

Bệnh Suyễn là gì?

Suyễn là bệnh ảnh hưởng tới phổi của quý vị. Nó là một trong những bệnh kéo dài phổ biến nhất ở trẻ em nhưng người lớn cũng có thể bị suyễn. Suyễn làm cho thở khó khè, khó thở, tức ngực, ho vào lúc đêm hoặc buổi sáng sớm. Nếu quý vị bị suyễn thì sẽ bị hoài hoài nhưng chỉ lên cơn suyễn khi có gì khó chịu ở phổi.

Chúng ta không biết được tất cả những thứ có thể gây ra bệnh hen suyễn, nhưng chúng ta biết rằng các yếu tố **di truyền**, **môi trường** và **nghe nghiệp** có liên quan đến bệnh hen suyễn.

Nếu có người trong gia đình quý vị bị hen suyễn thì quý vị cũng có nhiều khả năng sẽ bị hen suyễn. “Phản ứng đặc dị”, xu hướng di truyền phát triển bệnh dị ứng, có thể đóng vai trò lớn trong việc phát triển bệnh hen suyễn dị ứng. Tuy nhiên, không phải tất cả thể hen suyễn đều là hen suyễn dị ứng.

Tiếp xúc với những thứ trong môi trường, như nấm mốc hoặc ẩm ướt, một số chất gây dị ứng như mạt bụi và khói thuốc lá có liên quan đến bệnh hen suyễn. Ô nhiễm không khí và nhiễm trùng phổi do virus cũng có thể dẫn đến hen suyễn.

Hen suyễn do nghề nghiệp xảy ra khi một người không bao giờ bị hen suyễn phát triển bệnh này vì người đó tiếp xúc với một thứ gì đó tại nơi làm việc. Điều này có thể xảy ra nếu bạn bị dị ứng với thứ gì đó tại nơi làm việc như nấm mốc hoặc nếu bạn tiếp xúc với các chất kích thích như bụi gỗ hoặc hóa chất nhiều lần tại nơi làm việc ở cấp độ thấp hơn hoặc tất cả cùng một lúc ở cấp độ cao hơn.



Làm Sao Quý Vị Biết Mình Bị Suyễn?

Rất khó biết một người có bị suyễn hay không, đặc biệt là trẻ em dưới 5 tuổi. Khám với bác sĩ để kiểm tra phổi và dị ứng và biết được quý vị có bị suyễn hay không.

Trong khi khám, bác sĩ sẽ hỏi xem quý vị có ho nhiều không, đặc biệt là vào lúc đêm, và quý vị có khó thở hơn sau khi làm hoạt động thể chất hoặc vào một số thời gian nào trong năm không. Bác sĩ cũng sẽ hỏi về chứng tức ngực, thở khó khè và cảm lạnh nào kéo dài hơn 10 ngày. Họ sẽ hỏi có người nào trong nhà quý vị hiện đang bị hoặc đã bị suyễn, dị ứng hoặc bệnh hô hấp khác, và họ sẽ hỏi về nhà của quý vị. Bác sĩ sẽ hỏi quý vị có bỏ lỡ việc học hoặc công việc làm và về bất cứ khó khăn nào khi quý vị làm một số việc.

Bác sĩ cũng sẽ làm thử nghiệm thở, gọi là đo phế dung, để biết phổi của quý vị hoạt động ra sao. Bác sĩ sẽ dùng một máy điện toán có ống thở để đo quý vị hít vào bao nhiêu không khí khi hít một hơi thở rất sâu. Máy đo phế dung sẽ đo dòng không khí trước và sau khi quý vị dùng thuốc suyễn.



Cơn Suyễn là gì?

Cơn suyễn có thể gồm ho, tức ngực, thở khó khè và khó thở. Cơn suyễn xảy ra trong đường thở của quý vị, là đường mang không khí tới phổi. Khi không khí đi qua phổi, đường thở trở nên nhỏ hơn, như nhánh của một cái cây thì nhỏ hơn thân cây. Trong cơn suyễn, các mặt của đường thở trong phổi của quý vị sưng lên và đường thở co lại. Không khí ra vào phổi ít hơn, và chất nhầy của cơ thể càng khít lại nơi đường thở nhiều hơn.

Quý vị có thể kiểm soát cơn suyễn khi biết các dấu hiệu cảnh giác của cơn suyễn, tránh xa những thứ có thể gây cơn suyễn và làm theo lời khuyên bác sĩ. Khi quý vị kiểm soát bệnh suyễn:

- quý vị sẽ không có các triệu chứng như thở khó khè hoặc ho,
- quý vị sẽ ngủ ngon hơn,
- quý vị không bị bỏ lỡ công việc hoặc việc học,
- quý vị có thể tham gia các hoạt động thể chất, và
- quý vị không phải tới bệnh viện.

Nguyên Nhân Gây Cơ Suyễn là gì?

Cơ suyễn có thể xảy ra khi quý vị tiếp xúc với “nguyên nhân gây suyễn.” Nguyên nhân gây suyễn của quý vị có thể rất khác với những người bị suyễn khác. Biết được nguyên nhân gây suyễn của quý vị và học cách tránh xa chúng. Canh chừng cơ suyễn khi quý vị không thể tránh được nguyên nhân gây suyễn. Một số các nguyên nhân gây suyễn phổ biến nhất là:

Khói Thuốc Lá

Khói thuốc lá không tốt cho tất cả mọi người, đặc biệt là những người bị suyễn. Nếu quý vị bị suyễn và hút thuốc thì phải bỏ thuốc.

“Khói thuốc người khác” là khói thuốc do người hút thuốc phun ra và người thứ hai hít vào. Khói thuốc người khác cũng có thể gây cơ suyễn. Nếu quý vị bị suyễn thì mọi người không được hút thuốc gần quý vị, tại nhà hoặc nơi quý vị dành nhiều thời gian ở đó.



Mạt Bụi

Mạt bụi là những con bọ li ti có ở hầu hết tất cả mọi nhà. Nếu quý vị bị suyễn thì mạt bụi có thể gây ra cơ suyễn. Để phòng ngừa cơ suyễn, dùng bao trải nệm và bao gối để ngăn mạt bụi đến quý vị. Không dùng gối nhồi lông ngỗng, mền bông hoặc chăn lông. Không để thú nhồi bông và những thứ lặt vặt ở phòng ngủ. Giặt bộ đồ giường ngủ ở chế độ giặt nước nóng nhất.

Ô Nhiễm Không Khí Ngoài Trời

Ô nhiễm không khí ngoài trời có thể gây cơ suyễn. Ô nhiễm này là từ các nhà máy, xe hơi và các nguồn khác. Chú ý tới dự báo phẩm chất không khí trên đài phát thanh, truyền hình, và mạng lưới, và kiểm tra trên báo để hoạch định hoạt động của quý vị khi ô nhiễm không khí ở mức thấp.



Dị Ứng với Gián

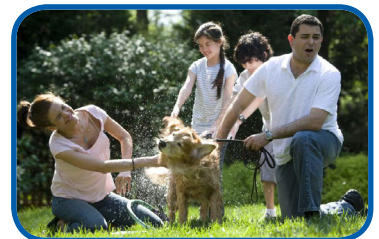
Gián và phân gián có thể gây cơ suyễn. Loại bỏ gián trong nhà quý vị bằng cách loại bỏ đi càng nhiều nguồn nước và thực phẩm cho gián càng tốt. Thường thấy gián ở nơi có thức ăn và vụn thực phẩm còn lại. Ít nhất từ 2 đến 3 ngày, hút bụi hoặc quét các nơi có thể có gián. Dùng bẫy hoặc keo dính trên đường đi của gián để giảm số gián trong nhà quý vị.



Thú Nuôi

Lông thú nuôi có thể gây ra cơ suyễn. Nếu quý vị thấy lông thú nuôi có thể là nguyên nhân gây cơ suyễn thì nên tìm chủ nhà khác cho thú nuôi. Nếu quý vị không thể hoặc không muốn tìm nhà khác cho thú nuôi thì không cho thú vào phòng ngủ của người bị suyễn.

Tắm thú nuôi hàng tuần và để chúng bên ngoài càng nhiều càng tốt. Người bị suyễn không bị dị ứng với lông của thú nuôi, nên xén lông của thú nuôi không giúp gì cho bệnh suyễn của quý vị. Nếu quý vị có thú nuôi bị rụng lông thì hãy hút bụi thường xuyên. Nếu sàn nhà quý vị là sàn cứng như gỗ hoặc gạch lát thì lau bằng khăn ướt hàng tuần.



Nấm Mốc

Hít thở phải nấm mốc có thể gây ra cơn suyễn. Loại bỏ nấm mốc trong nhà có thể giúp quý vị kiểm soát cơn suyễn. Ẩm ướt, độ ẩm trong không khí làm nấm mốc phát triển. Máy điều hòa không khí hoặc máy giảm độ ẩm sẽ giúp giữ độ ẩm thấp. Lấy một dụng cụ gọi là ẩm kế để đo mức độ ẩm và giữ độ ẩm càng thấp càng tốt — không cao hơn 50%. Mức độ ẩm thay đổi theo thời gian trong ngày nên cần kiểm tra độ ẩm nhiều hơn một lần trong ngày. Sửa các chỗ bị rò nước vì nước có thể làm nấm mốc phát triển sau tường và dưới sàn nhà.



Khói Do Đốt Gỗ hoặc Cỏ

Khói do đốt gỗ hoặc thực vật khác tạo nên hỗn hợp khí và các mảnh than nhỏ có hại. Hít phải quá nhiều khói này có thể gây cơn suyễn. Nếu có thể được thì tránh đốt gỗ ở trong nhà quý vị. Nếu là lửa cháy tự nhiên làm giảm phẩm chất không khí trong khu vực của quý vị thì chú ý tới dự báo phẩm chất không khí trên đài phát thanh, truyền hình, mạng lưới và kiểm tra báo chí để hoạch định các hoạt động của quý vị khi mức ô nhiễm không khí thấp.



Các Nguyên Nhân Khác

Nhiễm trùng do cảm cúm (flu), cảm lạnh, và siêu vi hợp bào hô hấp (respiratory syncytial virus, hay RSV) có thể gây cơn suyễn. Viêm xoang, dị ứng, hít phải một số chất hóa học và bị trào ngược axit có thể gây ra cơn suyễn.

Đốt bất cứ loại nhang hoặc nến có thể là nguồn gây ra các hạt vô cơ và gây ra cơn suyễn ở một số người.

Tập thể dục; một số loại thuốc; thời tiết xấu, như bão hoặc độ ẩm cao; hít vào không khí lạnh hoặc khô; và một số thực phẩm, gia vị, và hương thơm cũng có thể gây ra cơn suyễn.

Trạng thái tình cảm mạnh có thể làm thở gấp, gọi là chứng thở quá nhanh, có thể gây cơn suyễn.

Chữa Suyễn Bằng Cách Nào?

Kiểm soát bệnh suyễn và tránh cơn suyễn bằng cách uống thuốc đúng như bác sĩ dặn và tránh xa những thứ có thể gây cơn suyễn.

Những người bị suyễn không uống cùng một loại thuốc.

Một số loại thuốc có thể hít vào và một số được uống dưới dạng viên. Thuốc suyễn có hai loại—thuốc có tác dụng nhanh (quick-relief) và thuốc kiểm soát dài hạn. Thuốc có tác dụng nhanh kiểm soát các triệu chứng của cơn suyễn. Nếu quý vị cần dùng thêm nhiều thuốc có tác dụng nhanh thì ghé thăm bác sĩ để xem quý vị có cần loại thuốc khác không. Thuốc kiểm soát dài hạn giúp bị lên cơn suyễn ít hơn và nhẹ hơn nhưng không giúp quý vị khi đang lên cơn suyễn.

Thuốc suyễn có tác dụng ngoại ý nhưng hầu hết các tác dụng này đều nhẹ và sớm hết. Hỏi bác sĩ về tác dụng ngoại ý của thuốc.

Nên nhớ — quý vị có thể kiểm soát cơn suyễn của mình. Với sự giúp đỡ của người chăm sóc sức khỏe, quý vị nên lập một chương trình hành động bệnh suyễn của riêng mình. Chọn người nào cần có một bản của chương trình hành động của quý vị và nơi họ nên giữ bản đó. Dùng thuốc kiểm soát bệnh suyễn lâu dài cả khi quý vị không có triệu chứng.

