

Hen Suyễn

& Sống Khỏe Mạnh



Hướng dẫn để có những thói quen và lựa chọn phong cách sống khỏe mạnh cho những người bị hen suyễn

DÀNH CHO BỆNH NHÂN & NGƯỜI CHĂM SÓC

Hen Suyễn

là gì?



Hen suyễn là bệnh về đường hô hấp, các ống nhỏ mang khí vào và ra khỏi các lá phổi.

Khi tiếp xúc với một số tác nhân gây hen suyễn (như không khí lạnh, khói thuốc, vận động, phấn hoa và vi-rút) các đường hô hấp nhạy cảm này sẽ phản ứng. Chúng có thể tấy đỏ và sưng (viêm) khiến cho các cơ của đường hô hấp thắt chặt và tạo ra quá nhiều chất nhầy (đờm). Điều này làm cho đường hô hấp hẹp lại và khiến người bệnh khó thở.

Triệu chứng hen suyễn phổ biến bao gồm:

- thở gấp
- thở khò khè
- ho
- có cảm giác tức ngực.

Hen suyễn là tình trạng sức khỏe có thể kiểm soát được. Mặc dù hiện nay chưa có thuốc chữa, nhưng với việc kiểm soát và giáo dục tốt về bệnh hen suyễn, những người mắc bệnh hen suyễn vẫn có thể có cuộc sống bình thường, tích cực.



Các điểm chính

Hút thuốc và hen suyễn là một sự kết hợp nguy hiểm. Những người bị hen suyễn và những người xung quanh họ không nên hút thuốc.

Ăn uống lành mạnh có thể giúp cho bệnh hen suyễn của quý vị. Nên ăn nhiều loại hoa quả, rau xanh và cá, chọn thịt nạc và đồ ăn bơ sữa ít béo và hạn chế đồ ăn chứa nhiều chất béo bão hòa (ví dụ như đồ ăn nhanh).

Đừng để bệnh hen suyễn cản trở hoạt động thể chất của quý vị. Nên xem xét tham gia các khóa huấn luyện thể dục có tổ chức vì những người bị hen suyễn tham gia các hoạt động luyện tập này thường cảm thấy khỏe hơn. Nếu việc tham gia hoạt động thể chất gây ra các triệu chứng hen suyễn thì hãy nói với bác sĩ của quý vị để được điều trị hiệu quả.

Thừa cân có thể khiến cho việc kiểm soát bệnh hen suyễn khó khăn hơn. Việc giảm chỉ khoảng từ 5 đến 10 kg cũng có thể cải thiện đáng kể bệnh hen suyễn của quý vị.

Những người bị hen suyễn nên thường xuyên tiêm phòng cúm.

Sức khỏe tâm thần của quý vị có thể làm ảnh hưởng đến bệnh hen suyễn và bệnh hen suyễn có thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của quý vị. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu quý vị cảm thấy suy giảm sức khỏe, lo lắng hay không còn cảm giác thích thú với những điều quý vị thường thích.

Kiểm soát bệnh hen suyễn của quý vị một cách cẩn thận trong suốt thời kỳ mang thai là đặc biệt quan trọng bởi vì quý vị đang thờ cho hai người. Hãy uống thuốc hen suyễn như thường lệ và nói chuyện với bác sĩ của quý vị càng sớm càng tốt về việc chăm sóc bệnh hen suyễn của quý vị trong thời kỳ mang thai.

Thói quen lành mạnh có thể giúp quý vị kiểm soát bệnh hen suyễn của mình

Tài liệu này cung cấp thông tin về những thói quen và lựa chọn lối sống lành mạnh có thể giúp cải thiện bệnh hen suyễn của quý vị như thế nào.

Chăm sóc bệnh hen suyễn của quý vị cũng bao gồm các việc sau:

- uống thuốc ngừa suyễn thường xuyên nếu bác sĩ của quý vị đã kê đơn
- biết cách sử dụng ống hít thuốc (ống xịt) hợp lý – có thể bao gồm việc sử dụng bầu hít
- tuân thủ theo bản kế hoạch hành động chống hen suyễn của quý vị
- tránh những thứ có thể khiến bệnh hen suyễn của quý vị trở nên tồi tệ hơn (ví dụ như khói thuốc lá, các loại khói khác hoặc động vật mà quý vị dị ứng)
- gặp bác sĩ thường xuyên để kiểm tra bệnh hen suyễn
- hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị về thông tin và các tư vấn dành cho bệnh hen suyễn.

Tất cả những người bị hen suyễn đều nên có bản kế hoạch hành động chống hen suyễn của mình và thực hiện theo nó. Nếu quý vị không có, hãy hỏi bác sĩ của quý vị.

Giảm cân một chút có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn và dễ thở hơn.

Tránh xa khói thuốc

Hút thuốc và hen suyễn là một sự kết hợp nguy hiểm. Hút thuốc hoặc hít phải khói thuốc của người khác:

- phá hủy phổi của quý vị
- khiến bệnh hen suyễn trở nên khó kiểm soát hơn
- làm mất tác dụng của thuốc
- tăng nguy cơ bị lên cơn hen hoặc bùng phát bệnh hen suyễn
- phá hủy phổi của trẻ và làm tăng tình trạng thở khò khè và hen suyễn nặng hơn.

Khói thuốc lá bám vào tóc và quần áo vẫn có chất độc hại. Hút thuốc lá tự trồng tại nhà hoặc thuốc lá rời sản xuất phi pháp ('chop-chop') cũng có hại như hút thuốc có thương hiệu. Bất kỳ loại khói thuốc nào cũng phá hủy phổi của quý vị. Những người bị hen suyễn bỏ thuốc chỉ trong vòng 6 tuần đã giúp phổi khỏe mạnh hơn.

Nếu quý vị đang dự định có thai, quý vị và bạn đời của quý vị nên bỏ thuốc trước khi mang thai để bảo vệ đứa con tương lai của quý vị. Bảo vệ phổi đang phát triển của trẻ bằng việc đảm bảo nhà và xe của quý vị không có khói thuốc.

Lời khuyên cho việc bỏ thuốc

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị, dược sĩ hoặc nhà giáo dục về hô hấp và hen suyễn.

Gọi tới đường dây Quitline số 13 78 48 (13 QUIT), ghé thăm website chiến dịch chống hút thuốc của Chính Phủ Khối Thịnh Vượng Chung: quitnow.gov.au, hoặc ghé thăm website của Viện Ung Thư NSW "Tôi có thể bỏ thuốc": icanquit.com.au

Sử dụng thuốc để giúp quý vị bỏ thuốc (ví dụ như các loại kẹo hoặc miếng dán thay thế nicotine) có thể tăng gấp đôi tỷ lệ thành công của quý vị.

Không lung lay và hút 'chỉ một hơi thôi' – điều đó có thể đẩy lùi mọi cố gắng vất vả của quý vị. Học cách kiểm soát căng thẳng trong thời gian bỏ thuốc – Quitline có thể giúp quý vị.

Hút thuốc ngăn chặn hiệu quả của ống xịt trị hen suyễn của quý vị

Tập thói quen ăn uống có lợi cho sức khỏe

Hoa quả tươi và rau xanh chứa đầy chất chống oxy hóa có thể cải thiện sức khỏe hai lá phổi của quý vị và giúp phòng tránh các cơn hen. Nên ăn 5 phần rau và 2 phần hoa quả mỗi ngày. Ăn cá thường xuyên cũng có thể giúp quý vị cải thiện bệnh hen suyễn.

Ăn quá nhiều chất béo bão hòa có thể làm giảm hiệu quả thuốc hen suyễn của quý vị. Hạn chế số lượng đồ ăn nhanh chứa nhiều chất béo bão hòa và chọn những loại thịt nạc, gà không da và đồ ăn bơ sữa ít chất béo.

Sữa và đồ ăn bơ sữa khác không gây ra hay làm nặng thêm triệu chứng hen suyễn.

Ăn uống có lợi cho sức khỏe có thể giúp quý vị cải thiện tình trạng bệnh hen suyễn

Có phong cách sống năng động về mặt thể chất

Đừng để bệnh hen suyễn cản trở hoạt động thể chất của quý vị. Hãy chọn những hoạt động mà quý vị thích vì nó có thể giúp tăng động lực cho quý vị và nên tham gia hoạt động thể chất với cường độ vừa phải ít nhất 30 phút mỗi ngày hoặc hầu hết các ngày. Hoạt động thể chất vừa phải có nghĩa là tất cả những hoạt động khiến quý vị thở nhanh và sâu hơn so với bình thường nhưng không làm quý vị thở hổn hển.

Các triệu chứng hen suyễn sau hoạt động thể chất là bình thường nhưng có thể điều trị được, cho nên đừng để điều đó cản trở quý vị luyện tập. Nếu việc hoạt động thể chất gây ra các triệu chứng hen suyễn, hãy nói với bác sĩ của quý vị để tìm được phương pháp điều trị thích hợp nhất với mình. Việc đó có thể chỉ đơn giản là xịt thêm thuốc giảm hen trước khi quý vị khởi động.

Không nên để các triệu chứng hen suyễn cản trở quý vị tham gia các môn thể thao hay hoạt động thể chất, dù chỉ để giải trí hay mang tính cạnh tranh hơn. Rất nhiều vận động viên Olympic của chúng ta mắc bệnh hen suyễn.

Xem xét tham gia vào khóa huấn luyện thể dục có tổ chức vì những người mắc hen suyễn có thể cảm thấy tốt hơn khi tham gia vào loại hình luyện tập này.

Nếu quý vị có các triệu chứng hen suyễn khi tham gia hoạt động thể chất hoặc tập thể dục, quý vị có thể làm một số việc sau:

- Trở nên càng khỏe mạnh càng tốt. Quý vị càng khỏe mạnh thì quý vị càng có thể tập thể dục trước khi các triệu chứng hen suyễn phát ra.
- Tập thể dục ở nơi ấm và nhiều độ ẩm – tránh không khí khô và lạnh nếu có thể.
- Tránh tập thể dục ở nơi có nhiều phấn hoa, bụi, khói hoặc ô nhiễm.
- Cố gắng thở bằng mũi (không bằng miệng) khi tập thể dục. Điều này giúp cho không khí được làm ấm và có độ ẩm khi vào đến phổi – không khí khô lạnh có thể làm các triệu chứng trở nên xấu hơn.



Đảm bảo quý vị có khởi động hợp lý trước khi tập thể dục. Nếu quý vị có các triệu chứng hen suyễn sau khi khởi động nhưng việc dùng thuốc giảm hen lại giúp quý vị làm dịu được triệu chứng thì sau đó quý vị có thể tiếp tục mà không bị lại trong suốt quá trình luyện tập, kể cả khi quý vị luyện tập ở cường độ cao.

Sau khi tập thể dục, hãy thực hiện các bài tập điều hòa trong khi thở bằng mũi và che miệng lại (đặc biệt là nếu không khí lạnh và khô).

Nếu quý vị tham gia vào các môn thể thao cạnh tranh, hãy đảm bảo quý vị kiểm tra loại thuốc hen suyễn nào mình được phép sử dụng bằng cách liên hệ với Cơ Quan Phòng Chống Doping Trong Thể Thao của Úc (asada.gov.au) và Cơ Quan Phòng Chống Doping Thế Giới (wada-ama.org).

Trở nên năng động hơn có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn.

Giảm nhẹ gánh nặng cho phổi của quý vị

Thừa cân có thể khiến cho việc kiểm soát bệnh hen suyễn trở nên khó khăn hơn vì việc mang thêm cân nặng sẽ tạo thêm áp lực cho phổi của quý vị và cũng có thể làm bệnh hen suyễn nặng hơn.

Nếu quý vị bị thừa cân, hãy giảm chỉ từ 5–10% trọng lượng cơ thể hiện tại của quý vị (ví dụ 5 hoặc 10 kg cho một người nặng 100 kg) đã thực sự có thể cải thiện tình trạng bệnh hen của quý vị, vậy nên quý vị sẽ có ít triệu chứng hen suyễn hơn và cần ít thuốc hơn.

Vấn đề về hô hấp trong khi ngủ cũng là vấn đề chung của những người bị thừa cân và có thể khiến cho bệnh hen suyễn trở nên khó kiểm soát hơn. Nếu quý vị ngáy hoặc không cảm thấy sáng khoái sau giấc ngủ đêm, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị.

Bệnh trào ngược dạ dày-thực quản thường phổ biến ở những người thừa cân, vì vậy hãy đến gặp bác sĩ của quý vị nếu quý vị bị trào khí, ợ nóng hoặc khó tiêu.

Tránh bệnh cúm

Những người bị hen suyễn nên thường xuyên tiêm phòng cúm. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị xem loại vắc-xin nào phù hợp với nhóm tuổi và điều kiện sức khỏe của quý vị.

Thường xuyên tiêm phòng cúm

Chăm sóc sức khỏe tâm thần của quý vị

Bệnh hen suyễn có thể trở nên khó kiểm soát hoặc khó điều trị hơn nếu quý vị đang ở trong tình trạng trầm cảm hoặc tình trạng sức khỏe tâm thần khác. Bệnh hen suyễn cũng có thể gây tác động đến sức khỏe tâm thần của quý vị.

Nếu bệnh hen suyễn đang khiến cho quý vị suy sụp tinh thần hoặc cảm thấy lo lắng, hãy nói với bác sĩ của quý vị.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu quý vị cảm thấy suy sụp tinh thần hay lo lắng hoặc nếu quý vị không cảm thấy có hứng thú với những thứ mà quý vị thường thích. Quý vị cũng có thể liên hệ với *beyondblue* để biết thêm thông tin về tình trạng trầm cảm và lo lắng và nơi có thể hỗ trợ quý vị (xem *Thông Tin Thêm*).

Nếu các vấn đề với bệnh hen suyễn của quý vị đang khiến quý vị suy sụp tinh thần thì hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị. Cơ Quan về Hen Suyễn tại địa phương của quý vị cũng có thể cung cấp hỗ trợ, giáo dục và thông tin để giúp quý vị kiểm soát bệnh hen suyễn của mình (xem *Thông Tin Thêm*).

Học cách kiểm soát bệnh hen suyễn của quý vị và kiểm tra bệnh thường xuyên với bác sĩ của quý vị có thể khiến quý vị cảm thấy tốt hơn, đặc biệt là nếu quý vị đang trong tình trạng trầm cảm và lo lắng. Tập thể dục thường xuyên cũng có thể giúp làm giảm triệu chứng lo lắng và trầm cảm ở những người mắc bệnh hen suyễn.

Lên kế hoạch mang thai khỏe mạnh với bệnh hen suyễn

Nếu quý vị đang mang thai hoặc có kế hoạch mang thai thì quý vị cần biết một số dữ kiện về bệnh hen suyễn như sau:

- Việc kiểm soát bệnh hen suyễn một cách cẩn thận trong thời kỳ mang thai là đặc biệt quan trọng. Bệnh hen suyễn không được điều trị, được kiểm soát kém hay bùng phát nghiêm trọng trong quá trình mang thai sẽ gây ra nhiều rủi ro cho các bà mẹ và thai nhi.
- Quý vị không nên dùng thuốc hen suyễn. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị càng sớm càng tốt để lên kế hoạch chăm sóc bệnh hen suyễn của quý vị trong thời kỳ mang thai.
- Bệnh hen suyễn có thể biến đổi trong thời kỳ mang thai. Bác sĩ của quý vị có thể khuyên quý vị kiểm tra bệnh thường xuyên hơn trong khi mang thai.
- Cả bố và mẹ đều nên dừng hút thuốc trước khi người phụ nữ mang thai để bảo vệ thai nhi.

Phụ nữ mắc hen suyễn đang có ý định mang thai nên đến gặp bác sĩ để cập nhật kế bản hoạch hành động chống hen suyễn của mình trước khi mang thai.

Trước khi mang thai cũng là thời gian thích hợp để nói chuyện với bác sĩ của quý vị hoặc dược sĩ về tất cả những loại thuốc mà quý vị đang sử dụng để điều trị bệnh hen suyễn và bất kỳ bệnh lý nào khác (bao gồm bất kỳ loại thuốc không kê đơn hay thuốc bổ sung nào). Hãy hỏi xem quý vị nên sử dụng loại thuốc nào trong suốt thời gian mang thai và liệu có lựa chọn nào an toàn hơn không.

Nếu quý vị đang mang thai và bị hen suyễn, hoặc đã từng bị hen suyễn vào bất kỳ thời điểm nào đó trong đời, hãy đảm bảo rằng bác sĩ sản khoa và bà đỡ của quý vị biết về bệnh hen suyễn của quý vị.

Nếu quý vị không thể thờ được thì em bé của quý vị cũng vậy.

Nếu quý vị có các triệu chứng hen suyễn trong khi mang thai, hãy hành động ngay lập tức: sử dụng ống xịt thuốc giảm hen ngay lập tức và liên hệ với bác sĩ của quý vị nếu các triệu chứng quay trở lại. Nếu quý vị không thể thờ bình thường trong vài phút sử dụng ống xịt thuốc giảm hen khi lên cơn hen, hãy nhờ ai đó gọi 000 để gọi xe cứu thương (nationalasthma.org.au/emergency).



Thông tin thêm

- Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị hoặc dược sĩ
- Truy cập website của Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc: nationalasthma.org.au
- Liên hệ với Cơ Quan về Hen Suyễn tại địa phương của quý vị: **1800 ASTHMA (1800 278 462)** asthmaaustralia.org.au

Nguồn thông tin về sống khỏe mạnh

- Trang chủ chiến dịch chống hút thuốc của Chính Phủ Khối Thịnh Vượng Chung: quitnow.gov.au
- Quitline: 13 78 48
- Hiệp Hội Ăn Chay của Úc: daa.asn.au
- Tổ Chức về Tim Mạch: heartfoundation.org.au
- Đường dây liên lạc của *beyondblue* 1300 224 636 và trang web: beyondblue.org.au

Mặc dù chúng tôi đã xem xét hết sức kỹ lưỡng nhưng tài liệu này chỉ là hướng dẫn chung; tài liệu này không thay thế cho phương pháp điều trị/tư vấn y tế dành cho cá nhân. Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc không chịu trách nhiệm (bao gồm cả những sơ suất) cho bất kỳ mất mát, tổn hại hay tổn thương cá nhân nào do dựa vào vào thông tin đã cung cấp trong tài liệu này.

Lời cảm ơn

Được xây dựng bởi Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc, có sự tham vấn với ban chuyên môn gồm các bác sĩ lâm sàng.

Được hỗ trợ thông qua nguồn tài trợ từ Bộ Y Tế và Người Cao Tuổi của Chính Phủ Úc.



Để tiếp cận với nhiều tài liệu hơn về loạt nội dung này, vui lòng truy cập trang web của Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc tại: nationalasthma.org.au

Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council Australia website to access:

- this brochure in a range of community languages
- other asthma brochures in this multilingual series
- related information papers for health professionals