

(Asthma Facts)

BỆNH SUYỄN LÀ GÌ? (What is Asthma?)

Bệnh suyễn là khi những ống dẫn khí trong phổi **thu hẹp lại do các bắp thịt bị co thắt, bị viêm và tiết ra quá nhiều dịch nhầy** làm cho bệnh nhân khó thở. Có nghĩa là khi **hít không khí** vào cũng như **khí thở ra**. Nguyên nhân của căn bệnh này vẫn chưa được biết. Dù cho hiện nay không có cách trị hết bệnh suyễn nhưng nếu định bệnh đúng lúc và được chữa trị cũng như kiểm soát các triệu chứng đúng mức thì phần lớn những người mắc bệnh suyễn có thể sống một cuộc sống hoạt động bình thường như tất cả mọi người.

NHỮNG TRIỆU CHỨNG THÔNG THƯỜNG CỦA SUYỄN (Common Symptoms of Asthma)

- * Khó thở
- * Thắt ngực
- * Thở khò khè
- * Ho
- * Mệt mỏi
- * Nói năng khó khăn

CƠ QUAN LIÊN LẠC

(Services To Contact)

Muốn biết thêm chi tiết về bệnh Suyễn, Xin hãy liên lạc với một trong những cơ quan dưới đây qua thư từ, số điện thoại hoặc mạng lưới Internet.

CƠ QUAN VỀ SUYỄN
(Asthma Foundation)

Số điện thoại miễn phí **1800 645 130** theo giờ hành chính

VĂN PHÒNG “CƠ QUAN SUYỄN TOÀN QUỐC”
(Asthma Foundation National Office)

Số điện thoại **(03) 9696 7861**

Website: www.asthmaaustralia.org.au

DỊCH VỤ THÔNG TIN Y TẾ ĐA VĂN HÓA NSW
(NSW Multicultural Health Communication Service)

Số điện thoại **(02) 9382 7516**
Website:

[www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

National Asthma Council Australia

Website: www.nationalasthma.org.au

NSW Health Department

Website: www.health.nsw.gov.au

Nếu gặp trở ngại về ngôn ngữ, xin gọi qua số 131450 đường giây thông ngôn miễn phí.

NHỮNG NHÂN TỐ GÂY NÊN SUYỄN

(Trigger factors)

Bởi vì đường hô hấp của người bị suyễn rất nhạy cảm so với đường hô hấp của những người không bị bệnh suyễn, do đó nó phản ứng lại với vài đồ vật hay những vật, chất trong môi trường dễ dàng hơn. Bất cứ vật, chất hay hoàn cảnh nào mà mang lại cơn suyễn thì gọi là “**nhân tố gây nên**” (trigger factors)

Có nhiều nhân tố gây nên khác nhau dẫn đến cơn suyễn. Những nhân tố gây nên này bao gồm:

* Khói thuốc lá



* lông thú



* Thay đổi nhiệt độ không khí



* Tập thể dục



* Phấn hoa



* Bụi



* Ho



* Cười nhiều



* Một vài chất cho thêm/nêm trong thực phẩm như MSG (monosodium Glutamate, bột ngọt – mã số 621)



* Một vài chất hóa học như hơi sơn, nước hoa, mặc cửa.



* Mốc meo

* Viêm nhiễm (nghĩa là viêm cuống phổi)

* Một số thuốc uống như Aspirin và loại thuốc khác dùng để trị chứng viêm khớp xương và những chứng viêm khác. Thuốc Beta-blockers dùng để chữa bệnh áp huyết cao, tim, nhức đầu kinh niên)

LÀM CÁCH NÀO ĐỂ KIỂM SOÁT ĐƯỢC BỆNH SUYỄN CỦA CON TÔI?

(How should I manage my child's asthma?)

1. Hãy chọn một bác sĩ gia đình với nhiều kinh nghiệm về “suyễn” để giúp bạn hiểu rõ về vấn đề suyễn của con mình.

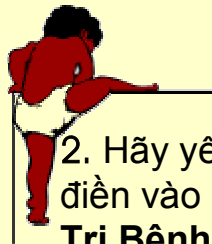
3. Hãy chi con dùng thuốc “suyễn” theo đúng như lời căn dặn của bác sĩ gia đình.



5. Biết rõ được những **triệu chứng suyễn** của con bạn và làm cách nào để chữa trị.

7. Thường xuyên đưa cháu đến gặp bác sĩ gia đình để kiểm tra bệnh suyễn. Làm như vậy sẽ giúp kiểm chế được bệnh suyễn của cháu và giúp cháu có một cuộc sống dễ dàng hơn.

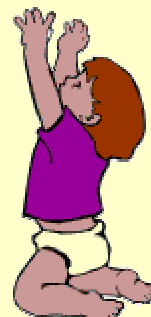
8. Hãy làm quen với bản “**Kế Hoạch Cấp Cứu Khi Lên Cơn Suyễn**”.



2. Hãy yêu cầu bác sĩ gia đình điền vào bản “**Kế hoạch Chữa Trị Bệnh Suyễn**” -Action plan (www.nationalasthma.org.au). Bản kế hoạch này sẽ giúp bạn nhận biết được khi nào các triệu chứng suyễn trở nặng, cách chữa trị nhanh chóng và khi nào cần gọi xe cứu thương.

4. Biết và tránh những nguyên nhân làm phát khởi cơn suyễn: Tránh bất kỳ nguyên nhân nào mà bạn biết là sẽ làm con bạn lên cơn suyễn. Ví dụ: lông thú/phấn hoa/khói thuốc lá...

6. Nhận biết được những dấu hiệu cho biết con bạn đang lên **cơn suyễn trầm trọng** và làm theo lời hướng dẫn của bác sĩ gia đình như đã **ghi** trong bản “**Kế Hoạch Chữa Trị Bệnh Suyễn**” của con bạn.



NHỮNG LOẠI THUỐC SUYỄN ĐƯỢC DÙNG CHO CÁC EM NHỎ

(Medicines used to treat childhood asthma)

Suyễn được chữa trị bằng thuốc để phần đông các em nhỏ có một cuộc sống bình thường. Thuốc trị suyễn được làm dưới nhiều dạng khác nhau, có khi là thuốc viên, thuốc nước, hoặc các thiết bị hít thuốc như máy bơm với mặt nạ, hoặc như thuốc xịt qua bình thở có gắn với mặt nạ và ống xịt thuốc (puffer).

Có hai nhóm thuốc suyễn chính đó là:

1. Thuốc ngăn ngừa cơn suyễn (Preventers)

2. Thuốc làm dịu cơn suyễn (Relievers)

1. THUỐC NGĂN NGỪA CƠN SUYỄN (Preventers)

Thuốc ngăn ngừa hoạt động như thế nào?

Có tác động đến sự viêm đường thở - có nghĩa là, thuốc giúp trị nguyên nhân gây ra bệnh suyễn, chứ không chỉ triệu chứng mà thôi. Thuốc còn giúp làm giảm sự nhạy cảm của đường thở, giảm sự căng phồng và giảm sự thải ra chất đờm. Dùng thuốc này sẽ giúp bạn tránh được các triệu chứng suyễn và giúp phổi của bạn hoạt động được tốt.

Những thuốc này thường được dùng ngày hai lần dù có hay không có triệu chứng lên cơn suyễn. Không được ngưng dùng thuốc nếu không có sự thảo luận của bác sĩ. Nếu tự ý ngưng dùng thuốc thì bệnh suyễn của con em quý vị sẽ tái phát ngay.

Tên các loại thuốc: Intal, Intal Forte, pulmicort, Respocort, Flixotide, Cortisone, Singulair, Tilate, Flixotide, Qvar.

Màu sắc của thuốc: màu nâu, kem, cam và trắng.



2. THUỐC LÀM DỊU CƠN SUYỄN (Relieiers)

Khi nào nên dùng?

Dùng để điều trị trong lúc bị lên cơn suyễn - thuốc làm dịu ngay lập tức khi đang lên cơn suyễn. Thuốc có thể được dùng bất cứ lúc nào khi cần.

Thuốc hoạt động thế nào?

Khi hít thuốc vào phổi, có tác độngn nhanh chóng vào việc mở rộng các đường khí quản đang bị co lại bằng cách làm dẫn mềm các cơ bao quanh khí quản. Làm giảm các triệu chứng khó thở, ho và khò khè vì lên cơn suyễn.

Thuốc có tác dụng ra sao?

Thuốc có tác dụng nhanh trong vòng vài phút (10 phút). Riêng thuốc Atrovent thì cho khoảng 30 phút.

Phản ứng phụ của thuốc là gì?

Hơi bị run, hồi hộp và kích động, tim đập nhanh hơn. Các điều này không có hại và không kéo dài. Những phản ứng này thường sẽ qua đi sau một thời gian dùng thuốc. Đa số mọi người thường không bị một phản ứng phụ nào sau khi dùng loại thuốc làm dịu này. Nhưng nếu con em của quý vị bị những phản ứng phụ này, thì hãy báo ngay cho bác sĩ gia đình biết và nhớ không được ngưng dùng thuốc khi chưa có sự chỉ dẫn của bác sĩ gia đình.

Tên thuốc: Ventolin, Respolin, Bricanyl, Asmol, Atrovent, Airomir, Epaq và Theophyline.

Màu sắc của thuốc: Thường là màu xanh dương hoặc là màu xanh lá cây

Những điều cần lưu ý:

- Nếu dùng thuốc này chung với thuốc ngăn ngừa, hay dùng thuốc hít vào phổi trước khi dùng thuốc ngăn ngừa.
- Nếu con bạn cần thuốc làm dịu thường xuyên, ví dụ như mỗi ngày. Bạn nên bàn thảo với bác sĩ gia đình về việc cần thuốc điều trị ngăn ngừa.
- Nếu thấy kết quả của việc trị liệu quá chậm, có lẽ cần phải gia tăng số lần hít thuốc. Xin bàn thảo với bác sĩ gia đình.



- Cần thảo luận với bác sĩ gia đình để biết rõ hơn về “kế hoạch chữa trị bệnh suyễn” và “kế hoạch Cấp Cứu suyễn” cho con em của quý vị.

Luôn luôn mang theo thuốc trong mình.

CÁCH DÙNG ỐNG THUỐC XỊT QUA BÌNH THỞ GẮN VỚI

(SPACER WITH FACEMASKS)

Hãy làm theo những bước chỉ dẫn dưới đây:

1. Mở nắp của ống xịt thuốc (puffer) ra.



2. Lắc ống thuốc lên.



3. Nhét ống xịt thuốc vào một đầu bên của bình thở, còn đầu đối diện thì gắn với mặt nạ (làm bằng cao su).



4. Dùng một tay cầm bình thở với đầu có gắn sẵn mặt nạ cao su, đặt kín vào chung quanh miệng và mũi em nhỏ và giữ nguyên một chỗ. (Có thể giữ cho em nhỏ ngồi trên đùi).

5. Dùng tay còn lại giữ ống xịt của phía đầu bên kia bình cho thẳng đứng và nhấn mạnh vào ống xịt thuốc một lần.

6. Nhớ giữ mặt nạ nguyên cho kín để thuốc không bị thoát ra bên ngoài. Để ý nhìn xem và đếm cho đến khi thấy em nhỏ hít thở sáu lần.



7. Nếu cần phải xịt thuốc thêm nữa (theo chỉ dẫn của bác sĩ) thì hãy lập lại bước thứ 5 và 6.

- Bình thở được dùng để đưa thuốc vào phổi từ ống xịt (puffer). Mỗi bình thở đều có van một chiều để thuốc được hít vào.

- Khi em nhỏ thở ra và hít vào bình thì van của bình sẽ đóng lại và ngăn không cho thuốc trong bình thoát ra ngoài. Do đó bình giúp chuyển được nhiều thuốc hơn vào khí quản.

- Các thở qua bình với mặt nạ này thường được dùng cho trẻ em dưới ba tuổi.

NHỮNG CÂU HỎI THÔNG THƯỜNG VỀ BỆNH SUYỄN MÀ CHA MẸ THƯỜNG HAY ĐẶT RA

(Common Questions Asked by Parents)

1. Vào lứa tuổi bao nhiêu thì trẻ em phát triển bệnh suyễn?

Lứa tuổi khi trẻ em bắt đầu phát triển bệnh suyễn thường khác nhau. Nếu bệnh suyễn có phát triển, thông thường, nó xảy ra khi trẻ em trong lứa tuổi 2 tới 7.

2. Trẻ em có thể tránh được bệnh suyễn hay không?

Trẻ em có thể tránh được bệnh suyễn hay không tùy thuộc vào lứa tuổi khi bệnh suyễn bắt đầu và theo mức độ nặng nhẹ. Vào khoảng một nửa trẻ em bệnh suyễn nhẹ sẽ không có triệu chứng khi các em đạt tới tuổi thiếu niên. Trẻ em bệnh suyễn nặng thì ít tránh được triệu chứng vào lứa tuổi này.

3. Bệnh suyễn có di truyền hay không?

Có, khuynh hướng phát triển bệnh suyễn có thể **truyền từ** cha mẹ đến con cái. Tuy nhiên điều này không nhất thiết có nghĩa là trẻ em sẽ phát bệnh suyễn nếu cha mẹ có bệnh suyễn.

4. Thông thường suyễn xảy ra thế nào?

Suyễn **rất thường có** và xảy ra ở mọi nơi trên thế giới. Suyễn có thể xảy ra với bất cứ ai và ở bất cứ lứa tuổi nào. Riêng ở nước Úc, có hơn 2 triệu người bị suyễn. Ở nơi các em nhỏ, cứ trong 4 em thì lại có 1 em mắc phải suyễn và với những em ở lứa tuổi tráng niên thì cứ 7 em thì bị 1 em.

5. Trong tương lai con tôi có **hết bệnh suyễn** không?

Có một vài em nhỏ tự nhiên sẽ hết bệnh suyễn còn những em khác thì vẫn bị. Khoảng phân nửa số trẻ con bị suyễn nhẹ đều không còn triệu chứng nào khi đến lứa tuổi thiếu niên. Tuy nhiên điều này rất khó mà đoán được.

6. Tại sao cần phải thường xuyên theo dõi bệnh suyễn với bác sĩ gia đình?

Bệnh suyễn cần phải thường xuyên được theo dõi vì 3 lý do quan trọng sau đây:

- Giúp để phát hiện mức độ trầm trọng của bệnh suyễn nhằm giúp con bạn có thể được điều trị tốt nhất.
- Để phát hiện thuốc có tác dụng như thế nào trong việc kiểm soát bệnh suyễn của con bạn.
- Để xét lại bệnh suyễn của con bạn có tiến triển tốt hay vẫn như cũ nhằm có hành động thích hợp.

NHỮNG CÂU HỎI THÔNG THƯỜNG VỀ BỆNH SUYỄN MÀ CHA MẸ THƯỜNG HAY ĐẶT RA...

7. Bệnh suyễn có thể chữa trị được không?

Mặc dù đã có nhiều cố gắng tìm cách trị bệnh suyễn, nhưng chúng ta vẫn chưa có cách trị nó. Vì vậy chúng ta cần phải kiểm soát các triệu chứng và sự hiểu biết về sự viêm các đường thở. May thay chúng ta đã có được những loại thuốc để kiểm soát nó hết sức hữu hiệu cho hầu hết mọi người.

8. Thuốc suyễn dùng như thế nào?

Để đưa thuốc vào bên trong đường hô hấp, hầu hết thuốc suyễn dùng bằng hít hay thở. Bởi vì thuốc đi thẳng vào bên trong buồng phổi khi được thở vào. Có một số dụng cụ thường giúp để dùng thuốc suyễn như: loại hít puffers; xịt và hít spacers; chất thuốc hít qua máy (nebulisers). Những loại thuốc suyễn khác dùng qua đường miệng, hay thuốc được truyền thẳng trực tiếp vào mạch máu nếu bệnh suyễn của con bạn ở mức độ nặng.

9. Thuốc làm dịu có tác dụng như thế nào?

Thường trong vòng vài phút (10 phút). Riêng thuốc Atrovent thì khoảng 30 phút.

10. Tôi có nên mang theo ống thuốc hít/xịt làm dịu không?

Cần phải xịt/hít thuốc làm dịu khi bị lên cơn suyễn hoặc khi nghe thở khò khè. Vì vậy luôn luôn và lúc nào cũng cần phải mang theo thuốc trong mình.

11. Phản ứng phụ của thuốc Ventolin là gì?

Hơi bị run, hồi hộp và kích động, tim đập nhanh hơn. Các điều này không có hại và không kéo dài. Những phản ứng này thường sẽ qua khỏi sau một thời gian dùng thuốc. Đa số mọi người đều không bị một phản ứng nào sau khi dùng thuốc Ventolin. Tuy nhiên nếu con em quý vị bị những phản ứng phụ này, thì hãy báo cho bác sĩ gia đình biết ngay nhưng đừng ngưng dùng thuốc.

12. Khi nào thì con tôi nên dùng thuốc ngăn ngừa (Preventers)?

Những thuốc này thường được dùng mỗi ngày hai lần dù có hay không có triệu chứng lên cơn suyễn. Thuốc thường được cấp cho các em hay lên cơn suyễn và các em bị suyễn kinh niên. Không được ngưng dùng thuốc dù con em bạn cảm thấy đỡ hơn. Nếu tự ý ngưng dùng thuốc thì chắc chắn bệnh suyễn của các em sẽ tái phát ngay.

CÁC RỬA SẠCH BÌNH THỞ

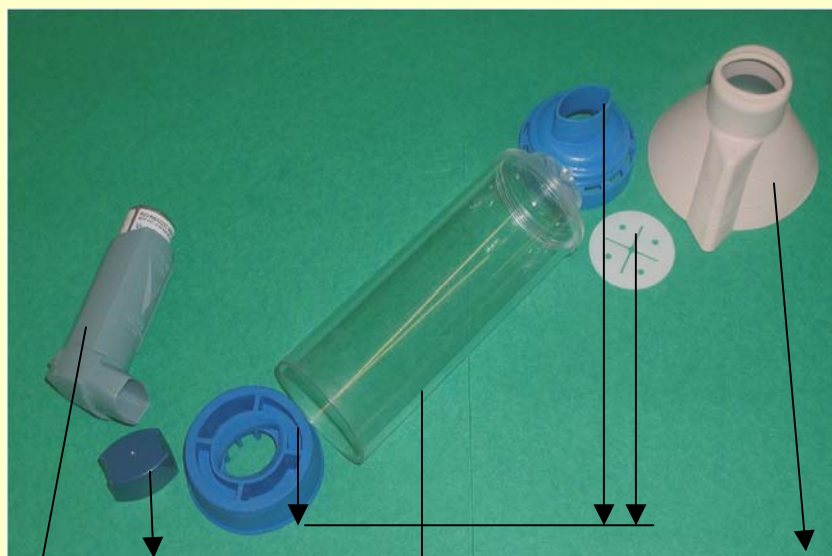
(HOW TO CLEAN SPACER)

Quý vị nên giữ cho bình thở sạch và tránh khỏi bị bụi bám vào bằng cách: Nên rửa bình thở mỗi tháng, rửa khi thấy chung quanh bình thở bị mờ, khi không thấy “vân” một chiều động đậy trong lúc em nhỏ thở ra và hít vào hoặc nên rửa thường xuyên hơn nữa tùy theo sử dụng bình thở ít hay nhiều.



Mặt nạ, bình thở và ống thuốc sau khi đã được gắn vào với nhau.

Khi rửa bình thở nên tháo gỡ ra từng phần và dùng nước ấm sạch pha với xà bông bột hoặc nước để rửa cho sạch sẽ. Sau đó để cho khô ráo trước khi gắn vào lại. **Nhớ không cần phải tráng lại bằng nước và cũng không cần lấy khăn lau chén, khăn lông hoặc khăn giấy để lau khô** vì điều này sẽ làm thuốc bị dính cứng vào thành bình khi xịt.



Ống thuốc

Nắp đậy ống thuốc

Bình thở được tháo gỡ ra từng phần

(“Van” của bình thở)

Mặt nạ (làm bằng cao su)