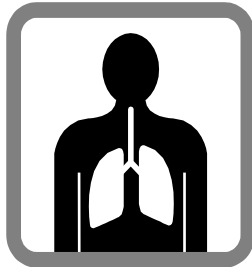


Dịch Vụ Cấp Cứu Emergency Services

Suyễn (Người Lớn) Asthma (Adult)

Suyễn là gì?

Suyễn (asthma (phát âm nghe như *az-muh*)) là khi những đường dẫn không khí (hay ống thở) trong phổi quý vị bị sưng lên và ngứa ngáy khó chịu. Tình trạng này làm khó thở.



Không ai biết nguyên nhân gây ra suyễn. Có thể lên cơn suyễn vì:

- một chứng dị ứng (chẳng hạn như bụi, mốt meo, hoặc tế bào da chết của thú vật)
- chất làm ngứa ngáy khó chịu (chẳng hạn như khói, ô nhiễm không khí, mùi nặng hoặc nước hoa)
- phản ứng với thuốc
- tập thể dục nặng
- bị cảm hoặc nhiễm trùng ngực
- cảm xúc (chẳng hạn như tức giận hoặc lo âu)
- thay đổi nhiệt độ không khí

Khi quý vị bị suyễn thì sẽ luôn luôn bị suyễn. Bác sĩ gia đình sẽ giúp quý vị học cách đối phó với suyễn, kiểm soát suyễn, và giới hạn những lần lên cơn suyễn.

Khi nào nhờ giúp

Tốt nhất là nhờ giúp sớm. **Đừng chờ** đến khi lên cơn suyễn nặng.

Hãy gọi cho bác sĩ nếu:

- Quý vị bị hụt hơi khi vận động.
- Quý vị thở khò khè khi nghỉ ngơi.
- Quý vị thấy khó đi hoặc nói chuyện vì thở.
- Quý vị không thở được dễ dàng hơn trong vòng 15 phút sau khi dùng thuốc hít.
- Quý vị cần dùng thuốc hít từ 2 đến 3 tiếng một lần.
- Quý vị cảm thấy là người.
- Quý vị mệt vì thở nặng nhọc.
- Quý vị không ngủ yên vì khó thở.

Hãy gọi số 9-1-1 ngay nếu:

- Quý vị đột nhiên thấy bị:
 - Hụt hơi
 - Thở khò khè nặng
 - Ho nặng
 - Tức ngực
- Quý vị không thấy đỡ chút nào sau khi dùng thuốc hít.
- Quý vị không thể nói vì không thở được.
- Môi hoặc ngón tay tái xanh.

Suyễn (Người Lớn) - tiếp theo Asthma (Adult) - continued

Cách tự chăm sóc ở nhà

Khi quý vị về nhà:

- Nghỉ ngơi.
- Dùng thuốc theo đúng chỉ dẫn.
- Nhờ người ở cạnh quý vị hoặc trông chừng quý vị hôm nay.
- Xin hẹn đến bác sĩ gia đình trong vòng 24 đến 48 tiếng.
- Tự bảo vệ đối với những thứ có thể làm lên cơn suyễn.

Muốn biết thêm, nên hỏi:

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Dược sĩ
- HealthLinkBC - gọi số 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc hoặc lãng tai) hoặc đến www.HealthLinkBC.ca

Hướng dẫn cách đối phó với Suyễn

- Bất cứ khi nào quý vị đến một chuyên viên chăm sóc sức khỏe mới, nhớ cho họ biết quý vị bị suyễn.
- Đeo một thẻ bài y tế (Medical Alert) để người khác biết về bệnh suyễn của quý vị.
- Lập một 'kế hoạch hành động về suyễn' với bác sĩ của quý vị. Đây là kế hoạch cho các hành động mà quý vị và những người khác xung quanh quý vị cần áp dụng nếu quý vị bị lên cơn nặng. Viết ra kế hoạch này và để bản sao ở nhà, trường, hoặc sở làm.

Ứng trích có phép từ 'Asthma – Going Home' (Tháng Năm 2009) của Providence Health Care.