Memorial Hospital
(530) 274-6124

Quận Placer

Kaiser Permanente Asthma
Program, Roseville
(916) 973-7435
www.kp.org

Sutter Auburn Faith Hospital
(530) 888-4530
www.sutterhealth.com

Sutter Roseville Medical Center
(916) 781-1449
www.sutterhealth.com

Quận San Joaquin

Dameron Hospital
(209) 944-5550
www.dameronhospital.org

Lodi Memorial Hospital
(800) 323-3411
www.lodihealth.org

Saint Joseph's Medical Center
(209) 943-2000
www.stjosephcares.org

Quận Yolo

Kaiser Permanente Asthma
Program, Davis
(916) 973-7435
www.kp.org

Sutter Davis Hospital
(530) 757-5122
www.sutterhealth.com

Woodland Memorial Hospital
(530) 662-3961

Các Chương Trình Bỏ Hút Thuốc

American Lung Association
1-800-LUNG-USA

Breathe California of Sacramento-
Emigrant Trails
(916) 444-5900

California Smokers' Help Line
1-800-NO-BUTTS

Kaiser Permanente
(916) 688-6783

Mercy General Hospital
(916) 453-4927

Mercy San Juan
Medical Center
(916) 537-5299

Sutter Hospital
(916) 454-6528

UC Davis Medical Center
(916) 734-8493



Để hoàn thành sứ mạng, chúng tôi chú trọng phần chính là vào các chương trình phòng ngừa và thiếu niên. Các chương trình mới lạ của chúng tôi về việc giáo dục và bệnh vực ngăn ngừa thuốc lá, suyễn, và không khí sạch gồm:

Suyễn

- **Giáo Dục về Suyễn** — cho cộng đồng gồm các chuyên viên chăm sóc sức khỏe, nhân viên nhà trường, học sinh, cha mẹ và các nhóm cộng đồng
- **Asthma Collaborative** — làm việc để giảm bớt mức độ suyễn trong cộng đồng chúng ta
- **Bộ Tài Liệu Nhỏ về Phổi** — thông tin về suyễn cho trẻ trước tuổi đi học, người giữ trẻ, và cha mẹ

Không Khí Sạch

- **Dự Án A.I.R. (Hỏi Điều Tra Giải Quyết)** — giúp học sinh đo lường và cải tiến phẩm chất không khí tại trường
- **Tháng Năm: Tháng Không Khí Sạch** — tổ chức Ăn Trưa Giải Thưởng Không Khí Sạch và các sinh hoạt khác về không khí sạch
- **Ủy Ban Chính Sách Không Khí Sạch và Sức Khỏe** — vận động cho các cuộc nghiên cứu về tác động đến sức khỏe tại địa phương
- **Hợp Tác Làm Sạch Không Khí Hơn** — phát huy chính sách không khí sạch bằng cách hợp tác với các thương nghiệp địa phương
- **Lực Lượng Đặc Nhiệm về Các Ảnh Hưởng đến Sức Khỏe** — một liên hiệp gồm các chuyên gia tình nguyện về sức khỏe và phẩm chất không khí thực hiện các cuộc nghiên cứu tại địa phương về tình trạng ô nhiễm không khí trong Sacramento Valley và tác động đối với sức khỏe của cư dân chúng ta

Thuốc Lá

- **Thumbs Up! Thumbs Down!** — làm việc với thiếu niên và Hollywood để giảm bớt tình trạng tán dương thuốc lá trong lãnh vực giải trí
- **Dự Án STAND (Sacramento Có Hành Động Chống Nghiện Chất Nicotine)** — làm việc để ngăn ngừa và giảm bớt mức sử dụng thuốc lá, loại trừ tiếp xúc với khói thuốc phụ, phản bác thủ đoạn của kỹ nghệ thuốc lá, và giúp thanh thiếu niên bỏ hút thuốc

Ủy Ban Cố Vấn Thiếu Niên dạy học sinh trung học và sinh viên cao đẳng các kỹ năng cần thiết để trở thành những người vận động cho không khí sạch và ngăn ngừa thuốc lá, cũng như các kỹ năng lãnh đạo để sử dụng trong cuộc đời nghề nghiệp của mình.

Muốn biết thêm chi tiết, hoặc làm việc tình nguyện cho bất cứ chương trình nào hoặc sinh hoạt đặc biệt nào của chúng tôi, xin liên lạc với chúng tôi:

(916) 444-5900 hoặc 1-877-3-BREATHE (1-877-327-32843)

www.sacbreathe.org

909 12th Street, Sacramento, CA 95814

Các loại thuốc Kiểm soát

_____ máy xông: _____ lần hít _____ x một ngày




_____ máy xông: _____ lần hít _____ x một ngày

Tên và số điện thoại của bác sĩ:

**Chương trình
Tự chăm sóc
Bệnh suyễn**



1-877-3BREATHE

CÁC TRIỆU CHỨNG	VÙNG	PHẢI LÀM GÌ
<ul style="list-style-type: none"> HOẠT ĐỘNG BÌNH THƯỜNG THỨC GIÁC VÌ BỆNH SUYỄN KHÔNG QUÁ 2 LẦN/THÁNG CÁC TRIỆU CHỨNG SUYỄN XUẤT HIỆN KHÔNG QUÁ 2 LẦN/THÁNG LƯỢNG HƠI THỞ TỐI ĐA _____ 	 XANH	TIẾP TỤC MÁY KIỂM TRA: _____ ALBUTEROL: <u>4 GIỜ MỘT LẦN NẾU CẦN</u>
<ul style="list-style-type: none"> NGÀY CÀNG HO, THỞ KHÒ KHÈ, VÀ THỞ DỐC THỨC GIÁC VÌ BỆNH SUYỄN HƠN 2 LẦN/THÁNG LƯỢNG HƠI THỞ TỐI ĐA _____ 	 VÀNG	MÁY XÔNG _____ HƠI HÍT _____ LẦN MỘT NGÀY ALBUTEROL: _____ HƠI HÍT _____ GIỜ 1 LẦN NẾU CẦN
<ul style="list-style-type: none"> CÁC TRIỆU CHỨNG LIÊN TỤC; THUỐC KHÔNG CÓ TÁC DỤNG THƯỜNG XUYÊN THỨC GIÁC VÌ BỆNH SUYỄN HOẠT ĐỘNG HẠN CHẾ LƯỢNG HƠI THỞ TỐI ĐA _____ 	 ĐỎ	GỌI BÁC SĨ ALBUTEROL: _____ HƠI HÍT _____ GIỜ 1 LẦN NẾU CẦN BẮT ĐẦU DỪNG PREDNISONE: _____ ĐỐI VỚI TRƯỜNG HỢP QUÁ KIẾT SỨC, GỌI 911

