

dụng cụ để cấp cứu trong trường hợp có em bị suyễn không? Cũng đừng quên cho nhà trường biết những chi tiết về chứng suyễn của con mình.

Nên nhớ khói thuốc có thể ảnh hưởng đến bệnh suyễn. Những phụ huynh đang hút thuốc không nên hút gần trẻ em đặc biệt là các em sơ sinh (và cũng đừng cho phép người khác hút thuốc gần các em). Ngoài việc gây ra cơn suyễn ở các em đang bị bệnh, thuốc lá còn làm tăng nguy cơ bị suyễn ở trẻ em nữa.

Muốn hiểu thêm về chứng nói trên, xin quý vị liên lạc với Cơ Quan Chuyên Môn Về Chứng Suyễn NSW (Asthma NSW), điện thoại số (02) 9906 3233 hay 1800 645 130 (gọi miễn phí).

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số **131450** trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.*

*Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:*

**<http://mhcs.health.nsw.gov.au>**

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*

Vietnamese  
04 October 1999

## Trẻ em và bệnh suyễn

Asthma and children: a guide to coping

# Trẻ em và bệnh suyễn

Asthma and children: a guide to coping

Tương tự như các quốc gia tây phương khác, con số trẻ em bị bệnh suyễn ở Úc ngày một gia tăng. Theo các thống kê, trong số các em nhỏ, cứ bốn em lại có một em bị suyễn. Trong khi đó, trong giới thiếu niên, cứ bảy em lại có một em bị bệnh này. Hiện nay, càng ngày càng có nhiều phụ huynh khổ sở vì phải chăm sóc con em bị suyễn.

Có con em bị bệnh suyễn có thể gây nhiều buồn bực, lo nghĩ cho các phụ huynh. Nhiều người còn sợ con mình có thể sẽ không bao giờ có được một đời sống bình thường như những người khác, và lo lắng không hiểu mình sẽ phải làm gì nếu con lên cơn suyễn.

Theo Cơ Quan Chuyên Môn Về Chứng Suyễn NSW (một cơ quan có nhiệm vụ hướng dẫn và giúp đỡ những người bị bệnh suyễn và gia đình của họ), thì một trong những phương cách đối phó chính yếu đối với chứng bệnh này là hiểu rõ tường tận về chứng bệnh và cách đối phó với các triệu chứng của bệnh. Sau đây là những lời khuyên của cơ quan này:

## Những triệu chứng cho thấy các em có thể bị suyễn.

Khí quản của những người bị suyễn rất nhạy cảm. Khi bị các "tác tố" như cảm, cúm, thời tiết thay đổi, tập thể dục, khói thuốc, bụi vi sinh vật (dust mites) hoặc lông thú, "tấn công", khí quản của họ sẽ hẹp lại làm cho họ khó thở. Khi bị suyễn, triệu chứng rõ rệt nhất là thở khò khè, nhưng ngoài ra, còn các dấu hiệu khác như ho (đặc biệt là vào ban đêm hay sau khi tập thể dục), nặng ngực, khó thở. Nếu thấy con bị ho vào ban đêm, dù là ho thường xuyên, hay khi bị cảm, quý vị cũng nên đưa con đi khám bác sĩ.

## Nếu con bị suyễn thì sao?

Hiện nay các phương pháp chữa trị càng ngày càng được phát triển và trẻ em bị bệnh suyễn vẫn có thể sống cuộc sống bình thường với điều kiện là bệnh được chữa trị và theo dõi đúng mức.

## Chữa trị đúng mức ngay khi còn nhỏ

Nhờ thuốc men và việc tránh những "tác tố" gây ra cơn suyễn, người ta có thể chặn đứng những tác dụng tai hại của chứng suyễn. Thuốc gồm hai loại: loại ngừa cơn suyễn cần được uống thường ngày để giúp cho khí quản bớt nhạy cảm và thuốc trị suyễn nhằm giúp các em thở hít dễ dàng hơn khi có triệu chứng lên cơn suyễn. Cơ Quan Chuyên Môn Về Chứng Suyễn NSW khuyên quý vị nên tìm một bác sĩ chuyên môn về chứng suyễn ở địa phương. Bạn bè hay các nhà chuyên môn trong lãnh vực y tế tại địa phương như dược sĩ, nhân viên tại trung tâm y tế cộng đồng địa phương có thể giới thiệu quý vị đến những nhà chuyên môn này. Nên hỏi ý kiến họ về việc trị suyễn hay đối phó với chứng suyễn ở nhà. Vấn đề này gồm các loại thuốc trị suyễn, làm thế nào để nhận ra những triệu chứng trầm trọng của suyễn, và khi bị lên cơn suyễn phải làm gì. Nếu con em bị lên cơn suyễn vì tập thể dục, quý vị nên hỏi bác sĩ xem trong trường hợp này mình phải làm gì. Đừng ngại phải hỏi họ những câu hỏi như trên (nếu sợ không nhớ hết, quý vị nên ghi chúng xuống). Nếu có nhiều chuyện để hỏi, quý vị nên xin hẹn lâu hơn.

## Trường con em mình đang theo học có biện pháp giúp đỡ các em bị suyễn không?

Nhiều trường có chuẩn bị chu đáo để đối phó với các em học sinh bị suyễn. Nhưng đừng vì thế mà quý vị nghĩ mình không cần lo lắng gì cả. Đây là những điều quý vị cần hỏi: nhân viên của trường có được huấn luyện về cách đối phó với những trường hợp trẻ em bị lên cơn suyễn không? Trường có hồ sơ những em bị suyễn không (kể cả chi tiết về các loại thuốc cần thiết cho trường hợp của từng em)? Trường có sẵn những