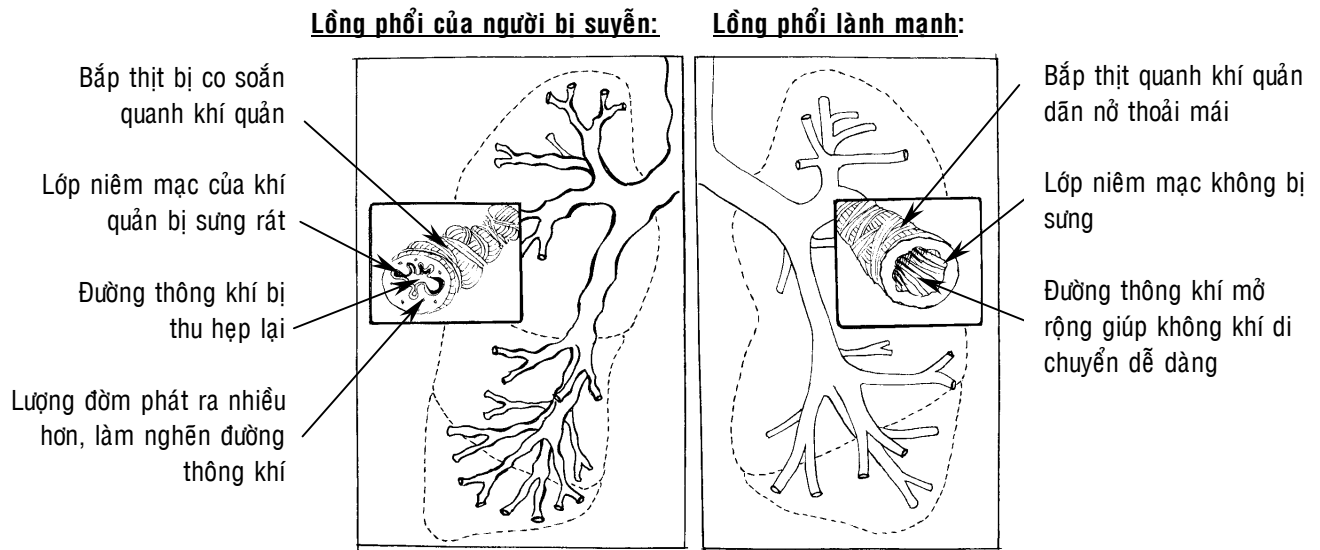


Bản tin về bệnh suyễn

Bệnh suyễn là một chứng bệnh kinh niên của đường hô hấp. Khí quản của người mắc bệnh suyễn rất dễ bị kích thích và bị sưng rất bởi nhiều chứng vật khác nhau, được gọi là **yếu tố khởi động chứng suyễn**. Những yếu tố này thay đổi tùy theo từng người, nhưng nói chung, có thể gồm những lý do sau đây:

1. Bị nhiễm bệnh, như cảm lạnh hay cúm
2. Dị ứng với bụi, phấn hoa và cây cỏ, mốc, thú vật và vài loại thức ăn
3. Thể dục
4. Khí lạnh hay khí nóng, gió lùa, sự thay đổi nhiệt độ bất thường
5. Khói (nhất là khói thuốc lá hay xì gà), ô nhiễm không khí, mùi vị nồng nặc
6. Bị chấn động tình cảm hay bộc lộ cảm xúc mãnh liệt (khóc, cười, khắc khoải, lo âu)

Khi bị suyễn, bạn sẽ cảm thấy những triệu chứng như: thở khô khè, ho, khó thở, cảm thấy nặng ngực, thở gấp và dung lượng thở tối đa thấp hơn bình thường (lower peak flow) (đo với “dung lượng kế” (“peak flow meter”).



Bạn có thể kiểm soát bệnh suyễn! Hãy hợp tác với các bác sĩ và y tá của bạn, thẳng thắn nói chuyện và đặt câu hỏi với họ. Xin họ một bảng chỉ dẫn các hành động thích nghi để bạn có thể đáp ứng được khi có triệu chứng của cơn suyễn.

Nếu bệnh suyễn được kiểm soát chặt chẽ, bạn sẽ:

- Có ít triệu chứng bệnh hơn
- Có thể tham dự các hoạt động thể thao một cách tích cực hơn
- Không có hoặc có ít hiệu ứng phụ khi dùng thuốc suyễn
- Có ít cơn bộc phát bệnh bất ngờ hơn
- Có khả năng hô hấp bình thường hoặc gần như bình thường

Ba phương cách chính để kiểm soát bệnh suyễn:

- **MÔI TRƯỜNG SỐNG** - Trong môi trường sống quanh bạn, nên tránh các vật thể có thể gây chứng suyễn
- **ĐƯỜNG HÔ HẤP** - Dùng dược phẩm giúp sự kiểm soát hay phòng ngừa viêm khí quản
- **CẢNH GIÁC TRIỆU CHỨNG BỆNH** - Luôn luôn cảnh giác với các triệu chứng khởi đầu cơn suyễn, và phải phản ứng ngay bằng cách dùng thuốc và nếu được, tránh các yếu tố khởi động chứng suyễn.

Tránh các yếu tố khởi động chứng suyễn

Bạn càng chung đụng với nhiều yếu tố khởi động chứng suyễn chừng nào bạn càng dễ bị suyễn chừng đó! Thí dụ, bạn dễ nhạy cảm với khí lạnh, bụi và mèo, bạn có thể lên cơn suyễn nếu bạn sống gần ba yếu tố đó cùng lúc (trong vòng một ngày hay hơn). Có nhiều khi, ở gần một yếu tố khởi động chứng suyễn thì không sao, nhưng sống gần ba yếu tố cùng lúc có thể gây cơn suyễn. Sau khi lên cơn suyễn, bạn hãy thử tìm xem mình đã gần những yếu tố khởi động nào. Tránh được các yếu tố này càng nhiều càng tốt.

Các dữ kiện trình bày ở đây không được dùng thay cho lời chỉ dẫn của bác sĩ hay y tá. Hãy tham khảo bác sĩ hay y tá về các triệu chứng bệnh!

Nội dung và minh họa, phỏng theo tác phẩm Control Your Child's Asthma của Harold Farber, MD và Michael Boyette, được dùng với sự thỏa thuận của tác giả