




Các Tác Nhân Gây Bệnh Suyễn

Các tác nhân gây bệnh là những thứ gây ra các triệu chứng suyễn hoặc các cơn suyễn.

Mỗi người thường có các tác nhân gây bệnh khác nhau. Các tác nhân gây bệnh của quý vị là gì?

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

	Các tác nhân gây bệnh thường gặp	Cách tránh các tác nhân gây bệnh thường gặp
	Các Chất Gây Kích Thích: Khói thuốc lá Chất chùi rửa Sơn Các sản phẩm có tẩm mùi thơm	Khói thuốc lá: Không nên hút thuốc lá. Nhờ người giúp bỏ 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 Sơn/các chất chùi rửa: Tránh ở gần các loại chất chùi rửa có mùi nặng Các sản phẩm có tẩm mùi thơm: Tránh dùng các sản phẩm có tẩm mùi, thí dụ như nước hoa, chất lotions, khử mùi, kem thoa, keo xịt tóc và các chất khử mùi trong phòng
	Tập Thể Dục	Bệnh suyễn do tập thể dục: Dùng thuốc chữa bệnh suyễn (albuterol) Khởi động làm nóng cơ thể trước khi tập thể dục Thở bằng mũi
	Các Chứng Nhiễm Trùng: Cảm lạnh Cúm Đau họng	Đi chích ngừa bệnh cúm Giữ gìn sức khỏe bằng cách tập thể dục và ngủ đủ giấc Tránh tiếp xúc với những người bị cảm lạnh hoặc cúm

Các tác nhân gây bệnh thường gặp

Cách tránh các tác nhân gây bệnh thường gặp

Các Chất Gây Dị Ứng:

Nấm mốc
Bụi
Thú vật
Thực phẩm



Phấn hoa:

Ở trong nhà trong mùa phấn hoa
Tránh dùng quạt

Nấm mốc:

Để không khí trong lành vào nhà

Bụi:

Đề nghị người khác hút bụi hàng tuần
Giặt chăn, mền, gối, nệm chải giường và thú nhồi bông bằng nước nóng
Bọc nệm và gối bằng các miếng bọc có khóa kéo có thể chống bụi

Thú 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 thú vật

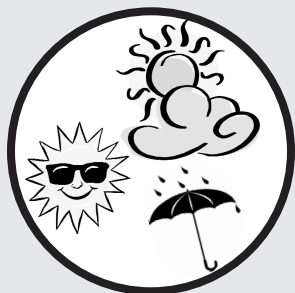
Thực phẩm:

Bàn thảo về các bệnh dị ứng do thực phẩm với bác sĩ hoặc y tá của quý vị

Các Yếu Tố

Môi Trường:

Thay đổi thời tiết
Ô nhiễm không khí



Thay đổi thời tiết:

Mặc quần áo phù hợp với thời tiết
Khi trời lạnh, quý vị nên thở bằng mũi và dùng khăn choàng để che mũi

Ô nhiễm không khí

Vào các ngày không khí bị ô nhiễm nghiêm trọng, cố gắng ở trong nhà và đóng các cửa sổ lại

Tâm Trạng:

Tức giận
Sợ hãi
Vui vẻ
Căng thẳng



Giữ bình tĩnh bằng cách thở chậm rãi (thở bằng bụng)

Thả lỏng vai và các cơ ở cổ