

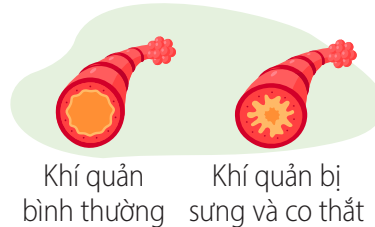
Hãy Quan tâm đến bệnh Hen suyễn của Quý vị

Hen suyễn là gì?

Là tình trạng ảnh hưởng đến đường dẫn không khí (khí quản) vào phổi. Hen suyễn và có thể khiến cho quý vị khó thở. Bệnh này có thể làm quý vị ho nhiều.

Khi bị hen suyễn thì khí quản sẽ bị:

- **Thắt lại và phồng lên**
- **Nhiều chất nhầy hơn**
- **Kích ứng và sưng lên**
- **Nhạy cảm hơn với kích ứng và các yếu tố khởi phát**



Một số người bị bệnh hen suyễn thỉnh thoảng mới có triệu chứng. Số khác lại có triệu chứng mỗi ngày. Một số người bị bệnh nặng hơn ở những thời điểm cụ thể trong năm. Mặc dù không thể trị khỏi bệnh hen suyễn, nhưng quý vị có thể phối hợp với Bác sĩ Chăm sóc Chính* (PCP) để kiểm soát bệnh hen suyễn của mình.

**Bác sĩ Chăm sóc Chính là bác sĩ, trợ lý bác sĩ hoặc y tá thực hành, là người phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị.*



Kiểm soát bệnh hen suyễn có nghĩa là:

- **Quý vị có thể vui chơi và tập thể dục mà không có vấn đề**
- **Quý vị có thể ngủ ngon suốt đêm**
- **Quý vị không phải nghỉ học hoặc nghỉ việc vì bệnh hen suyễn**
- **Không phải đến phòng cấp cứu hoặc nhập viện do lên cơn suyễn**
- **Ít hoặc không bị tác dụng phụ do thuốc**

Hen suyễn Là Như thế nào?

Hen suyễn không giống nhau với mọi người. Quý vị có thể có một số hoặc tất cả những triệu chứng hen suyễn này:

- **Ho:** Quý vị có thể bị ho nhiều, ngay cả khi không bị cảm. Ho có thể kéo dài. Ho có thể làm cho quý vị thức giấc ban đêm hoặc sáng sớm. Quý vị có thể bị ho khi vui chơi hoặc tập thể dục.
- **Thở khô khè:** Thở khô khè là tiếng rít khi quý vị thở. Âm thanh này là do không khí cố đi qua khí quản hẹp. Thở khô khè khi cơ khí quản bị thắt lại và phồng lên.
- **Thở gấp:** Quý vị có thể bị khó thở hoặc cảm thấy như không đủ không khí. Quý vị có thể cần phải thở nhanh hơn bình thường.
- **Tức ngực:** Khi quý vị cảm thấy bị tức ngực hoặc bị đè nặng. Ngực của quý vị có thể đau giống như bị vật gì ép hoặc ấn vào. Quý vị cảm thấy giống như không khí khó vào và ra khỏi phổi của mình.
- **Mệt/mệt mỏi:** Quý vị có thể dễ bị mệt hơn bình thường.



Quý vị phải biết những triệu chứng của mình để có thể hành động nhanh khi triệu chứng bắt đầu hoặc trở nặng. Hãy lập kế hoạch hành động với PCP của mình. Hành động sớm có thể giữ cho triệu chứng không trở nặng, nên quý vị vẫn có thể đi học, làm việc và không phải đến bệnh viện. Khi khám theo dõi, PCP sẽ kiểm tra tình trạng kiểm soát bệnh hen suyễn của quý vị. **Asthma Control Test™** để biết mức độ quý vị kiểm soát những triệu chứng hen suyễn của mình.



Giới thiệu về Cơ Suyễn

Cơ suyễn là khi những triệu chứng hen suyễn vượt khỏi tầm kiểm soát và làm quý vị bị bệnh.

Trao đổi với PCP của quý vị về việc lập Kế hoạch Hành động Chống Hen suyễn. Xem trang 8 để biết thêm chi tiết.

Các dấu hiệu ban đầu của cơn suyễn:

- Ho nhiều, chất nhầy, thở khò khè, tức ngực và cảm thấy khó thở
- Thức giấc thường xuyên hơn vì ho hoặc khó thở
- Không thể hoạt động bình thường
- Sử dụng nhiều thuốc giải cứu hơn mức bình thường của quý vị
- Không thuyên giảm lắm dù dùng thuốc giải cứu. Trong trường hợp này, hãy gọi ngay cho PCP của mình. Đợi quá lâu có thể làm cơn suyễn trở nên nghiêm trọng hoặc đe dọa tính mạng.



Các dấu hiệu của cơn suyễn nghiêm trọng:

- Ho, thở khò khè hoặc tức ngực nặng hơn bình thường
- Môi hoặc móng tay có thể chuyển màu xanh
- Thở khó và thở nhanh
- Không thể đi lại hoặc nói tốt
- Có thể trông thấy rõ xương sườn hơn bình thường khi quý vị hít và. **Nếu vậy thì hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu ngay.**

Yếu tố Khởi phát là gì?

Yếu tố khởi phát hen suyễn là thứ làm cho các triệu chứng hen suyễn bắt đầu hoặc trở nặng. Mỗi người đều có yếu tố khởi phát khác nhau. Đánh dấu kế bên mỗi yếu tố khởi phát dưới đây mà quý vị nghĩ là làm cho bệnh hen suyễn của quý vị trở nặng. PCP có thể xét nghiệm quý vị về một số yếu tố khởi phát dị ứng, như bụi, phấn hoa, nấm mốc và phân súc vật.



Trong nhà (Tại Nhà, Cơ quan hoặc Trường học)

- Khói từ thuốc lá, cần sa, thuốc lá điện tử, ống điếu, xì gà, hoặc lò sưởi
- Mùi mạnh (như sản phẩm làm sạch hoặc dầu thơm)
- Bụi hoặc mạt
- Nấm mốc
- Mèo, chó hoặc những động vật khác
- Chuột cống, chuột nhắt hoặc gián

Ngoài trời

- Thời tiết quá lạnh hoặc quá nóng
- Ô nhiễm không khí hoặc sương
- Thay đổi về thời tiết hoặc mùa
- Phấn hoa
- Thực vật, hoa, cỏ hoặc cây cối

Những Yếu tố Khởi phát Khác

- Căng thẳng hoặc lo lắng
- Cảm hoặc các bệnh khác
- Tập thể dục hoặc vui chơi
- Các thuốc cụ thể
- Dị ứng với thức ăn

Sử dụng Nhật ký Triệu chứng trên tr. 3 để theo dõi những yếu tố khởi phát của quý vị.

Tìm hiểu những yếu tố khởi phát cơn suyễn của quý vị. Cố gắng tránh những yếu tố khởi phát. Nếu cảm thấy bệnh hen suyễn của mình trở nặng thì hãy cố gắng nhớ lại những yếu tố khởi phát cơn suyễn có thể có ở xung quanh quý vị. Giữ nhật ký triệu chứng sẽ có thể giúp quý vị biết mô thức bệnh và những yếu tố khởi phát cơn suyễn của mình. Đôi khi, yếu tố khởi phát thay đổi theo thời gian. Giữ nhật ký triệu chứng có thể giúp quý vị biết những yếu tố khởi phát của quý vị có thay đổi hay không. Ngoài ra, cần phải lên kế hoạch trước: uống thuốc giải cứu trước theo chỉ dẫn của PCP nếu quý vị biết mình sẽ ở gần các tác nhân gây bệnh. Nhớ luôn mang theo thuốc giải cứu.

Ghi lại những Triệu chứng của Quý vị

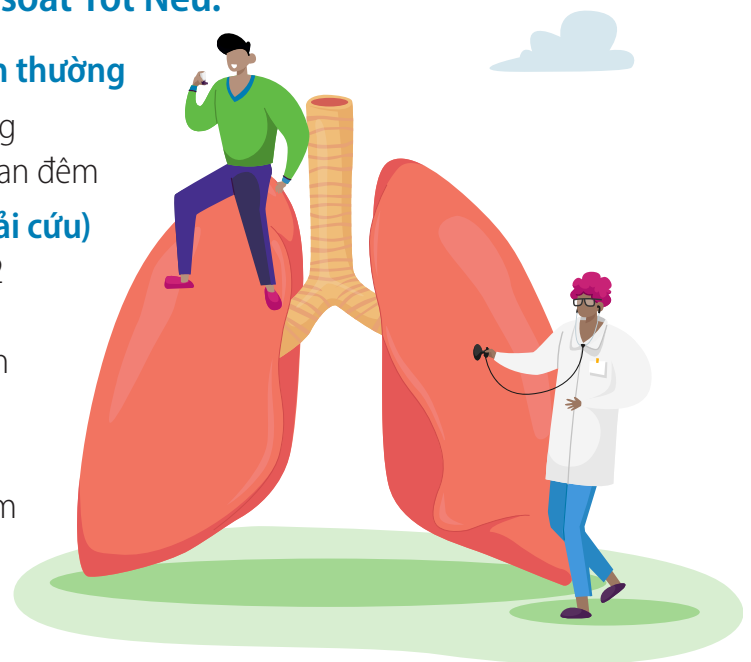
Ghi lại những triệu chứng hen suyễn của quý vị vào bảng bên dưới hoặc bảng riêng. Nhận diện các yếu tố khởi phát và xem công hiệu của thuốc kiểm soát bệnh hen suyễn.

Bảng Nhật ký Triệu chứng

Ngày	Triệu chứng	Yếu tố khởi phát là gì?

Bệnh Hen suyễn của Quý vị sẽ được Kiểm soát Tốt Nếu:

- Quý vị có thể thực hiện tất cả **các hoạt động bình thường**
- Quý vị có **triệu chứng** tối đa 2 ngày/tuần và những triệu chứng này không làm quý vị phải thức giấc ban đêm
- Dùng **thuốc làm thuyên giảm nhanh (thuốc giải cứu)** để làm giảm những triệu chứng hen suyễn tối đa 2 ngày/tuần. Điều này không bao gồm việc sử dụng thuốc giải cứu để phòng ngừa khởi phát cơn suyễn do tập thể dục
- **Lưu lượng đỉnh** của quý vị không hạ xuống dưới 80% mức cố gắng nhất của cá nhân. Tìm hiểu thêm về lưu lượng đỉnh trên tr. 5.



Đối phó với những Yếu tố Khởi phát

Cố gắng theo những gợi ý dưới đây để tránh những yếu tố khởi phát.

Khử Mùi

- Nếu quý vị hút thuốc thì hãy lập kế hoạch **hút ít hơn hoặc bỏ thuốc**. Trao đổi với PCP của quý vị về miếng dán nicotine và tư vấn miễn phí. Gọi cho Kick It California theo số **1(800) 300-8086** để được trợ giúp bỏ thuốc.
- **Nếu quý vị hút thuốc lá thì hãy hút ở bên ngoài.** Rửa tay và mặt khi về nhà. Khói thuốc lá trong nhà hoặc trong xe có thể làm khởi phát cơn hen suyễn.
- Cố gắng **hạn chế ở gần những người đang hút thuốc lá.**
- **Tránh sử dụng sản phẩm có mùi mạnh,** như chất khử mùi, nhang trong nhà cũng như những sản phẩm giặt ủi và chăm sóc cá nhân có mùi.
- **Tránh xa thuốc tẩy, amoniac và các thuốc khử trùng mạnh khác.** Lựa chọn làm vệ sinh an toàn hơn: xà phòng thường, nước chanh, natri cacbonat hoặc giấm pha loãng với nước.



Hãy chú ý đến những Yếu tố khởi phát Ngoài trời

- **Ở trong nhà** khi có nhiều phấn hoa hoặc nấm mốc ngoài trời.
- **Đóng cửa sổ** và cố gắng không sử dụng quạt trong mùa phấn hoa.
- **Kiểm tra chất lượng không khí** trên ứng dụng thời tiết của quý vị hoặc trực tuyến. Không tập thể dục khi chất lượng không khí kém. Truy cập vào sparetheair.com để xem cảnh báo.
- **Vào những ngày không khí bị ô nhiễm quá nặng thì hãy,** ở trong nhà và đóng cửa sổ.
- **Nếu không khí lạnh làm quý vị bị khởi phát cơn suyễn thì,** hãy cố gắng thở bằng mũi. Choàng khăn quàng cổ.

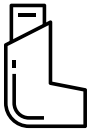
Loại bỏ Bụi và Nấm mốc

- **Làm sạch nấm mốc trên bề mặt cứng** bằng xà phòng và nước nóng. Chà bằng bàn chải cứng rồi gội sạch bằng nước. Có thể cần phải thay thế đi văng và màn rèm bị mốc.
- **Lau và hút bụi hàng tuần.** Bảo đảm máy hút bụi có bộ lọc tốt.
- Khi tắm hoặc nấu ăn, **hãy bật quạt hoặc mở cửa sổ để ngăn nấm mốc phát triển.**
- **Bọc nệm và gối** bằng bao chống mặt-bụi có khóa kéo.
- **Giặt ra giường, gối và đồ chơi nhồi bông** bằng nước nóng mỗi 1–2 tuần. Đông lạnh đồ chơi nhồi bông không thể giặt trong 24 giờ. Dọn bỏ thú nhồi bông quanh giường.
- **Bỏ thảm** nếu có thể.
- Yêu cầu thay **bộ lọc của hệ thống sưởi** trong nhà quý vị thường xuyên.

Tránh Chuột bọ và Động vật

- **Không để thức ăn hoặc rác.** Bảo quản thức ăn trong hộp kín.
- Thử sử dụng **bẫy hoặc bả độc,** như axit boric cho gián. Thay vì phun/xông khói, hãy đặt bả cách xa trẻ em, như phía sau tủ lạnh.
- Hút bỏ xác gián và **lắp kín lỗ** bằng bụi nhùi hoặc chất trám bằng đồng.
- Nếu có thể, hãy **sửa ống dẫn nước,** mái nhà rò rỉ hoặc các nguồn nước khác có thể thu hút chuột bọ.
- **Cân nhắc không nuôi thú cưng.** Không nuôi thú có lông hoặc lông vũ.
- **Không cho thú nuôi vào phòng ngủ** của người bị bệnh hen suyễn.
- Luôn **rửa tay** sau khi vuốt ve động vật.

Thuốc là Chìa khóa để Kiểm soát bệnh Hen suyễn



Hầu hết thuốc trị bệnh hen suyễn đều ở dạng thuốc hít. Có hai loại thuốc để điều trị bệnh hen suyễn: thuốc kiểm soát và thuốc làm thuyên giảm.

- **Thuốc điều trị Dài hạn hoặc Thuốc Kiểm soát** được dùng mỗi ngày để phòng ngừa các triệu chứng. Thuốc này có tác dụng làm giảm kích ứng, sưng và đờm làm hẹp khí quản. Thuốc này là cách chính để kiểm soát bệnh hen suyễn và phòng ngừa cơn suyễn. Sử dụng thuốc này mỗi ngày kể cả khi không có triệu chứng. Quý vị sẽ thấy rõ tác dụng nếu sử dụng thuốc này liên tục. Thuốc này cũng có thể được sử dụng làm thuốc giải cứu theo hướng dẫn từ PCP của quý vị.
- **Thuốc Giải cứu** được sử dụng khi có những triệu chứng lên cơn suyễn. Thuốc này sẽ có tác dụng dần dần làm giảm co thắt cơ xung quanh khí quản. Sử dụng thuốc giải cứu để làm giảm nhanh tạm thời những triệu chứng hen suyễn. Thuốc giải cứu nhanh có thể có tác dụng từ 4-12 giờ tùy theo loại. PCP cũng có thể cho quý vị dùng thuốc này trước khi tập thể dục để phòng ngừa các triệu chứng hen suyễn. Nếu bệnh hen suyễn được kiểm soát tốt, thì quý vị không nên dùng thuốc giải cứu quá 2 lần một tuần để điều trị triệu chứng hen suyễn. Hãy trao đổi với PCP của mình về những loại thuốc giải cứu mà quý vị có thể sử dụng.

Lời khuyên khi dùng Thuốc Hen suyễn

Hãy thảo luận với PCP nếu quý vị có thắc mắc về vấn đề sau:

- Dùng thuốc hen suyễn theo toa của PCP.
- Đảm bảo quý vị sử dụng ống hít đúng cách.
- Hầu hết các ống hít đều được sử dụng với bầu điều hòa **Bầu điều hòa**. làm cho ống hít dễ sử dụng và hiệu quả hơn.
- Với một số loại thuốc (steroid dạng hít), quý vị cần súc miệng và nhổ ra sau mỗi lần sử dụng.
- Quý vị cũng có thể cần dùng thuốc chống dị ứng để giúp phòng ngừa cơn suyễn.

Sử dụng **bảng thuốc** ở tr. 10 để theo dõi thuốc trị hen suyễn của quý vị.

Viết ra các thuốc hen suyễn của mình để theo dõi lý do và thời điểm quý vị sử dụng thuốc. Quý vị cũng có thể yêu cầu PCP in ra danh sách các thuốc của quý vị với hướng dẫn dùng thuốc. Thông tin này cũng có trong bảng thuốc ở tr. 10.

Biết rõ Lưu lượng Đỉnh của Quý vị



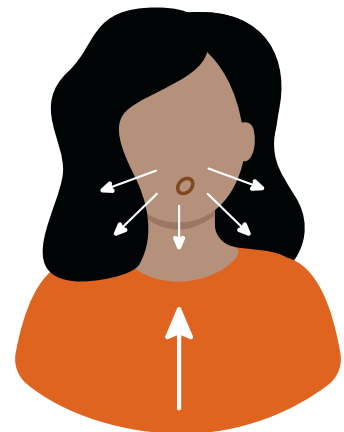
Một số bệnh nhân hen suyễn có thể kiểm soát tốt hơn bằng cách theo dõi **hen suyễn bằng lưu lượng đỉnh kế**. Lưu lượng đỉnh kế là dụng cụ nhựa nhỏ đo mức độ không khí ra khỏi phổi. Số đo cao (80% mức cố gắng nhất của cá nhân) có nghĩa là dòng khí lưu thông tốt hơn. Số đo thấp hơn (dưới 50-79% mức cố gắng nhất của cá nhân) có nghĩa là bệnh hen suyễn của quý vị đang trở nặng. PCP có thể kê toa lưu lượng đỉnh kế nếu nó giúp quý vị theo dõi bệnh hen suyễn của mình tốt hơn.

Yêu cầu PCP giúp quý vị đo lưu lượng đỉnh:

1. Đứng thẳng.
2. Đặt chỗ đánh dấu vào dưới cùng của thang có đánh số.
3. Hít vào thật sâu.
4. Đặt miệng dụng cụ vào miệng quý vị và ngậm chặt môi lại. Không cho lưỡi của quý vị vào lỗ. Không che lỗ ở phía sau lưu lượng đỉnh kế khi cầm.
5. Thổi mạnh và nhanh nhất có thể, trong một lần thổi nhanh.
6. Lặp lại các bước 1 đến 5 thêm ba lần nữa. Viết ra số đo cao nhất.
7. Hỏi PCP về tần suất quý vị nên đo và ghi lại lưu lượng đỉnh. Kiểm soát kỹ lưu lượng đỉnh của quý vị trong một hoặc hai tuần có thể giúp tìm ra “mức cố gắng nhất của cá nhân” của quý vị

Tại nhà, kiểm tra lưu lượng đỉnh của quý vị để xem quý vị có khỏe không. Khi sắp lên cơn hen suyễn, lưu lượng đỉnh của quý vị có thể thấp hơn. Đây là dấu hiệu để quý vị hành động và gọi PCP của mình.

Nếu quý vị đang khỏe mạnh, số lưu lượng đỉnh cao cho quý vị và PCP biết thuốc của quý vị có tác dụng.



Sức khỏe Tâm thần: Chăm sóc Sức khỏe Cảm xúc của Quý vị

Chăm sóc sức khỏe cảm xúc của quý vị cũng quan trọng như chăm sóc sức khỏe thể chất. Nói chuyện với tư vấn viên về những biến động cảm xúc trong cuộc đời mình thường rất hữu ích, nhất là khi các biến động đó bắt đầu xấu đi và ảnh hưởng đến quý vị.

Trải nghiệm bệnh hen suyễn của mỗi người đều khác nhau, nhưng có một số cảm xúc mà nhiều người bị bệnh hen suyễn có thể trải qua:



Sợ hãi và lo lắng

về tương lai,
về sức khỏe của mình

Mất kiểm soát

"Tôi sẽ không bao giờ
xử lý được chuyện này"

Phủ nhận

"Chuyện này không thể xảy
ra với tôi, tôi không bị bệnh"

Giận dữ

"Không công bằng, cơ
thể tôi đang chống lại tôi"

Tội lỗi

"Chắc tôi đã làm gì đó
khiến việc này xảy ra"

Xấu hổ

"Người khác sẽ nghĩ gì đây?"



Nguồn lực Miễn phí cho Hội viên SFHP

Các bác sĩ chuyên khoa luôn sẵn sàng giúp quý vị kiểm soát những loại vấn đề này trong cuộc sống. Quý vị có thể tìm những dịch vụ miễn phí tại địa phương để giúp quý vị trở lại mục tiêu của mình và cảm thấy tốt hơn.

Hội viên Medi-Cal

Gọi Carelon Behavioral Health theo số **1(855) 371-8117**.

Hội viên Healthy Workers HMO

Gọi San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) theo số **1(888) 246-3333**.

Sức khỏe Tâm thần: Chăm sóc Sức khỏe Cảm xúc của Quý vị

Lời khuyên về Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần của Quý vị

- Kiểm tra xem quý vị có đang cảm thấy đói, tức giận, cô đơn hay mệt mỏi không
- Xác định các yếu tố khởi phát để biết khi nào nên tránh hoặc đối phó với những yếu tố đó
- Hãy làm theo một lịch trình hàng ngày để giúp quản lý thời gian của quý vị
- Dành thời gian cho bản thân để tận hưởng điều gì đó khiến quý vị cảm thấy vui vẻ



Thực hành các Bài tập Thư giãn

Hít thở sâu hoặc thiền đơn giản trong 5–10 phút, chẳng hạn như:

- Thực hành Phương pháp Thở Hộp mức 4: hít vào rồi đếm đến 4, thở ra rồi đếm đến 4
- Lặp lại một cụm từ khiến cơ thể bạn cảm thấy bình tĩnh, chẳng hạn như “Thư giãn và bình tĩnh”
- Hình dung về một người, địa điểm hoặc thời gian khiến quý vị cảm thấy bình yên và hạnh phúc
- Truy cập vào [YouTube.com](https://www.youtube.com) và tìm kiếm cụm từ “chánh niệm” để có các bài tập miễn phí
- Tải xuống các ứng dụng chánh niệm miễn phí như Insight Timer để luyện tập tinh thần theo hướng dẫn
- Nói chuyện với bạn bè, gia đình hoặc cố vấn



Lời khuyên về Chăm sóc Cơ thể của Quý vị

- Hãy hỏi PCP của mình cho lời khuyên về tập thể dục với bệnh hen suyễn
- Thử tập yoga, bơi lội, đi bộ hoặc các hoạt động khác mà quý vị thích
- Khởi động trước khi tập và giải nhiệt sau đó
- Có thể phải uống thuốc giải cứu trước khi bắt đầu tập
- Quấn khăn che mặt trong thời tiết mát lạnh để ngăn không khí lạnh vào phổi
- Ăn nhiều loại rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên cám và protein gầy.
Hãy hỏi PCP để biết chế độ ăn uống lành mạnh với quý vị.
- Ngủ 7–9 tiếng mỗi đêm
- Hạn chế tiếp xúc gần với người bị bệnh
- Rửa tay thường xuyên bằng nước ấm và xà phòng trong ít nhất 20 giây
- Tiêm vắc-xin COVID, vắc-xin tăng cường, vắc-xin cúm hàng năm và vắc-xin viêm phổi



Hợp tác với Nhóm Chăm sóc Sức khỏe của Quý vị

Cùng với họ, quý vị có thể kiểm soát bệnh hen suyễn của mình.

- Tìm PCP mà quý vị cảm thấy hài lòng
- Giữ đúng hẹn để quý vị có thể được chăm sóc tốt nhất có thể
- Lập Kế hoạch Hành động Chống Hen suyễn với nhóm chăm sóc của quý vị. Xem hướng dẫn tr. 8.
- Phải hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị bất kỳ và tất cả câu hỏi quý vị có về bệnh hen suyễn của mình. Nếu quý vị không hiểu câu trả lời, thì hãy hỏi lại. Điều rất quan trọng là quý vị phải biết cách tự chăm sóc bệnh hen suyễn của mình!



Lập Kế hoạch Hành động Chống Hen suyễn

Đây là kế hoạch mà quý vị lập ra cùng với PCP của mình. Được phân thành các vùng xanh vàng và đỏ. Giúp quý vị xác định điều cần làm, dựa trên mức độ quý vị kiểm soát bệnh hen suyễn của mình.

VÙNG XANH	VÙNG VÀNG	VÙNG ĐỎ
Nhắc quý vị dùng thuốc kiểm soát mỗi ngày, ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe.	<ul style="list-style-type: none"> Giúp quý vị biết cần làm gì khi quý vị có những triệu chứng hen suyễn. Giúp quý vị xác định khi nào nên sử dụng thuốc giải cứu. Giúp quý vị biết khi nào cần gặp PCP của mình. 	Có thể giúp quý vị quyết định khi nào cần đến phòng cấp cứu hay gọi 911 .

Kế hoạch hành động chống hen suyễn bao gồm tất cả thông tin này trên một trang. Quý vị cũng có thể nộp một bản sao cho trường học hoặc nơi làm việc của quý vị. Luôn cập nhật kế hoạch hành động chống hen suyễn với tất cả thuốc trị hen suyễn và dị ứng của quý vị. Giữ bản kế hoạch ở nơi quý vị có thể nhìn thấy mỗi ngày.

Kế hoạch Hành động Chống Hen suyễn của Quý vị

Thuốc kiểm soát bệnh hen suyễn	Liều lượng	Tần suất sử dụng	Các hướng dẫn khác
		_____ lần/ngày HÀNG NGÀY!	<input type="checkbox"/> Súc hoặc rửa miệng sau khi sử dụng (thuốc hít steroid)
		_____ lần/ngày HÀNG NGÀY!	
		_____ lần/ngày HÀNG NGÀY!	
		_____ lần/ngày HÀNG NGÀY!	
Thuốc làm thuyên giảm nhanh	Liều lượng	Tần suất sử dụng	Các hướng dẫn khác
<input type="checkbox"/> Albuterol (Pro-Air, Ventolin, Proventil)	<input type="checkbox"/> 2 lần xịt	CHỈ sử dụng khi cần (xem trang sau – bắt đầu trong Vùng Vàng hoặc trước khi tập thể dục)	LƯU Ý: Nếu quý vị cần thuốc này hơn 2 ngày/tuần, hãy gọi PCP của mình để xem xét tăng liều lượng thuốc kiểm soát cơn suyễn. Thảo luận với họ về kế hoạch điều trị cho quý vị.
<input type="checkbox"/> Levalbuterol (Xopenex)	<input type="checkbox"/> 4 lần xịt		
<input type="checkbox"/> Budesonide/formoterol (Symbicort)	<input type="checkbox"/> 1 lần xông khí dung		
<input type="checkbox"/> Mometasone/formoterol (Dulera)			

Kế hoạch Hành động Chống Hen suyễn của Quý vị

Những hướng dẫn đặc biệt khi quý vị:



Đang khỏe



Nặng hơn



Có cảnh báo y tế

ĐANG KHỎE - VÙNG XANH



- Không ho, thở khò khè, tức ngực hoặc thở gấp vào ban ngày hoặc ban đêm.
- Quý vị có thể thực hiện các hoạt động bình thường.

Lưu lượng Đỉnh (đối với 5 tuổi trở lên) là _____ hoặc hơn. (80% trở lên mức tốt nhất cho cá nhân)

Lưu lượng Đỉnh Tốt nhất cho Cá nhân (đối với 5 tuổi trở lên): _____

PHÒNG NGỪA những triệu chứng hen suyễn mỗi ngày:

- Dùng thuốc kiểm soát bệnh hen suyễn của quý vị (trên trang 18) mỗi ngày.
- Trước khi tập thể dục, xịt _____ lần _____.
- Tránh những thứ làm cho bệnh hen suyễn trở nặng (xem trang 3-4).

TRỞ NẶNG - VÙNG VÀNG



- Ho, thở khò khè, tức ngực, khó thở hoặc
- Thức giấc ban đêm do các triệu chứng hen suyễn hoặc
- Có thể thực hiện một số, nhưng không phải tất cả các hoạt động thường ngày.

Lưu lượng Đỉnh (đối với 5 tuổi trở lên): _____ đến _____. (50 đến 79% mức tốt nhất cho cá nhân)

THẬN TRỌNG – Tiếp tục dùng thuốc kiểm soát bệnh hen suyễn mỗi ngày VÀ:

Xịt _____ lần hoặc _____ lần xông khí dung hoặc thuốc làm thuyên giảm nhanh. Nếu quý vị không trở lại Vùng Xanh trong vòng 20-30 phút, xịt thêm _____ lần hoặc xông khí dung thêm. Nếu quý vị không trở lại Vùng Xanh trong vòng một giờ, thì quý vị nên:

- Tăng _____
- Bổ sung _____
- Gọi _____
- Tiếp tục sử dụng thuốc làm thuyên giảm nhanh mỗi 4 giờ khi cần. Gọi PCP nếu không khá hơn trong _____ ngày.

BÁO ĐỘNG Y TẾ - VÙNG ĐỎ



- Thở rất nhanh hoặc
- Thuốc làm thuyên giảm nhanh không có tác dụng hoặc
- Không thể thực hiện các hoạt động bình thường hoặc
- Các triệu chứng không đổi hoặc trở nặng sau 24 giờ trong **Vùng Vàng**.

Lưu lượng Đỉnh (đối với 5 tuổi trở lên) _____. (50% mức tốt nhất cho cá nhân)

BÁO ĐỘNG Y TẾ! - NHẬN TRỢ GIÚP!

- Dùng thuốc làm thuyên giảm nhanh: Xịt: _____ lần mỗi _____ phút và tìm sự trợ giúp ngay.
- Dùng _____
- Gọi _____

NGUY HIỂM! NHẬN TRỢ GIÚP NGAY!

Gọi **911** nếu khó đi lại hoặc nói do thở gấp hoặc nếu môi hoặc móng tay có màu xám hoặc xanh. Đối với trẻ em, gọi **911** nếu da tím vào quanh cổ và sườn trong khi thở và trẻ phản ứng không bình thường.

Bảng Thuốc

Tên thuốc trị bệnh hen suyễn	Lý do dùng	Liều (lượng)	Thời gian dùng (thời gian trong ngày hoặc khi quý vị cảm thấy các triệu chứng nhất định)	Ngày dùng	Ngày mua lại tại hiệu thuốc	Ngày mua lại lần sau	Số đo và ngày đo lưu lượng đỉnh
Thuốc khác	Lý do dùng	Liều (lượng)	Thời gian dùng	Ngày dùng	Ngày mua lại tại hiệu thuốc	Ngày mua lại lần sau	Tác dụng phụ

Xếp loại Sức khỏe của Quý vị!

Những câu hỏi về cuộc sống với bệnh Hen suyễn

Điền vào mẫu dưới đây và mang theo trong lần hẹn khám tiếp theo với PCP của quý vị.

Câu hỏi	Có	Không	Thỉnh thoảng	Không biết	
Quý vị có biết bệnh hen suyễn là gì không?					
Quý vị có biết làm thế nào để kiểm soát hoặc phòng ngừa cơn suyễn không?					
Quý vị có khám ở bác sĩ chuyên khoa suyễn không?					
Quý vị có dùng thuốc đúng theo chỉ dẫn của PCP không? Nếu không, điều gì khiến quý vị không làm theo lời bác sĩ? Giải thích ở đây:					
Gia đình hoặc bạn bè có thể giúp quý vị quản lý sức khỏe của quý vị không?					
Quý vị có những giá trị văn hóa hoặc tôn giáo ảnh hưởng đến việc chăm sóc của mình không? Giải thích ở đây:					
Quý vị có khó khăn gì về việc giữ đúng lịch hẹn khám với PCP không? Nếu có, điều gì khiến quý vị không giữ đúng hẹn? Giải thích ở đây:					
Quý vị có muốn đến các lớp học giúp kiểm soát bệnh hen suyễn tốt hơn không?					
Quý vị có thể thực hiện những thay đổi trong cuộc sống để cải thiện sức khỏe của mình. Theo thang điểm từ 1-5, quý vị sẵn sàng thay đổi đến mức nào? (1 không nghĩ gì về việc này và 5 đang thực hiện)	1	2	3	4	5

Quý vị có Khỏe không?

Trong hai tuần qua, quý vị có thường xuyên thấy những cảm giác này không?	Không	Vài ngày	Hơn nửa số ngày*	Gần như mỗi ngày*
Ít quan tâm hoặc ít thấy thú vị khi làm mọi thứ				
Xuống tinh thần, trầm cảm hoặc vô vọng				

*Nếu quý vị trả lời "Hơn nửa số ngày" hoặc "Gần như mỗi ngày" cho một trong hai câu hỏi thì hãy gọi ngay cho Carelon Behavioral Health theo số **1(855) 371-8117**. Quý vị có thể trao đổi với người khác về sức khỏe của mình.

Các Câu hỏi với PCP của Quý vị

1

2

3

4

5

6

7

Nguồn lực



Dịch vụ Môi trường Tại Nhà cho Người bị bệnh Hen suyễn ở San Francisco
Khám tại nhà miễn phí cho người bệnh hen suyễn
sfdph.org/dph/eh/asthma



US Dept of Health and Human Services – Kiểm soát căng thẳng
health.gov/myhealthfinder/health-conditions/heart-health/manage-stress



Breathe California - Golden Gate – Các lớp giáo dục bệnh hen suyễn miễn phí
ggbreathe.org



Bay Area Spare the Air Program – Xem thông báo chất lượng không khí
sparetheair.org



American Lung Association – Thông tin về bệnh hen suyễn
[1\(800\) 586-4872](https://1(800)586-4872) | lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma



Asthma and Allergy Foundation of America – Thông tin về bệnh hen suyễn và dị ứng
[1\(800\) 727-8462](https://1(800)727-8462) | aafa.org



Centers for Disease Control and Prevention – Thông tin về bệnh hen suyễn
[1\(800\) 232-4636](https://1(800)232-4636) | cdc.gov/asthma



National Heart, Lung, and Blood Institute – Thông tin về bệnh hen suyễn
nhlbi.nih.gov/health/asthma



Dịch vụ Khách hàng của San Francisco Health Plan
[1\(415\) 547-7800](https://1(415)547-7800)
Thông tin sức khỏe và thể lực
sfhp.org/wellness

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào sfhp.org/vi/health-ed
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ sfhp.org/vi/teladoc