

Chương Trình Hành Động Bệnh Suyễn

Asthma Action Plan

Vietnamese



1. Nhân Tên / Giấy Chứng Minh
(Name/ ID label)

2. Điền bởi (Completed by):

Ngày (Date):

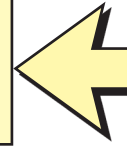
Phải được bác sĩ địa phương tái xét sau 6 tháng

3. Khi đang khỏe (When well)

Uống thuốc NGỪA (Take PREVENTER medication):

Trước khi tập thể dục (Before exercise):

9. Ngừng dùng THUỐC LÀM DỊU sau khi đã khỏe được ____ ngày (Stop RELIEVER medication after being well for ____ days).
Tiếp tục dùng THUỐC NGỪA



4. Khi không khỏe (When unwell) (bị cảm, thở khò khè, ho – coi mặt sau trang giấy)

Dùng THUỐC LÀM DỊU (bình hít thở màu xanh):

Mỗi lúc hít ____ lần thuốc ____ dùng bình đệm, 3 – 4 lần mỗi ngày.

Tiếp tục dùng THUỐC NGỪA: _____

(Take RELIEVER medication (blue puffer):

Take ____ puffs of _____ with the spacer 3 - 4 times a day.

Continue PREVENTER: _____)



8. Tiếp tục dùng THUỐC LÀM DỊU: Mỗi lúc hít ____ lần, 3-4 lần mỗi ngày (Continue RELIEVER medication: ____ puffs 3-4 times a day.)
Tiếp tục dùng THUỐC NGỪA



5. Nếu tệ hơn (If worsens) (tức ngực, thở nhanh, hụt hơi, khó thở)

Dùng THUỐC LÀM DỊU (bình hít thở màu xanh):

Mỗi lúc hít ____ lần thuốc ____ dùng bình đệm, cách nhau 3 tới 4 giờ (6-8 lần mỗi ngày) mỗi khi cần.

(Take RELIEVER medication (blue puffer):

Take ____ puffs of _____ with the spacer every 3 to 4 hours (6-8 times a day) as necessary.)

Nếu không khỏe hơn thì liên lạc với bác sĩ của quý vị.

Dùng thuốc STEROID: ____ thuốc ____ trong ____ ngày.

(If not improving contact your doctor

Take STEROID: ____ of _____ for ____ days).

Trong khi dùng thuốc uống steroids thì dùng THUỐC LÀM DỊU, ít nhất 3 – 4 lần mỗi ngày.



6. Nếu nghiêm trọng (If severe)

(tức ngực thấy rõ, thở vật vã, nói khó khăn, môi tái xanh)

Hít **Ngay lập tức** 4 lần THUỐC LÀM DỊU (bình hít thở màu xanh).

(Immediately take 4 puffs of RELIEVER medication (blue puffer)).

Đợi 4 phút. Nếu không thấy khỏe hơn thì hít thêm 4 lần nữa rồi đi gặp bác sĩ của quý vị hoặc tới bệnh viện gần nhà nhất.

Nếu thở vật vã, không nói được hoặc môi tái xanh thì gọi xe cứu thương ngay lập tức bằng cách gọi điện thoại số 000.

Trong khi chờ xe cứu thương hoặc trên đường tới gặp bác sĩ, tiếp tục cho hít thuốc từ bình hít thở màu xanh (mỗi 4 phút thì cho hít 4 lần).

7. Đem theo Chương Trình Bệnh Suyễn này khi quý vị đi tới bác sĩ hoặc bệnh viện.
(Take this Asthma Plan with you when you go to the doctor or hospital.)

**Phải coi chừng điều gì khi lên Cơn Suyễn hoặc
Khi nào dùng thuốc làm dịu cơn suyễn (bình hít thở màu xanh)**
(What to look for in an attack of Asthma or
When to use reliever (blue puffer))

Ho: Ho liên tục có thể là điều báo hiệu sắp lên cơn suyễn. Thường là ho khan, và có thể ho nhiều hơn vào buổi tối hoặc sáng sớm.

Tức hoặc “Đau” Ngực: Trẻ em lớn tuổi có thể cảm thấy tức ngực. Các em nhỏ hơn có thể kêu là bị “đau ngực” hoặc “đau bụng”.

Thở Nhanh: Bụng phập phồng thấy rõ ; Giữa xương sườn hoặc dưới xương sườn, hoặc dưới cần cổ bị lõm xuống.

Thở Khò Khè: Quý vị có thể nghe thấy hoặc không nghe thấy tiếng thở khò khè. Tiếng thở khò khè nghe giống tiếng huýt gió, thường nghe thấy khi em thở ra.

Khỏe Trở Lại: Quý vị sẽ biết khi em đang khỏe trở lại, vì các triệu chứng trên giảm bớt hoặc biến mất. Khi con quý vị khỏe hơn thì em sẽ cần dùng thuốc làm dịu cơn suyễn (bình hít thở màu xanh) ít thường xuyên hơn.

Nên Nhớ: Khi uống thuốc steroids, dùng thuốc làm dịu cơn suyễn (bình hít thở màu xanh) 3 – 4 lần mỗi ngày.

**What to look for in an attack of Asthma
or When to use reliever (blue puffer)**

Cough

A continuous cough may be a sign of an asthma attack. It is usually dry in nature and may be worse at night or in the early morning.

Chest tightness or “pain”

An older child may feel chest tightness. Younger children may complain of “chest pain” or “stomach pain”.

Breathing quickly

Stomach moving in and out obviously ; Sucking in between ribs or under ribs or at the base of the neck.

Wheeze

You may or may not hear a wheeze. A wheeze sounds like a whistling noise, which is usually heard when the child breathes out.

Getting Better

You will know your child is getting better because the signs above will happen less often or go away. As your child improves they will need to use their reliever (blue puffer) less often.

Remember

When taking oral steroids, use the reliever medication (blue puffer) 3 – 4 times a day.

If there is anything you don't understand about this form, please ask your doctor.