

CHĂM SÓC BỆNH SUYỄN

CHÚNG TÔI SẴN SÀNG GIÚP QUÝ VỊ CHỦ ĐỘNG KIỂM SOÁT SỨC KHỎE



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Kính Gửi Quý Hội Viên,

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng trợ giúp quý vị chăm sóc bệnh hen suyễn của mình. Với tư cách là đối tác chăm sóc sức khỏe của quý vị, chúng tôi đã biên soạn cuốn cẩm nang chăm sóc này. Chúng tôi hy vọng cuốn cẩm nang sẽ giúp quý vị giữ gìn sức khỏe và năng động.

Chúc Quý Vị Sức Khỏe Dồi Dào,
Ban Chương Trình Y Tế Alliance

NỘI DUNG

Chăm Sóc Bệnh Suyễn	4
Kiểm Tra Bệnh Suyễn	10
Các Loại Thuốc Điều Trị Bệnh Suyễn	11
Các Tác Nhân Gây Bệnh Suyễn	18
Dọn Dẹp Nhà Cửa	22
Khói Thuốc Lá	24



TRONG CUỐN CẨM NANG CHĂM SÓC NÀY...

Quý vị sẽ học cách chăm sóc bệnh suyễn của mình hoặc bệnh suyễn của con quý vị. Chúng tôi giúp trả lời một số câu hỏi của quý vị về điều gì khiến bệnh suyễn trở nên trầm trọng hơn và quý vị có thể làm gì để chuẩn bị cho những đợt suyễn và phòng ngừa chúng.

Làm việc với bác sĩ của quý vị để thực hiện theo kế hoạch hành động với bệnh suyễn nhằm giúp quý vị có thể kiểm soát được bệnh suyễn. Sau khi bệnh suyễn của quý vị được kiểm soát, quý vị hoặc con quý vị sẽ có thể làm bất cứ điều gì mà người không mắc bệnh suyễn có thể làm!



Dưới đây là ví dụ về việc làm thế nào để học cách kiểm soát bệnh suyễn của quý vị:

Cô S không biết rằng cậu con trai Brian của mình mắc bệnh suyễn cho đến một ngày nọ cậu bé tỉnh dậy thở khò khè và sợ hãi. Cậu bé nói: "Mẹ ơi, con khó thở quá!" Cô ấy đã gọi điện thoại cho bác sĩ riêng của cậu bé, bác sĩ nói rằng họ nên đến phòng cấp cứu để được trợ giúp. Tại bệnh viện, họ được cho biết rằng con trai cô mắc bệnh suyễn. Họ về nhà và mang theo những loại thuốc mới cũng như nhận được rất nhiều lời tư vấn. Cô S biết mình phải làm những gì có thể để không phải đến phòng cấp cứu lần nữa.

Tuần tiếp theo tại cuộc hẹn tái khám cho con trai, bác sĩ của cậu bé đã giúp cô kết nối với Asthma Start, một chương trình thăm khám tại nhà dành cho trẻ em. Người đến thăm nhà đã giải thích những gì sẽ xảy ra trong một cơn suyễn và nên dùng những loại thuốc nào vào thời điểm nào. Hơn hết, người đến thăm nhà đã giúp cô S tìm và tránh những nguyên nhân có thể gây ra bệnh suyễn cho con trai cô, chẳng hạn như bụi và nấm mốc. Cô S hiện đang sử dụng chất tẩy rửa không độc hại, con trai cô luôn mang theo thuốc bên mình ở bất cứ đâu và cậu bé dùng thuốc hàng ngày. Brian đừng để cơn suyễn khiến anh ấy chậm lại!

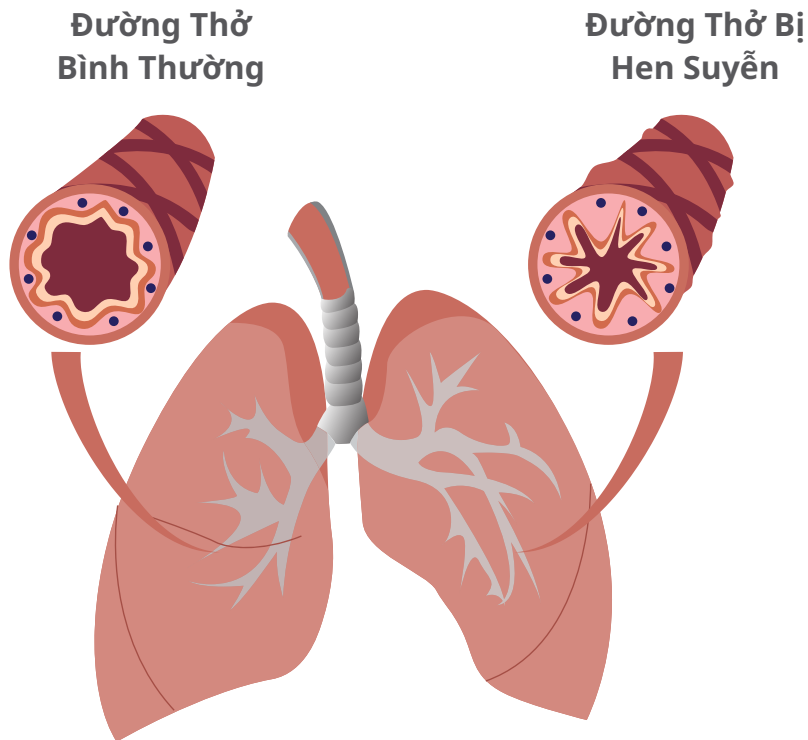


CHĂM SÓC BỆNH SUYỄN

BỆNH SUYỄN LÀ GÌ?

Lúc chúng ta thở, không khí di chuyển ra vào phổi qua các khí quản. Bệnh suyễn là loại bệnh về phổi khiến các khí quản trở nên viêm và bị sưng. Chúng có thể phản ứng mạnh với một số thứ và gây ra các triệu chứng suyễn. Những thứ mà quý vị phản ứng là **yếu tố kích hoạt**.

Nguyên nhân chính xác gây bệnh suyễn chưa được xác định và có thể không giống nhau ở mỗi người. Không có cách điều trị dứt điểm. Tuy nhiên, quý vị có thể kiểm soát bệnh suyễn của mình.



CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH SUYỄN LÀ GÌ?

- **Ho**
Cơn ho thường nặng hơn vào sáng sớm hoặc về đêm khiến quý vị khó ngủ.
- **Khó thở**
Quý vị có cảm giác như mình không thể thở hoàn toàn.
- **Tức ngực**
Quý vị có cảm giác như có sợi dây siết quanh ngực.
- **Thở khò khè**
Quý vị nghe thấy tiếng huýt gió khi thở ra.

Khi các triệu chứng suyễn của quý vị trở nên trầm trọng hơn bình thường, đó được gọi là một **cơn suyễn**. Quý vị cũng có thể nghe người khác gọi đó là cơn bùng phát hoặc cơn suyễn.



Cơn Suyễn Nhanh

Kéo dài nhiều phút: Cơ co thắt và làm hẹp ống dẫn khí.



Cơn Suyễn Kéo Dài

Kéo dài nhiều giờ/ngày:
Màng và dịch nhầy sưng lên.

TÔI CHĂM SÓC BỆNH SUYỄN NHƯ THẾ NÀO?

Hiểu biết các tác nhân gây cơn suyễn của quý vị, chẳng hạn như khói, bụi, cỏ, ho hoặc cảm lạnh hay vận động mạnh.

Quan sát các thay đổi về bệnh suyễn của quý vị. Quý vị có thể giữ không cho các triệu chứng bệnh suyễn của mình trở nên trầm trọng hơn. Biết phải làm gì trong trường hợp lên cơn suyễn.

Hợp tác với bác sĩ của quý vị:

- ❑ Đi kiểm tra bệnh suyễn thường xuyên với bác sĩ của quý vị.
- ❑ Yêu cầu một **kế hoạch hành động với bệnh suyễn**. Kế hoạch này sẽ nhắc nhở quý vị cách kiểm soát bệnh suyễn và cho quý vị biết phải làm gì khi có các triệu chứng.
- ❑ Theo dõi kiểm soát bệnh suyễn của quý vị thông qua theo dõi các triệu chứng hoặc các chỉ số đo lưu lượng đỉnh. Máy đo lưu lượng đỉnh là một thiết bị cầm tay cho biết không khí di chuyển ra khỏi phổi của quý vị tốt như thế nào
- ❑ Uống thuốc như được kê toa. Quý vị có thể cần một ống hít để sử dụng hàng ngày và một ống hít cứu nguy.

Để tải xuống kế hoạch hành động với bệnh suyễn hoặc nhật ký ghi chép về bệnh suyễn, vui lòng truy cập www.alamedaalliance.org/live-healthy-library và chọn “Bệnh Suyễn”.

Khi bệnh suyễn được kiểm soát:

- Quý vị sẽ không có các triệu chứng như thở khò khè hoặc ho.
- Quý vị sẽ ngủ ngon hơn.
- Quý vị sẽ không phải nghỉ làm hoặc nghỉ học.
- Quý vị có thể tham gia tất cả các hoạt động thể chất.
- Quý vị sẽ không phải đến bệnh viện.





KHI NÀO TÔI CẦN NHẬN TRỢ GIÚP?

Các cơn suyễn nghiêm trọng có thể khiến tính mạng của quý vị gặp nguy hiểm và có thể cần cấp cứu. Đó là lý do tại sao việc biết cách chăm sóc bệnh suyễn của quý vị và khi nào cần giúp đỡ là điều rất quan trọng.

Gọi cho bác sĩ nếu:



- Tình trạng khò khè, ho hoặc thở của quý vị trở nên trầm trọng hơn, ngay cả sau khi dùng thuốc cứu nguy. Hầu hết các loại thuốc điều trị sẽ có tác dụng trong 5 đến 10 phút.
- Cứ sau mỗi 4 giờ, quý vị cần sử dụng thuốc cứu nguy thường xuyên hơn.
- Quý vị đang gặp vấn đề về hô hấp.

Gọi số 9-1-1 nếu:



- Quý vị gặp khó khăn khi đi lại hoặc nói chuyện do khó thở.
- Môi hoặc móng tay của quý vị có màu xám hoặc xanh.
- Da của con quý vị bị tím vào xung quanh cổ và xương sườn trong quá trình thở.
- Con quý vị không phản ứng bình thường.

TÔI CẦN LÀM GÌ TRONG TRƯỜNG HỌC CON TÔI LÊN CƠN SUYỄN Ở TRƯỜNG HOẶC NHÀ TRẺ?

Trường học và nhà trẻ nên duy trì kế hoạch hành động với bệnh suyễn cho con quý vị. Một số trường có sẵn biểu mẫu mà họ muốn quý vị sử dụng. Đưa biểu mẫu này cho bác sĩ của con quý vị điền thông tin. Nộp lại biểu mẫu này cho nhà trường.

Quý vị, con quý vị, giáo viên và y tá trường hoặc hiệu trưởng/giám đốc nên thảo luận và hiểu rõ kế hoạch hành động với bệnh suyễn này.

Kế hoạch hành động với bệnh suyễn bao gồm:

- Một danh sách các dấu hiệu cảnh báo sớm khi con quý vị lên cơn suyễn.
- Một danh sách các tác nhân gây suyễn của con quý vị. Thêm vào những thứ gì mà con quý vị nên tránh. (Nếu tập thể dục là một tác nhân gây suyễn, cho huấn luyện viên hoặc giáo viên thể dục biết về kế hoạch hành động.)
- Danh sách các loại thuốc:
 - Nêu rõ khi nào nên cho con quý vị dùng thuốc.
 - Nêu rõ bất cứ tác dụng phụ nào.

Con quý vị có thể cần dùng thuốc ở trường. Trẻ lớn hơn có thể mang theo ống hít cứu nguy đến trường. Nhà trường nên cất giữ thuốc điều trị bệnh suyễn ở nơi dễ lấy.



Giữ con quý vị ở nhà nếu trẻ có các triệu chứng suyễn sau:

- Thở khò khè hoặc ho kéo dài sau khi dùng thuốc.
- Khó thở hoặc thở rất nhanh.



TÔI CÓ THỂ TÌM HIỂU THÊM VỀ BỆNH SUYỄN CỦA CON MÌNH BẰNG CÁCH NÀO?

Một cách hay để giúp con quý vị tìm hiểu thêm về bệnh suyễn. Nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của con quý vị. Nhờ dược sĩ giải thích cách sử dụng thuốc điều trị bệnh suyễn. Alliance cung cấp các tài liệu về giáo dục sức khỏe, biểu mẫu kế hoạch hành động và chương trình hỗ trợ tại nhà dành cho trẻ em.

Tìm hiểu thêm về “Bệnh Suyễn” trong Thư Viện Sống Khỏe của chúng tôi tại www.alamedaalliance.org/live-healthy-library.

KIỂM TRA BỆNH SUYỄN

CHUẨN BỊ CHO BUỔI KIỂM TRA CỦA QUÝ VỊ VỚI NHỮNG CÂU HỎI SAU ĐÂY. MANG THEO CÂU TRẢ LỜI ĐẾN BUỔI THĂM KHÁM BÁC SĨ CỦA QUÝ VỊ.

1. Trong tháng vừa qua, quý vị hoặc con quý vị đã xuất hiện các triệu chứng bao nhiêu lần vào ban ngày? Vào ban đêm? Quý vị hoặc con quý vị đã dùng thuốc cứu nguy bao nhiêu lần?
2. Quý vị hoặc con quý vị đã bỏ lỡ bao nhiêu ngày đi làm, đi học hoặc đi nhà trẻ do bệnh suyễn trong tháng qua?
3. Quý vị hoặc con quý vị phải tới phòng cấp cứu hoặc bệnh viện bao nhiêu lần kể từ buổi thăm khám mới đây nhất?
4. Điều gì có vẻ khiến bệnh suyễn của quý vị hoặc của con quý vị trở nên trầm trọng hơn?

Quý vị cũng nên đưa ra các thắc mắc riêng của mình về bệnh suyễn. Bệnh suyễn là một bệnh lý nghiêm trọng. Quý vị đóng một vai trò quan trọng trong quá trình chăm sóc bệnh suyễn. Bác sĩ muốn giúp quý vị.

Quý vị nên mang theo các vật dụng sau đây để trợ giúp bác sĩ:

- Kế hoạch hành động với bệnh suyễn**, nếu có. Quý vị có thể cần cập nhật kế hoạch này.
- Nhật ký ghi chép về bệnh suyễn** hoặc hồ sơ ghi lại các triệu chứng và tác nhân gây bệnh trong tháng vừa qua.
- Các loại thuốc điều trị bệnh suyễn.**
- Các dụng cụ trợ giúp bệnh suyễn** – dụng cụ đo liều lượng hơi thở tối đa, ống đệm và bất kỳ dụng cụ nào khác mà quý vị sử dụng để điều trị bệnh suyễn.
- Các phương thuốc gia đình hoặc thuốc mua tự do** mà quý vị sử dụng để điều trị bệnh suyễn.

Để tải xuống kế hoạch hành động với bệnh suyễn hoặc nhật ký ghi chép về bệnh suyễn, vui lòng truy cập www.alamedaalliance.org/live-healthy-library và chọn “Bệnh Suyễn”.

CÁC LOẠI THUỐC ĐIỀU TRỊ BỆNH SUYỄN

Các loại thuốc điều trị bệnh suyễn của quý vị có thể phòng ngừa và điều trị các triệu chứng suyễn. Mục đích là để kiểm soát bệnh suyễn hiệu quả nhất mà quý vị có thể thực hiện với lượng thuốc ít nhất.

TÔI CẦN DÙNG NHỮNG LOẠI THUỐC NÀO ĐỂ ĐIỀU TRỊ BỆNH SUYỄN?

Có hai loại thuốc chính điều trị bệnh suyễn. Tất cả những người mắc bệnh suyễn đều cần thuốc cứu nguy. Nhiều người cũng sử dụng thuốc kiểm soát.

1. Thuốc kiểm soát (thuốc kiểm soát lâu dài)

Quý vị dùng thuốc này để phòng ngừa các triệu chứng và cơn suyễn. Loại thuốc này giúp ngăn không cho đường thở bị viêm. Sử dụng thuốc kiểm soát hàng ngày (hoặc theo chỉ định của bác sĩ) ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe.

Một số thuốc kiểm soát thông dụng:

- Flovent
- Qvar RediHaler®

Thuốc kiểm soát sẽ không giúp ích gì nếu quý vị bị khó thở. Khi các triệu chứng hen suyễn bắt đầu, quý vị phải sử dụng thuốc điều trị.



Thuốc hít steroid là một loại thuốc kiểm soát.

Chúng có an toàn không? Khi được sử dụng theo chỉ định, việc dùng thuốc steroid dạng hít sẽ an toàn hơn là không kiểm soát được bệnh suyễn của quý vị.

Sự thật về thuốc steroid dạng hít:

- Không giống như các loại thuốc steroid bất hợp pháp mà một số vận động viên sử dụng.
- Không gây nghiện.
- Giúp kiểm soát bệnh suyễn mà có thể làm chậm lại sự phát triển của trẻ em.
- Có thể gây nhiễm nấm men trong miệng. Để ngăn ngừa điều này:
 - Sử dụng miếng đệm có ống hít nếu cần.
 - Luôn súc miệng và nhổ ra sau khi dùng ống hít.



2. Thuốc điều trị

(thuốc giảm đau nhanh)

Quý vị dùng thuốc này khi các triệu chứng suyễn của quý vị bắt đầu. Thuốc này giúp ngăn chặn các triệu chứng suyễn trước khi chúng trở nên trầm trọng hơn. Bác sĩ có thể yêu cầu quý vị dùng thuốc này trước khi tập thể dục hoặc chơi.

Một số loại thuốc điều trị thông dụng:

- Albuterol
- Levalbuterol



Thuốc điều trị rất tốt trong việc ngăn chặn các triệu chứng suyễn, nhưng chúng không giúp kiểm soát cơn suyễn của quý vị. Nếu quý vị cần dùng thuốc điều trị thường xuyên hơn bình thường, hoặc nếu quý vị cần sử dụng thuốc nhiều hơn 2 ngày một tuần, đó có thể là dấu hiệu cho thấy quý vị cũng cần dùng thuốc kiểm soát. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về thuốc này.

TÔI DÙNG THUỐC HEN SUYỄN DẠNG HÍT NHƯ THẾ NÀO?

Nhiều loại thuốc điều trị bệnh suyễn, cả thuốc điều trị và thuốc kiểm soát, ở dạng có thể hít vào. Thuốc dạng hít đi vào đường hô hấp trong phổi của quý vị ở khu vực cần thiết.

Mỗi dụng cụ dùng cho thuốc hít có một chút khác nhau. Điều quan trọng là quý vị phải học cách sử dụng ống hít của mình đúng cách.

Đọc hướng dẫn đi kèm. Quý vị cũng có thể yêu cầu bác sĩ hoặc dược sĩ hướng dẫn cách sử dụng. Sau đó hãy tự mình thử và hỏi họ để đảm bảo rằng quý vị đang sử dụng đúng cách.

Nếu quý vị cần thêm trợ giúp để tìm hiểu cách dùng thuốc của mình, vui lòng gọi tới Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance và hỏi về Quản Lý Hồ Sơ.

Ban Dịch vụ Hội viên Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

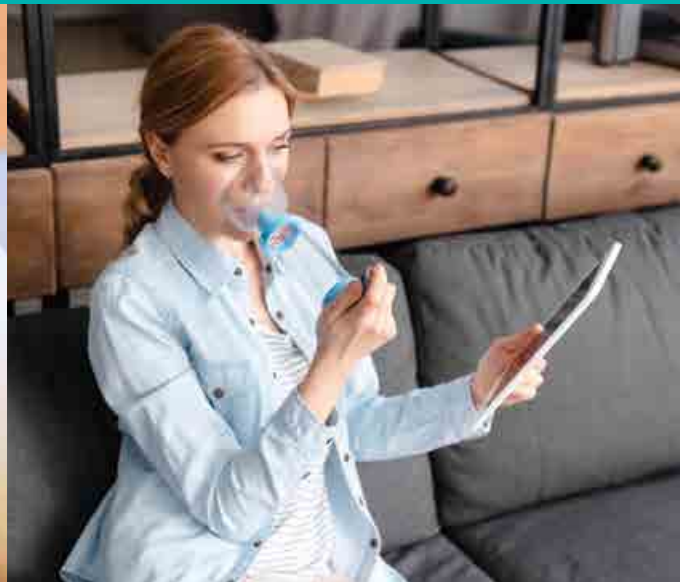
Số điện thoại: **1.510.747.4567**

Số điện thoại miễn phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**





DƯỚI ĐÂY LÀ BỐN THIẾT BỊ MÀ QUÝ VỊ CẦN BIẾT:

1 Ống hít định lượng (MDI) có hoặc không có ống đệm (Ví dụ: Albuterol HFA)

Ống hít định lượng (metered dose inhaler, MDI) là chiếc hộp nhỏ phóng thích một liều thuốc đo được qua miệng. **Ống đệm** giúp thuốc đi vào phổi của quý vị. Trẻ em dưới 5 tuổi nên sử dụng ống đệm. Ống đệm cũng có thể giúp người lớn tuổi hít thuốc từ ống hít. Hỏi bác sĩ xem quý vị có cần ống đệm không và loại nào phù hợp nhất với quý vị.

Việc sử dụng MDI có ống đệm giữ lượng thuốc không dính vào lưỡi, phần cuống họng hoặc thậm chí vào mắt.

Người bên trên đang sử dụng ống đệm. Quý vị có thể thấy thuốc vào sâu trong phổi như thế nào so với người bên dưới không sử dụng ống đệm.



có ống đệm



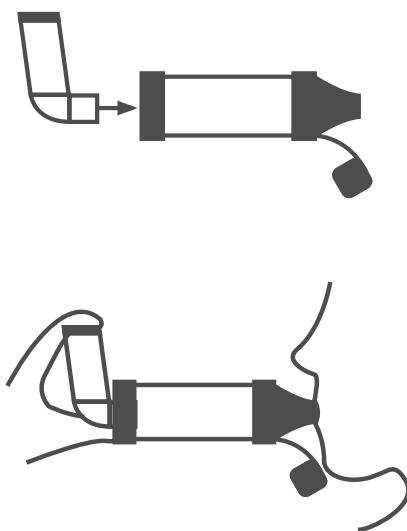
không có ống đệm

Cách sử dụng MDI có ống đệm:

Trước khi dùng thuốc, vui lòng làm theo hướng dẫn về cách môi (xịt hoặc bơm) ống hít dành cho ống hít của quý vị.

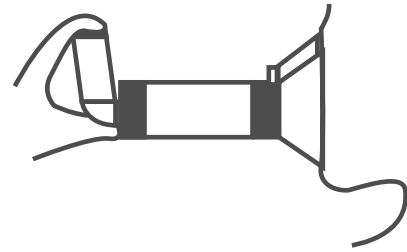
1. Tháo nắp trên ống hít và đảm bảo ống ngậm, lỗ phun sạch sẽ.
2. Lắc ống hít 10 đến 15 lần. Lắp phần ống hít vào trong ống đệm.
3. Hít sâu và thở ra hết cỡ. Đặt ống ngậm của bình giữ trên lưỡi giữa hai hàm răng của quý vị và ngậm môi lại để giữ.
4. Xịt một hơi từ ống hít vào ống đệm.
5. Thở một hơi chậm và sâu. Nín thở trong 5 đến 10 giây. Đưa ống hít ra khỏi miệng và thở ra từ từ.
6. Chờ ít nhất 1 phút trước khi hít đợt thứ hai, nếu cần thiết. Thực hiện lại các bước từ 3 đến 5.
7. Nếu dùng thuốc steroid dạng hít, hãy súc miệng bằng nước và nhổ ra.

Xem video về cách sử dụng ống hít có ống đệm tại www.cdc.gov/asthma/inhaler_video (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha).



Sử dụng ống đệm có mặt nạ cho trẻ em dưới 5 tuổi. Hãy thực hiện theo các bước sau đây:

1. Thực hiện theo các bước 1 và 2 ở trên.
2. Đeo mặt nạ lên vùng mũi và miệng của trẻ.
3. Xịt một hơi từ ống hít vào ống đệm.
4. Giữ mặt nạ trên mặt của trẻ và quan sát trẻ hít vào thở ra từ 6 đến 7 lần.
5. Chờ ít nhất 1 phút rồi mới cho hít hơi thứ hai, nếu cần thiết. Thực hiện lại các bước từ 2 đến 4.



Không nên dùng chung ống đệm và cần rửa ống đệm thường xuyên.

Để rửa ống đệm:

Làm theo hướng dẫn dành cho ống hít của quý vị và trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị về cách làm sạch ống hít và ống đệm của quý vị.

Hãy nhớ:

1. Không rửa MDI.
2. Không chải hoặc lau bên trong ống đệm.

2 Ống hít bột khô (DPI)

(Ví dụ: Wixela™ Inhub™ hoặc Flovent Diskus)

Ống hít bột khô (dry powder inhaler, DPI) phóng thích một lượng thuốc định trước ở dạng bột. Không sử dụng DPI với ống đệm.

Lời khuyên: Súc miệng bằng nước sau khi sử dụng. DPI có thể được sử dụng trong 30 ngày sau khi mở túi giấy bạc. KHÔNG tháo ống hít này vì bất kỳ lý do gì.



3 Ống hít sương mềm (SMI)

(Ví dụ: Spiriva® Respimat®)

Ống hít sương mềm (soft mist inhaler, SMI) là một thiết bị chứa đầy chất lỏng có thể phun từng liều thuốc dưới dạng làn sương nhẹ. Khi quý vị hít phải sương mù, thuốc sẽ đi vào phổi của quý vị. Ống hít này không yêu cầu phải có ống đệm, nhưng có thể sử dụng nếu cần.

Lời khuyên: Nín thở trong 10 giây sau khi hít thuốc. Có thể dùng Respimat trong 90 ngày sau khi lắp. Không cần lắc trước khi sử dụng.



4 Máy khí dung

(Ví dụ: Duoneb® hoặc dung dịch Albuterol sulfate)

Máy khí dung cung cấp thuốc dưới dạng sương mù mịn và ổn định qua ống ngậm hoặc mặt nạ. Chúng hữu ích đối với trẻ nhỏ và một số người lớn gặp khó khăn khi sử dụng ống hít.

Lời khuyên: Đảm bảo mặt nạ hoặc ống ngậm được bịt kín quanh miệng. Điều này cho phép thuốc đi vào phổi của quý vị và giúp quý vị thở tốt hơn.



CÁC TÁC NHÂN GÂY BỆNH SUYỄN

Các tác nhân gây bệnh là những thứ gây ra các triệu chứng suyễn hoặc cơn suyễn. Mỗi người thường có các tác nhân gây bệnh khác nhau và có thể thay đổi theo thời gian. Các tác nhân gây bệnh của quý vị là gì?

Nhớ tránh xa các tác nhân gây bệnh cho quý vị. Điều đó sẽ giúp kiểm soát bệnh suyễn của quý vị!

CÁC TÁC NHÂN GÂY BỆNH THÔNG THƯỜNG

Các chất gây kích thích

- Các chất chùi rửa và sơn
- Sản phẩm chứa hương liệu
- Khói (ví dụ: khói thuốc lá, cháy rừng, khói thịt nướng)



CÁCH TRÁNH CÁC TÁC NHÂN GÂY BỆNH THÔNG THƯỜNG

Các chất chùi rửa và sơn

- Tránh ở gần các chất chùi rửa hoặc sơn có mùi nặng.

Sản phẩm chứa hương liệu

- Tránh dùng các sản phẩm chứa hương liệu như nước hoa, khử mùi, kem thoa, keo xịt tóc, nhang và các chất khử mùi trong phòng.

Khói thuốc lá

- Đừng hút thuốc – Hãy tìm sự giúp đỡ để cai thuốc lá.
- Tránh xa những người hút thuốc lá.
- Yêu cầu mọi người không hút thuốc trong nhà hoặc xe của quý vị.
- Để không khí trong lành vào nhà.

CÁC TÁC NHÂN GÂY BỆNH THÔNG THƯỜNG

Nhiễm trùng

- Cảm lạnh
- Cúm
- Đau họng



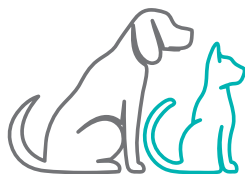
CÁCH TRÁNH CÁC TÁC NHÂN GÂY BỆNH THÔNG THƯỜNG

Nhiễm trùng

- Đi tiêm phòng cúm.
- Giữ cơ thể khỏe mạnh bằng cách tập thể dục, ngủ đủ giấc và ăn uống lành mạnh.
- Tránh tiếp xúc với những người bị cảm lạnh hoặc cúm.
- Thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước.

Các Chất Gây Dị Ứng

- Động Vật
- Bụi
- Thực Phẩm



Động Vật

- Lưu ý không nên nuôi thú có lông hoặc lông vũ.
- Không để thú nuôi vào trong phòng ngủ của quý vị.
- Rửa tay sau khi âu yếm động vật.

Bụi

- Dọn dẹp đồ đạc lộn xộn xung quanh giường. Giặt chăn, mền, gối, ga trải giường và thú nhồi bông bằng nước nóng 2 tuần một lần.
- Bọc nệm và gối bằng khăn bọc có khóa kéo có khả năng chống bụi.
- Hút bụi hoặc lau nhà thay vì quét.

Thực Phẩm

- Trao đổi về các bệnh dị ứng do thực phẩm với bác sĩ hoặc y tá của quý vị.

CÁC TÁC NHÂN GÂY BỆNH THÔNG THƯỜNG

Các Chất Gây Dị Ứng

- Nấm Mốc
- Sâu Bệnh
- Phấn Hoa



CÁCH TRÁNH CÁC TÁC NHÂN GÂY BỆNH THÔNG THƯỜNG

Nấm Mốc




- Để không khí trong lành vào nhà.
- Sử dụng quạt trong phòng tắm và bếp.
- Sửa ống nước, mái nhà hoặc các nguồn nước bị dột khác.

Sâu Bệnh

- Đừng để thức ăn hoặc rác hở ra ngoài.
- Hút sạch côn trùng chết.
- Trám các lỗ hổng trên tường hoặc sàn.
- Sử dụng mồi hoặc bẫy; đừng dùng thuốc xịt và máy phun sương.

Phấn hoa

- Ở trong nhà trong mùa phấn hoa và đóng cửa sổ.

CÁC TÁC NHÂN GÂY BỆNH THÔNG THƯỜNG	CÁCH TRÁNH CÁC TÁC NHÂN GÂY BỆNH THÔNG THƯỜNG
<p>Các Yếu Tố Môi Trường</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ô nhiễm không khí • Thay đổi thời tiết 	<p>Ô nhiễm không khí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vào các ngày không khí bị ô nhiễm nghiêm trọng theo “Spare the Air”, hãy cố gắng ở trong nhà và đóng cửa sổ. Sử dụng máy lọc (máy thanh lọc) không khí hoặc bộ lọc nếu quý vị có. Để xem thông tin cảnh báo, vui lòng truy cập www.sparetheair.org. <p>Thay đổi thời tiết:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mặc quần áo phù hợp với thời tiết. • Khi trời lạnh, quý vị nên thở bằng mũi và dùng khăn choàng để che mũi.
<p>Tập thể dục</p> 	<p>Bệnh suyễn do tập thể dục:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sử dụng thuốc điều trị bệnh suyễn (albuterol) theo chỉ định của bác sĩ.
<p>Cảm xúc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tức giận • Sợ hãi • Vui vẻ • Căng thẳng 	<p>Cảm xúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giữ bình tĩnh bằng cách thở chậm rãi. • Thả lỏng cơ bắp ở vùng vai và cổ.



LAU CHÙI NHÀ CỬA VÀ BỆNH SUYỄN

Giữ nhà của quý vị sạch sẽ và không có bụi là một phần quan trọng trong việc kiểm soát bệnh suyễn. Có nhiều sản phẩm vệ sinh có thể gây ra bệnh suyễn hoặc kích động những cơn suyễn, nhất là các sản phẩm chứa chất tẩy trắng, khí ammonia và giấm. Sau đây là một số cách đơn giản, rẻ tiền để vệ sinh nhà cửa của quý vị mà không gây ra vấn đề cho người mắc bệnh suyễn.

Thảm, thảm miếng, và sàn

- Hút bụi thảm, thảm miếng và sàn ít nhất một lần mỗi tuần để giảm bụi và mạt bụi.
- Hút bụi từ từ.
- Dùng một máy hút bụi có bộ lọc khí hiệu suất cao (High Efficiency Particulate Air, HEPA), để hút được cả những hạt bụi nhỏ.

Làm sạch các bề mặt cứng (giải pháp đa mục đích)

- Nước thường và một miếng vải sợi mịn sẽ làm sạch hầu hết các bề mặt và tiêu diệt 99% vi trùng.

- Dùng xà bông rửa chén lỏng hoặc xà bông Castile nhẹ không mùi với nước để làm tan dầu mỡ và bụi bẩn. Dùng xà bông không có thành phần chống vi khuẩn.
- Để cọ rửa, hãy thêm 1 muỗng canh baking soda vào nước thường hoặc nước pha xà bông.
- Thêm nước cốt chanh vào nước thường hoặc nước pha xà bông để có mùi tươi mới và làm tan dầu mỡ.

Lau Chùi Bụi

- Dùng một miếng vải sợi mịn khô, hoặc dùng một miếng vải sạch, hơi ẩm, mềm.

Đối với mùi

- Rắc baking soda vào đáy thùng rác.
- Đặt một tô hoặc hộp baking soda mở nắp trong tủ lạnh. Thay mỗi 2 – 3 tháng.
- Đục các lỗ nhỏ ở trên nắp của một chiếc lọ hoặc hộp nhựa. Đổ baking soda đầy một nửa và đậy nắp lại. Để gần thùng rác, hộp đựng rác hoặc những nơi khác có mùi.

Lò bếp

- chà xát bằng baking soda hoặc bột tẩy không chứa thuốc tẩy trắng.
- Pha một dung dịch sền sệt với 1/4 ly baking soda, 2 muỗng canh muối, và một ít nước nóng. Bôi lên bề mặt. Để đọng trong 5 phút. Chà xát kỹ. Chùi rửa bằng nước và miếng vải sợi mịn.

Bồn rửa, bồn tắm, và gạch men

- Thêm 2 hoặc 3 muỗng canh xà bông lỏng vào nước và chùi rửa bằng bàn chải chà.
- Dùng baking soda hoặc bột tẩy không chứa thuốc tẩy trắng.
- Đối với một lượng nhỏ nấm mốc, trộn xà bông lỏng, baking soda, và 2 nắp đầy hydrogen peroxide (dung dịch 3%). Để dung dịch đọng trên bề mặt. Lau sạch.

Bồn cầu

- Đổ một lượng nhỏ xà bông lỏng hoặc 1/4 ly baking soda vào bồn cầu, rồi chà xát.
- Lau chùi chỗ ngồi và miệng bồn bằng hydrogen peroxide (dung dịch 3%). Hydrogen peroxide hoạt động như một chất khử trùng.

Cửa sổ, kính, và gương soi

- Trong nhà, hãy dùng nước thường và một miếng vải sợi mịn.
- Ngoài nhà, hãy thêm xà bông thường dạng lỏng để loại bỏ bồ hóng và bụi bẩn.



KHÓI THUỐC LÁ

Bảo vệ bản thân và những người thân yêu của quý vị.

Khói thuốc lá gây hại cho sức khỏe của người hút và những người xung quanh. Ngay cả sau khi hút hết thuốc lá, khói thuốc vẫn bám trên tóc, quần áo, đồ chơi và các bề mặt trong nhà. Giữ an toàn cho bản thân và gia đình quý vị khỏi khói thuốc.

Khói thuốc gián tiếp là khói thuốc quý vị hít vào khi người khác hút thuốc. Khói có thể bắt nguồn từ điếu thuốc tàn hoặc do người hút thuốc nhả ra.

Nếu quý vị đã từng nghĩ thấy mùi khói trên quần áo của người hút thuốc hoặc trong phòng không có ai hút thuốc, quý vị sẽ biết **khói thuốc bám** là như thế nào. Đây là chất độc hại còn sót lại rất lâu sau khi hút xong điếu thuốc.



Tại sao khói thuốc lá lại có hại?

- **Khói thuốc lá chứa ít nhất 250 hóa chất độc hại.** Hơn 50 chất độc hại trong số đó có thể gây ung thư. Khói chứa các hóa chất có trong thuốc diệt chuột, chất lỏng nhẹ và pin. Một số hóa chất trong khói thuốc bám không giống nhau vì khói thuốc thay đổi theo thời gian. Thậm chí có thể trở nên độc hại hơn.
- **Khói thuốc lá gây hại cho gần như mọi cơ quan của cơ thể.** Những người hút thuốc hoặc hít phải khói thuốc có nhiều khả năng mắc bệnh ung thư phổi, bệnh tim, bệnh suyễn và các vấn đề sức khỏe khác.
- **Khói thuốc gây tổn thương cho trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, người mang thai và vật nuôi của quý vị.** Khói thuốc gây tổn thương cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ nhiều hơn người lớn vì cơ thể trẻ còn nhỏ và vẫn đang phát triển. Khói thuốc cũng gây hại cho sự phát triển của trẻ trước khi trẻ được sinh ra. Trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và vật nuôi hít phải nhiều khói thuốc hơn khi bò trên sàn nhà và đồ đạc hoặc chơi với đồ chơi.

Giữ cho gia đình quý vị khỏe mạnh và an toàn.

- Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc lá. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc lập kế hoạch và các loại thuốc có thể giúp quý vị bỏ thuốc lá.
- Nếu quý vị không thể bỏ thuốc bây giờ, vẫn có nhiều cách để giúp những người khác tránh xa khói thuốc:
 - Tránh hút thuốc trong nhà, xe hơi hoặc những nơi mà gia đình quý vị dành nhiều thời gian ở đó.
 - Mặc áo khoác chỉ sử dụng khi hút thuốc để tránh khói thuốc bám vào quần áo. Để áo khoác bên ngoài và rửa tay và mặt khi quý vị hút xong.
- Làm cho nhà và xe của quý vị không có khói thuốc. Không cho phép bất kỳ ai hút thuốc trong hoặc gần nhà của quý vị.
- Nếu các thành viên trong gia đình quý vị là người hút thuốc, hãy cùng họ tìm những vị trí và thời điểm hút thuốc ngoài trời. Yêu cầu họ suy nghĩ về việc bỏ thuốc lá.
- Đảm bảo nhà trẻ, trường học và người giữ trẻ của con quý vị không hút thuốc lá hoặc không bám khói thuốc.
- Noi gương tốt bằng cách không hút thuốc. Dạy con quý vị tránh xa khói thuốc.
- Nếu nhà của quý vị có mùi giống khói thuốc lá, quý vị có thể cần thay bộ đồ giường, đồ nội thất hoặc các bề mặt khác để giảm khói thuốc lá bám.



Giúp bỏ thuốc lá:

Quý vị đang tìm nguồn trợ giúp để cai thuốc? Tổng Đài Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá cho Người Châu Á có thể giúp quý vị cai thuốc. Gọi cho họ theo số điện thoại miễn phí **1.800.778.8440** hoặc truy cập **www.asiansmokersquitline.org**.

Quý vị cũng có thể tìm thấy các công cụ và mẹo cai thuốc lá **www.smokefree.gov** (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha).

Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm hiểu thêm về cách cai thuốc lá, vui lòng gọi tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số **1.510.747.4577** hoặc truy cập **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** và chọn “Cai Thuốc Lá”.



CHĂM SÓC BỆNH SUYỄN

nhật ký

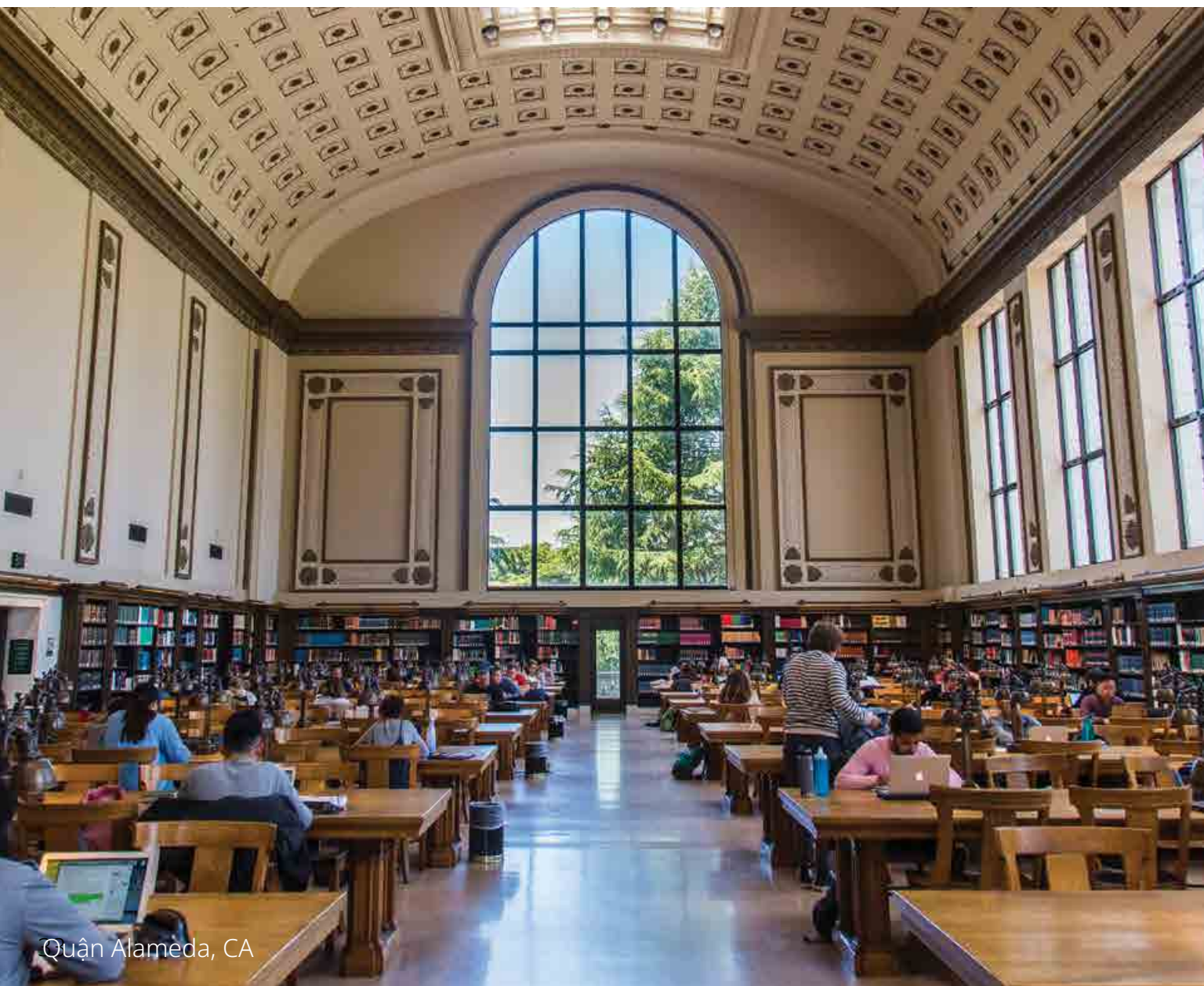
*Vui lòng sử dụng phần này để ghi chú về tiến
trình của quý vị và bất kỳ câu hỏi nào mà quý
vị muốn hỏi bác sĩ của mình.*

“ Mọi người rồi sẽ quên những lời
bạn nói. Mọi người rồi cũng quên
những điều bạn làm. Nhưng
không thể xóa nhòa
**NHỮNG CẢM XÚC MÀ BẠN
TẠO RA CHO HỌ.** ”

– Maya Angelou

“ Cách tốt nhất để dự đoán tương lai là hãy kiến tạo nó. ”

– Abraham Lincoln





Quý vị có cần hỗ trợ thêm không? Vui lòng gọi tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance
Thứ Hai – thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
Số Điện Thoại: **1.510.747.4577** • Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.855.891.9169**
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org