

Hen Suyễn

& Dị Ứng



Hướng dẫn kiểm soát dị ứng cho
những người mắc bệnh hen suyễn

DÀNH CHO BỆNH NHÂN & NGƯỜI CHĂM SÓC

Hen Suyễn

là gì?



Hen suyễn là bệnh về khí đạo, các ống nhỏ mang không khí vào và ra khỏi các lá phổi.

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



Dị ứng là gì?

Dị ứng xảy ra khi hệ miễn dịch của một người (quá trình bảo vệ chống lại bệnh tật của cơ thể) phản ứng với các chất có trong môi trường mà thường vô hại với hầu hết mọi người. Những chất này được biết đến như là chất gây dị ứng. Ví dụ về chất gây dị ứng bao gồm hạt bụi nhà, phấn hoa, nấm mốc và lông vật nuôi. Có thể xác định tính nhạy cảm với các chất gây dị ứng thông qua xét nghiệm máu và da.

Các chất khác như nước hoa, mùi hôi hoặc khói thuốc cũng có thể gây hen suyễn cho một số người, nhưng chúng không liên quan đến phản ứng trong hệ miễn dịch của người đó. Đây được gọi là các nguyên nhân gây kích thích không phải dị ứng và không có xét nghiệm da hoặc máu nào để phát hiện những nguyên nhân này.

Dị ứng có thể di truyền trong gia đình. 'Tạng Dị Ứng' là xu hướng phát triển các bệnh dị ứng do di truyền hoặc kế thừa.

Khi những người có xu hướng mắc dị ứng (tạng dị ứng) tiếp xúc với chất gây dị ứng, họ có thể phát triển phản ứng miễn dịch dẫn đến tình trạng viêm dị ứng (tấy đỏ và sưng).

Điều này sau đó có thể gây ra các triệu chứng ở:

- mũi và/hoặc mắt – viêm mũi dị ứng/viêm kết mạc (cảm mạo)
- da – chàm, phát ban
- phổi – hen suyễn

Thông tin về hen suyễn & dị ứng

Hen suyễn là một vấn đề sức khỏe quan trọng ở Úc. Số người mắc bệnh hen suyễn ở Úc cao so với các nước khác.

Trên 2 triệu người Úc mắc bệnh hen suyễn, tức là cứ 10 người thì có khoảng 1 người mắc hen suyễn. Trong đó khoảng 80% mắc chứng dị ứng như cảm mạo.

Dị ứng đóng vai trò gì trong bệnh hen suyễn?

Nếu quý vị bị hen suyễn mà nguyên nhân là do chất gây dị ứng, quý vị có thể có các triệu chứng của bệnh hen suyễn khi quý vị:

- hút bụi hoặc phủi bụi, vì điều này khiến cho nguyên nhân gây dị ứng mật bụi nhà trở thành bụi bay trong không khí
- vào một ngôi nhà mà vật nuôi sống
- ở ngoài trời vào cuối mùa xuân và đầu mùa hè, và khi có lượng phấn hoa trong không khí cao
- tiếp xúc với nấm mốc.

Hen suyễn cũng có thể gây ra do các chất gây dị ứng có liên quan đến nơi làm việc như bột mì và bụi hạt thóc, cao su và chất gây dị ứng từ động vật (ví dụ: nước tiểu, lông).

Do mối liên quan chặt chẽ giữa hen suyễn và dị ứng, có thể khó khăn hơn để kiểm soát bệnh hen suyễn của quý vị nếu như không kiểm soát tốt dị ứng.

Tuy nhiên, không giống với các nguyên nhân gây hen suyễn khác như cảm lạnh và cúm, quý vị có thể có khả năng tránh hoặc giảm tiếp xúc với một số nguyên nhân gây bệnh hen suyễn do dị ứng.

Bác sĩ, chuyên viên điều dưỡng hoặc dược sĩ của quý vị có thể giúp tìm ra nếu dị ứng đóng vai trò gây nên bệnh hen suyễn của quý vị (xem *Xét nghiệm dị ứng*).

Sau đó bác sĩ của quý vị có thể:

- tư vấn cho quý vị cách giảm hoặc tránh tiếp xúc với các chất gây dị ứng
- kê đơn thuốc thích hợp
- xác định xem liệu pháp miễn dịch có phù hợp không.

Xét Nghiệm Dị Ứng

Việc quan trọng là tìm ra chất gây dị ứng nào trong môi trường gây ra bệnh hen suyễn của quý vị. Tránh hoặc giảm tiếp xúc với các chất gây dị ứng này có thể là một phần quan trọng trong việc kiểm soát bệnh hen suyễn của quý vị.

Bác sĩ sẽ hỏi quý vị những câu hỏi để xác định các nguyên nhân gây dị ứng có thể và yêu cầu hoặc thực hiện xét nghiệm dị ứng.

Hai xét nghiệm dị ứng chính là xét nghiệm chích da và xét nghiệm máu về IgE* cụ thể trong huyết thanh (trước đây gọi là xét nghiệm RAST**). Những xét nghiệm này xác định các kháng thể đối với các chất gây dị ứng cụ thể.

Đôi khi một phương pháp xét nghiệm thay thế được sử dụng, gọi là xét nghiệm làm xước da. Thường dùng phương pháp này khi cần có độ nhạy cao hơn trong việc xét nghiệm.

Bác sĩ của quý vị không thể chỉ dựa hoàn toàn vào kết quả xét nghiệm của họ, vì vậy họ cũng sẽ xem xét các kết quả xét nghiệm cùng với bệnh sử của quý vị. Bác sĩ của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến chuyên gia dị ứng/miễn dịch để xét nghiệm thêm.

Xét nghiệm dị ứng chỉ nên được thực hiện bởi bác sĩ hoặc y tá đã được đào tạo về thủ thuật này, và biết cách đọc kết quả.

*Immuno globulin E

**Radio Allergo Sorbent Test

Xét nghiệm chích da

Xét nghiệm chích da được thực hiện tại văn phòng của bác sĩ hoặc phòng khám y tế.

Những xét nghiệm này:

- là những xét nghiệm nhạy nhất để xác nhận các nguyên nhân gây dị ứng đối với bệnh hen suyễn
- nhìn chung là an toàn và nhanh chóng

Xét nghiệm chích da thường được thực hiện trên cánh tay, tuy nhiên đôi khi xét nghiệm này cũng được thực hiện ở lưng. Nhỏ một giọt chiết xuất chất gây dị ứng lên vùng da đã được đánh dấu và sau đó chích một vết nhỏ qua giọt đó. Việc này cho phép một lượng nhỏ chất gây dị ứng xâm nhập vào da.

Nếu quý vị dị ứng với chất gây dị ứng đang được xét nghiệm, một nốt sưng đỏ hoặc phồng rộp nhỏ sẽ xuất hiện sau 15–20 phút. Bác sĩ của quý vị sẽ tư vấn cho quý vị về điều sẽ xảy ra tiếp theo.

Cần ngưng sử dụng một số loại thuốc như thuốc kháng histamine 3-7 ngày trước xét nghiệm chích da

Xét nghiệm máu cho IgE cụ thể trong huyết thanh (trước đây gọi là xét nghiệm RAST)

Xét nghiệm dị ứng IgE cụ thể trong huyết thanh là xét nghiệm máu.

Những xét nghiệm này:

- có thể chẩn đoán tất cả loại dị ứng, tuy nhiên lại cung cấp kết quả không cụ thể bằng xét nghiệm chích da
- hữu ích khi không thể thực hiện xét nghiệm chích da vì lí do sức khỏe hoặc các lí do khác
- có thể được thực hiện nếu quý vị đã quên ngưng sử dụng thuốc kháng histamine trước khi xét nghiệm, đang dùng thuốc chống trầm cảm ba vòng hoặc pizotifen (trị bệnh đau nửa đầu), hoặc quý vị bị một số phát ban/tình trạng về da
- hữu ích nếu quý vị có nguy cơ sốc phản vệ cao bất thường, ví dụ: quý vị đã từng bị trước đó

Ngay khi xác định được các nguyên nhân gây dị ứng của quý vị, tránh hoặc giảm tiếp xúc với những chất gây dị ứng này có thể giảm nguy cơ quý vị bị lên cơn hen suyễn nghiêm trọng và giúp phổi làm việc tốt hơn.

Các xét nghiệm dị ứng chưa được chứng minh

Các bệnh dị ứng như hen suyễn có thể được chẩn đoán chính xác và điều trị bằng cách sử dụng các xét nghiệm đã được chứng minh về mặt khoa học như phép đo dung tích phổi (để biết thêm thông tin hãy xem tài liệu "Xét Nghiệm Hen Suyễn và Chức Năng Phổi" tại nationalasthma.org.au). Các xét nghiệm chưa được chứng minh về mặt khoa học, như xét nghiệm Vega, mống mắt học và vận động học là không đáng tin cậy. Những xét nghiệm này cũng không được kiểm soát ở Úc hoặc Niu Di-lân hoặc hiện được Medicare bao trả.

Hiệp Hội Dị Ứng và Miễn Dịch Học Lâm Sàng Úc - Niu Di-lân (ASCIA), tổ chức sức khỏe chuyên về miễn dịch và tình trạng dị ứng, khuyên rằng không nên sử dụng các xét nghiệm này để chẩn đoán các tình trạng hoặc hướng dẫn điều trị. Các tổ chức về dị ứng và miễn dịch học của Anh, Mỹ và Châu Âu cũng đưa ra lời khuyên tương tự. Để biết thêm thông tin hãy xem trang web của ASCIA: allergy.org.au.

Quý vị cần thận trọng khi chấp nhận các kết quả của các xét nghiệm này để chẩn đoán và điều trị mà chưa trao đổi trước với bác sĩ của quý vị.

Làm thế nào quý vị có thể tránh các chất gây dị ứng?

Các nguyên nhân gây bệnh hen suyễn do dị ứng phổ biến nhất là mạt bụi nhà, vật nuôi, phấn hoa và nấm mốc.

Mặc dù việc tránh hoàn toàn chất gây dị ứng không thể chữa được bệnh hen suyễn, nhưng việc giảm tiếp xúc với các chất gây dị ứng có thể cải thiện việc kiểm soát bệnh hen suyễn của quý vị và giúp dễ kiểm soát các triệu chứng của bệnh hen suyễn hơn. Hãy nhớ rằng các nỗ lực tránh hoặc giảm tiếp xúc chất gây dị ứng có thể tốn kém, mất nhiều thời gian và không thực tế.

Nỗ lực giảm hoặc tránh tiếp xúc với chất gây dị ứng được thực hiện tốt nhất nếu:

- bác sĩ của quý vị đã khuyên rằng quý vị bị đã được chứng minh là dị ứng với chất gây dị ứng
- việc tiếp xúc với các chất gây dị ứng đó gây ra các triệu chứng hen suyễn của quý vị
- quý vị được khuyến khích thử nhiều biện pháp giảm tiếp xúc với chất gây dị ứng – chỉ tuân theo một phương pháp không thể tạo ra sự khác biệt.

Hãy nhớ rằng, cần sử dụng các chiến lược tránh hoặc giảm chất gây dị ứng kết hợp với thuốc được khuyến nghị và điều này không thay thế lời khuyên của bác sĩ của quý vị.

Trong khi các biện pháp tránh chất gây dị ứng giúp giảm tiếp xúc với chất gây dị ứng, thì việc sử dụng trực tiếp thuốc hen suyễn của quý vị là cách đối phó với bệnh hen suyễn ít tốn kém hơn và hiệu quả hơn.

Các mạt bụi nhà

Mạt bụi nhà là nguyên nhân phổ biến gây bệnh hen suyễn do dị ứng ở Úc. Chúng là những sinh vật cực nhỏ sinh sống nhờ vào lớp vảy da và phát triển mạnh ở vùng khí hậu nhiệt đới ẩm như miền duyên hải nước Úc.

Làm thế nào để có thể giảm lượng mạt bụi nhà?

Nếu quý vị dị ứng với mạt bụi nhà bác sĩ có thể khuyên quý vị thực hiện các biện pháp để:

- tiêu diệt mạt bụi nhà
- loại bỏ chất gây dị ứng mà chúng tạo ra
- giảm khu vực mà chúng sinh sống và sinh sản.

Bộ đồ giường

Tiếp xúc lớn nhất với mạt bụi nhà chính là từ bộ đồ giường của quý vị. Cách để giảm tiếp xúc mạt bụi nhà bao gồm:

- sử dụng lớp bọc không cho mạt lọt qua trên nệm, gối và chăn – lớp bọc cần bao bọc toàn bộ đồ dùng mà nó đang bảo vệ, có thể giặt được và được giặt định kỳ
- giặt khăn trải giường (vỏ gối, ga, vỏ chăn lông vịt) bằng nước nóng (trên 55°C) hàng tuần
- sử dụng các sản phẩm bộ đồ giường (ví dụ: gối) được sản xuất bằng phương pháp xử lý chống vi trùng, hạn chế sự tăng trưởng của nấm và mạt bụi
- tránh dùng chăn hoặc chăn lông vịt mà không giặt thường xuyên được hoặc không bọc lại được
- loại bỏ các đồ giường không cần thiết như gối phụ và đệm, nơi mạt bụi có thể sống/sinh sản
- loại bỏ các đồ chơi mềm hoặc giặt chúng bằng nước nóng (trên 55°C) hàng tuần

Giặt nóng sẽ giết chết mạt bụi và loại bỏ chất gây dị ứng của chúng. Giặt lạnh sau đó sấy nóng bằng máy sấy quần áo sẽ tiêu diệt mạt bụi ngay khi các vật khô. Làm sạch khô cũng sẽ tiêu diệt mạt bụi theo cách tương tự, nhưng cũng không loại bỏ được các chất gây dị ứng giống như giặt lạnh có sấy nóng bằng máy sấy quần áo.

Làm sạch chung

Nếu có thể, người bị bệnh hen suyễn cần rời khỏi phòng khi đang tiến hành làm sạch nhà (cụ thể là hút bụi) và tối thiểu là trong khoảng 20 phút sau đó.

Một vài gợi ý bao gồm:

- hút bụi tấm trải sàn và thảm hàng tuần bằng cách sử dụng máy hút bụi có bộ lọc bụi trong không khí hiệu suất cao (HEPA)
- làm sạch sàn nhà cứng bằng vải ẩm/ chổi tĩnh điện, lau bằng giẻ hoặc lau bằng cây lau nhà hơi nước và làm sạch bụi hàng tuần bằng giẻ lau chống tĩnh điện
- xem xét sử dụng các tấm màn màn hoặc rèm phẳng vì chúng dễ làm sạch hơn những màn cửa nặng. Có các lựa chọn khác như rèm cửa có thể giặt hoặc cửa chớp bên ngoài.

Các biện pháp khác

Mặc dù việc loại bỏ thảm bảo vệ sàn nhà cứng đôi khi được khuyến nghị, điều này chưa được chứng minh là giảm mức tiếp xúc mặt bụi nhà trong nhà. Trước tiên hãy xem xét việc hút bụi kỹ lưỡng và thường xuyên bằng thiết bị thích hợp (như máy hút bụi có bộ lọc HEPA), trước khi xem xét bước quyết liệt hơn này.

Một số loại thảm hiện đại được sản xuất bằng phương pháp xử lý chống vi trùng cũng có thể giúp ích.

Giảm độ ẩm trong nhà cũng là một biện pháp đáng xem xét – nhằm mục đích giữ cho nhà khô ráo và thông thoáng với sàn nhà và tường cách nhiệt đầy đủ. Điều hòa không khí hoặc máy hút ẩm (nhưng không phải máy làm mát bằng bay hơi nước) có thể có lợi, đặc biệt là ở những khu vực có độ ẩm cao hơn vì chúng hạ độ ẩm tương đối.

Vật nuôi

Tiếp xúc với vật nuôi (ví dụ: mèo, chó, chuột lang, ngựa, thỏ, chuột, loài gặm nhấm) tại nhà hoặc nơi làm việc có thể gây hen suyễn đối với một số người.

Mèo và chó là những nguồn chất gây dị ứng chính trong môi trường nhà ở. Các chất gây dị ứng đến từ tuyến mồ hôi của mèo và tuyến nước bọt của chó. Cũng như tất cả mèo và chó đều có tuyến mồ hôi và tuyến nước bọt, tất cả các loài đều có chất gây dị ứng. Tuy nhiên, lượng chất gây dị ứng tiết ra có thể khác nhau giữa các loài.

Khi các chất gây dị ứng mắc vào lông và da của vật nuôi, các chất gây dị ứng này sẽ bay trong không khí khi vật nuôi rụng lông. Chất gây dị ứng có thể còn trong không khí trong một thời gian.

Rất khó để loại bỏ chất gây dị ứng từ mèo ra khỏi nhà quý vị. Chất gây dị ứng có thể lưu lại trong nhà quý vị nhiều tháng sau khi quý vị loại bỏ con mèo đó. Có thể tìm thấy chất gây dị ứng từ mèo ở những nơi mà mèo không bao giờ sống. Ví dụ: chất gây dị ứng có thể vương trên quần áo rồi theo đến trường học và văn phòng.

Tránh chất gây dị ứng từ vật nuôi

Phương pháp tránh chất gây dị ứng hiệu quả nhất cho người mắc bệnh hen suyễn mà dị ứng với mèo hoặc chó là không nuôi những vật nuôi này trong nhà.

Do đó, nếu vật nuôi hiện có đang gây ra các vấn đề nghiêm trọng về dị ứng hoặc hen suyễn, thật không may là vật nuôi của quý vị có thể cần được giao cho gia đình khác nuôi.

Tuy nhiên, như là bước đầu tiên, vật nuôi của quý vị cần được giữ ở bên ngoài hầu hết hoặc toàn bộ thời gian, đảm bảo rằng nó có một ngôi nhà an toàn và ấm ở bên ngoài. Nếu phải giữ vật nuôi ở trong nhà, cần giới hạn vật nuôi ở một khu vực trong nhà và không cho phép vật nuôi vào phòng ngủ của người bị bệnh hen suyễn.

Các biện pháp giảm chất gây dị ứng khác gồm:

- rửa tay sau khi chạm hoặc cho vật nuôi ăn, và giặt quần áo, giường của vật nuôi và người thường xuyên bằng nước nóng (trên 55°C)
- không cho vật nuôi vào tấm trải nhà, thảm và các đồ đạc mềm
- hút bụi thảm, rèm và vải bọc thường xuyên bằng máy hút bụi có bàn chải gắn động cơ và bộ lọc HEPA
- làm sạch sàn cứng bằng giẻ ẩm/chống tĩnh điện hoặc cây lau nhà hơi nước và làm sạch ống dẫn máy sưởi hoặc máy điều hòa không khí
- thường xuyên chải lông cho vật nuôi (nếu có thể, người bị bệnh hen suyễn không nên ở trong cùng phòng đó)
- thường xuyên tắm cho vật nuôi, nhưng không nhiều hơn số lần bác sĩ thú y khuyến nghị.

Lời khuyên khi đến thăm bạn bè có nuôi vật nuôi:

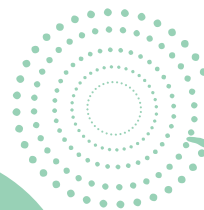
- đề nghị bạn bè của quý vị giữ vật nuôi ở bên ngoài hoặc ở một phòng khác khi quý vị đến thăm
- hãy nhớ dùng thuốc dị ứng của quý vị 30 phút trước khi đến thăm và mang theo thuốc trị hen suyễn của quý vị
- luôn rửa tay sau khi chạm vào vật nuôi của họ
- giặt quần áo bằng nước nóng sau chuyến thăm.

Phấn Hoa

Dị ứng với phấn hoa trong không khí, hạt từ một số loại cỏ, cỏ dại và cây thường phổ biến ở những người bị hen suyễn ở Úc. Lượng phấn hoa cao nhất vào những ngày nóng lặng gió hoặc ngày nắng nhiều gió.

Tiếp xúc với phấn hoa:

- có thể khiến cho triệu chứng hen suyễn tồi tệ hơn trong mùa phấn hoa
- có thể khiến bệnh hen suyễn bùng phát sau cơn giông tố (vì độ ẩm giải phóng các hạt bột nhỏ hơn mà có thể bị hít vào sâu trong khí đạo)
- thường gây ra do cỏ, cỏ dại và cây du nhập, được thụ phấn nhờ gió – phấn hoa có thể bay đi xa khỏi nguồn của nó rất nhiều kilomet
- thường không phải là do thực vật bản địa Úc (mặc dù có ngoại lệ, như Cây Bạch)
- thường không phải là do cây có nhiều hoa vì chúng tạo ra ít phấn hoa (được ong vận chuyển) hơn cây thụ phấn nhờ gió.



Tránh chất gây dị ứng phấn hoa

Có thể khó để tránh hoàn toàn phấn hoa trong mùa phấn hoa, tuy nhiên tuân thủ các bước sau đây có thể giúp giảm tiếp xúc:

- tránh ra ngoài vào những ngày có lượng phấn hoa cao (đặc biệt là 7–9 giờ sáng và 4–6 giờ chiều), vào những ngày nhiều gió hoặc sau giông tố
- luôn đóng cửa sổ xe, đảm bảo rằng phương tiện có bộ lọc không khí trong buồng lái để lọc phấn hoa và đặt khí trong buồng lái ở chế độ tái tuần hoàn
- tắm (hoặc rửa kỹ mặt và tay) sau khi tiếp xúc với phấn hoa ở ngoài
- sấy khô vải bọc giường trong nhà trong mùa phấn hoa
- tránh đi nghỉ vào mùa phấn hoa hoặc ở bờ biển
- không cắt cỏ và ở bên trong khi cỏ đang được cắt
- đeo khẩu trang và/hoặc kính trong các trường hợp đặc biệt mà không thể tránh phấn hoa, ví dụ: nếu việc cắt cỏ là không thể tránh được
- loại bỏ bất kỳ cây nào gây mẫn cảm ra khỏi vườn và xem xét việc trồng những vườn cây ít gây dị ứng.

Hãy liên hệ với Cơ Quan về Bệnh Hen Suyễn tại địa phương của quý vị hoặc trao đổi với vườn ươm địa phương để biết thông tin về vườn cây ít dị ứng.

Nấm mốc

Tiếp xúc với các khu vực ẩm ướt và có nấm mốc cả ở trong nhà và ngoài trời có thể gây nên các triệu chứng hen suyễn ở một số người.

Biện pháp tránh nấm mốc

Bộ lọc không khí và máy ion hóa đã được chứng minh là giảm nấm mốc bay trong không khí, nhưng điều này tác động như thế nào đến việc kiểm soát bệnh hen suyễn thì vẫn chưa chắc chắn.

Các biện pháp có thể giảm tiếp xúc nấm mốc bao gồm:

- loại bỏ nấm mốc có thể nhìn thấy bằng cách làm sạch với chất tẩy hoặc chất vệ sinh giảm nấm mốc khác. Nếu quý vị nhạy cảm với các mùi mạnh, hãy đeo khẩu trang hoặc nhờ người khác làm việc này cho quý vị.
- sử dụng bộ lọc không khí hiệu suất cao –có thể tích hợp các bộ lọc này trong điều hòa không khí, hệ thống thông gió thu hồi nhiệt, hoặc trong máy lọc không khí độc lập
- đảm bảo thông gió tự nhiên đầy đủ bao gồm cả việc sử dụng quạt hút gió
- hàn kín các vết hở trong phòng tắm và trên mái nhà
- dọn sạch máng nước tràn và chặn bên dưới lỗ thông hơi sàn
- loại bỏ các chậu cây trong nhà (làm thúc đẩy nấm mốc tăng trưởng)
- sấy khô hoặc loại bỏ thảm ướt
- xử lý độ ẩm tăng ngay khi phát hiện ra
- tránh sử dụng các lớp phủ hữu cơ và đóng phân ủ.

Thực Phẩm

Thực phẩm không phải là nguyên nhân phổ biến gây nên các triệu chứng hen suyễn. Chúng hiếm khi một mình gây ra hen suyễn, nhưng có thể gây hen suyễn như một phần của phản ứng dị ứng thức ăn nghiêm trọng phổ biến liên quan đến các triệu chứng khác ở da và ruột. Phản ứng này được gọi là sự phản vệ và có thể đe dọa mạng sống. Điều này hiếm gặp ở người trưởng thành và không phổ biến ở trẻ em.

Phụ gia và hóa chất thực phẩm cũng hiếm khi gây bệnh hen suyễn. Hầu hết phản ứng với phụ gia và hóa chất thực phẩm không phải là phản ứng dị ứng và không thể xét nghiệm được bằng cách sử dụng xét nghiệm chích da hoặc xét nghiệm IgE cụ thể trong huyết thanh.

Nếu thực phẩm hoặc phụ gia thực phẩm bị nghi ngờ là chất gây bệnh hen suyễn của quý vị, quý vị có thể cần được giới thiệu đến chuyên gia dị ứng hoặc miễn dịch để đánh giá chi tiết hơn nữa. Nếu thực phẩm được xác định là chất gây dị ứng, chuyên gia có thể giới thiệu quý vị đến gặp một bác sĩ dinh dưỡng để tư vấn.

Điều quan trọng là phải nhớ rằng trừ khi quý vị bị dị ứng thực phẩm đã được bác sĩ xác nhận, việc loại bỏ một số loại thực phẩm (như sản phẩm từ sữa hoặc bột mì) ra khỏi chế độ ăn uống của quý vị có thể không cải thiện được bệnh hen suyễn của quý vị.

Các phương án quản lý và điều trị dành cho người bị hen suyễn và dị ứng

Kế hoạch hành động về hen suyễn

Bản kế hoạch hành động về hen suyễn là một bộ hướng dẫn được xây dựng cùng với bác sĩ của quý vị (hoặc các chuyên gia y tế khác như y tá).

Kế hoạch này bao gồm thuốc hen suyễn của quý vị và quý vị cần tăng hoặc giảm như thế nào tùy thuộc vào triệu chứng hen suyễn của quý vị. Kế hoạch hành động về bệnh hen suyễn bằng văn bản cũng sẽ giúp quý vị nhận thấy các triệu chứng hen suyễn đang ngày càng tệ hơn và sẽ cho quý vị biết cần phải làm gì khi điều đó xảy ra.

Cần thường xuyên xem xét kế hoạch hành động về hen suyễn của quý vị cùng với bác sĩ.

Thuốc hen suyễn dành cho người bị dị ứng

Thuốc dành cho người bị cả hen suyễn và dị ứng thường giống như thuốc cho những người chỉ bị hen suyễn, tức là thuốc giảm và thuốc phòng hen suyễn – cả hai thường ở dạng thuốc xịt.

Có một số loại thuốc phòng ngừa có thể có khả năng giảm viêm do dị ứng cũng như hen suyễn. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị xem liệu những thuốc này có phù hợp với quý vị không.

Viêm mũi dị ứng (cảm mạo)

Nếu quý vị không điều trị viêm mũi dị ứng (cảm mạo) việc kiểm soát các triệu chứng hen suyễn của quý vị có thể khó khăn hơn nhiều.

Thuốc xịt mũi corticosteroid (hormone steroid do vỏ thượng thận tổng hợp) là thuốc dài hạn hiệu quả nhất đối với bệnh viêm mũi dị ứng. Giống như thuốc phòng hen suyễn, cần sử dụng thuốc này thường xuyên lâu dài. Khi sử dụng theo cách này, thuốc có thể cải thiện việc kiểm soát bệnh hen suyễn của quý vị và có thể giảm nguy cơ quý vị bị lên cơn hen suyễn nghiêm trọng.

Thuốc kháng histamine không gây buồn ngủ cũng được dùng để điều trị các triệu chứng viêm mũi dị ứng và thường an toàn đối với người bị hen suyễn.

Hãy xem tài liệu '*Viêm mũi dị ứng (cảm mạo) và bệnh hen suyễn của quý vị*' của chúng tôi qua trang web: nationalasthma.org.au

Các thuốc có thể gây ra vấn đề

Một số thuốc theo toa và thuốc không theo toa như aspirin, thuốc chống viêm không chứa steroid và thuốc chặn beta có thể làm cho bệnh hen suyễn trầm trọng hơn.

Các liệu pháp tự nhiên hoặc bổ sung như hoa cúc đại, phấn ong/sáp ong (Sữa Ong Chúa), và tỏi, có thể gây ra các phản ứng dị ứng đe dọa tính mạng (như sốc phản vệ) ở một số người bị bệnh hen suyễn.

Thông báo với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị về bất kỳ thuốc hoặc phương pháp điều trị liệu pháp tự nhiên/bổ sung nào mà quý vị đang dùng là rất quan trọng.

Liệu pháp miễn dịch và bệnh hen suyễn

Liệu pháp miễn dịch dị ứng nguyên cụ thể (còn được gọi là giảm nhạy cảm) là một phương pháp điều trị lâu dài, thường tối thiểu là 3 năm, làm thay đổi phản ứng của hệ miễn dịch với chất gây dị ứng. Nó bao gồm việc dùng đều đặn một lượng nhỏ nhưng tăng dần chiết xuất của chất gây dị ứng. Có thể dùng dưới lưỡi, bao gồm việc dùng một lượng nhỏ chất gây dị ứng dưới lưỡi, hoặc dùng một liều tiêm dưới da (tiêm vào lớp mỡ dưới da).

Chỉ bác sĩ được đào tạo về liệu pháp miễn dịch được phép bắt đầu liệu pháp này và liệu pháp này được sử dụng cùng với việc:

- tránh chất gây dị ứng đã được báo sĩ xác nhận
- dùng thuốc của quý vị.

Liệu pháp miễn dịch đã được chứng minh cải thiện kiểm soát bệnh hen suyễn ở một số người bị bệnh hen suyễn người mà dị ứng với chất gây dị ứng mật bụi nhà, mèo và phấn hoa. Nó cũng giúp điều trị viêm mũi dị ứng/viêm kết mạc (cảm mạo).

Liệu pháp miễn dịch có thể phù hợp với quý vị nếu:

- tiếp xúc với chất gây dị ứng cụ thể gây nên triệu chứng hen suyễn của quý vị
- dị ứng với chất gây dị ứng cụ thể được xác nhận bằng cách dùng các xét nghiệm dị ứng
- không thể tránh hoặc giảm tiếp tục tiếp xúc thêm với chất gây dị ứng
- bệnh hen suyễn của quý vị ổn định.

Không thể cung cấp liệu pháp miễn dịch nếu quý vị:

- đang dùng thuốc chặn beta
- đã từng có phản ứng dị ứng nghiêm trọng trước đây (như sốc phản vệ) với liệu pháp miễn dịch
- có một số rối loạn miễn dịch hoặc bệnh ác tính (ung thư).

Việc điều trị thường không được bắt đầu đối với phụ nữ mang thai nhưng có thể tiếp tục trong thời kỳ mang thai nếu quý vị bắt đầu sử dụng liệu pháp miễn dịch trước khi mang thai.

Bác sĩ của quý vị sẽ tư vấn cho quý vị về việc liệu quý vị có cần thực hiện liệu pháp miễn dịch không.

Chỉ bác sĩ được đào tạo thích hợp, như một chuyên gia về dị ứng (cần có sự giới thiệu) được phép bắt đầu, giám sát và theo dõi liệu pháp miễn dịch thường xuyên.

Quý vị cần đảm bảo sẽ thảo luận về lợi ích và rủi ro với bác sĩ chuyên khoa dị ứng/bác sĩ chuyên khoa miễn dịch trước khi đồng ý thực hiện liệu pháp miễn dịch.

Quý vị có thể làm bất kỳ điều gì để ngăn chặn bệnh hen suyễn phát triển không?

Có một số điều làm tăng nguy cơ phát triển bệnh suyễn của trẻ. Ví dụ như nếu quý vị mắc hen suyễn và/hoặc các bệnh dị ứng, có thể có nhiều nguy cơ con quý vị sẽ phát triển bệnh hen suyễn và các bệnh dị ứng.

Tiếp xúc (nhạy cảm) đối với các chất gây dị ứng trong môi trường cũng đã dẫn tới bệnh hen suyễn ở trẻ em. Các biện pháp tránh mạt bụi nhà có thể làm giảm tiếp xúc nhưng không có khả năng điều này sẽ ngăn chặn được bệnh thờ khò khè hoặc hen suyễn ở trẻ sau năm đầu đời của em bé.

Đề xuất biện pháp phòng ngừa

Dựa trên bằng chứng hiện có, các biện pháp sau đây có thể hỗ trợ trong việc ngăn ngừa bệnh hen suyễn phát triển, tuy nhiên không có bảo đảm:

- nuôi con bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời - nếu có thể, nuôi con bằng sữa mẹ là tốt nhất cho em bé của quý vị. Nếu điều này là không thể, có thể sử dụng sữa bột với thành phần dinh dưỡng đã được thủy phân một phần (hỏi dược sĩ của quý vị)
- tránh hút thuốc trong thời kỳ mang thai – hút thuốc có hại cho cả quý vị và con quý vị trong thời gian mang thai. Quý vị cũng cần tránh để con tiếp xúc với khói thuốc lá ở tất cả các giai đoạn trong cuộc đời của trẻ.

Nếu gia đình quý vị nuôi vật nuôi, không nhất thiết phải loại bỏ chúng, trừ khi con của quý vị phát triển bằng chứng dị ứng vật nuôi (theo đánh giá của bác sĩ hoặc chuyên gia dị ứng).

Các biện pháp phòng ngừa khác

Môi trường sạch sẽ, tốt cho sức khỏe là điều quan trọng, nhưng cố gắng không khử trùng nhà cửa quá mức cần thiết bằng các sản phẩm làm sạch. Hãy nhớ rằng trẻ em thường khá hay nhiễm cảm lạnh mà có thể có triệu chứng tương tự như thờ khò khè. Nghiên cứu hiện tại cho thấy rằng việc nhiễm các bệnh thường gặp ở trẻ em thực sự có thể bảo vệ trẻ khỏi việc phát triển bệnh hen suyễn.

Các biện pháp phòng ngừa khác đã được đề xuất là tiếp xúc với động vật ở trang trại từ nhỏ và sử dụng các chế phẩm sinh học, tuy nhiên cả hai biện pháp này đều cần điều tra nghiên cứu thêm.

Không có bằng chứng cho thấy việc áp dụng hạn chế trong chế độ ăn uống như một biện pháp phòng ngừa trong ba tháng cuối của thai kỳ hoặc trong khi cho con bú sữa mẹ cải thiện bệnh hen suyễn.

Cho trẻ sơ sinh ăn

Hiệp Hội Dị Ứng và Miễn Dịch Học Lâm Sàng Úc - Niu Di-lân (ASCIA) khuyên rằng:

- không loại trừ các thực phẩm có khả năng là nguyên nhân gây dị ứng (ví dụ như đậu phộng) khỏi chế độ ăn uống của quý vị trong khi mang thai vì không có bằng chứng cho thấy rằng điều này sẽ ngăn ngừa dị ứng ở bé
- tập cho ăn thức ăn đặc từ khoảng 4-6 tháng tuổi trong khi vẫn nuôi con bằng sữa mẹ
- mỗi lần cho ăn một loại thực phẩm mới; nếu thực phẩm được dung nạp, tiếp tục cho ăn loại thực phẩm này như một phần của chế độ ăn uống đa dạng. Nếu có bất kỳ phản ứng nào với thực phẩm, quý vị cần tránh ăn loại thực phẩm đó cho đến khi trẻ được chuyên viên y tế có kinh nghiệm về dị ứng thực phẩm đánh giá.

Để được tư vấn chi tiết, xem tuyên bố về thái độ Lờ Lời Khuyên khi cho Trẻ Sơ Sinh Ăn của ASCIA sẵn có tại allergy.org.au



Thông Tin Thêm

- Trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị
- Truy cập trang web của Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc tại: nationalasthma.org.au
- Liên hệ với Cơ Quan về Hen Suyễn tại địa phương của quý vị theo số **1800 645 130** asthmaaustralia.org.au
- Truy cập trang web của Hiệp Hội Dị Ứng và Miễn Dịch Học Lâm Sàng Úc tại: allergy.org.au

Mặc dù đã dẫn toàn bộ tâm huyết biên soạn, tài liệu này chỉ là hướng dẫn chung và không thể thay thế cho sự tư vấn/điều trị y tế cá nhân. Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc công khai tuyên bố khước từ tất cả các trách nhiệm (kể cả sơ suất) về bất kỳ tổn thất, thiệt hại hoặc chấn thương cá nhân nào do dựa vào thông tin trong này.

Lời Cám Ơn

Được phát triển bởi Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc, có sự tham vấn của ban chuyên môn gồm các bác sĩ lâm sàng về hô hấp và dị ứng có mối quan tâm đặc biệt về các loại dị ứng và hen suyễn.

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 website to access:

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