

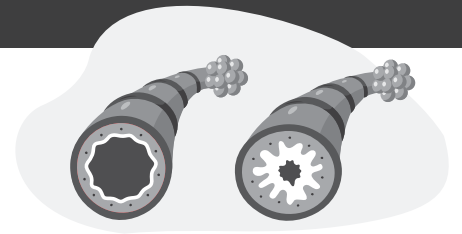
Hãy Quan tâm đến bệnh Hen suyễn của Quý vị

Hen suyễn là gì?

Là tình trạng ảnh hưởng đến đường dẫn không khí (khí quản) vào phổi. Hen suyễn 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:

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



Khí quản bình thường

Khí quản bị sưng và co thắt

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

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 hoặc hai lần 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 có tác dụng 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.

Thuốc là Chìa khóa để Kiểm soát bệnh Hen suyễn

Lời khuyên khi dùng Thuốc Hen suyễn

Hãy trao đổi 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.

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.

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?"



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

- Hãy nhớ HALT – 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

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

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

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 quý vị 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 và tìm kiếm cụm từ “mindfulness” 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



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.
- 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!



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 Beacon Health Options theo số **1(855) 371-8117**.

Hội viên Healthy Workers HMO

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

