

Kiểm soát bệnh Hen suyễn



Dùng thuốc đúng và chăm sóc phù hợp, quý vị có thể sống cuộc sống năng động cùng bệnh hen suyễn!



Bệnh hen suyễn là gì?

Bệnh hen suyễn ảnh hưởng đến hàng triệu người, cả trẻ em và người lớn. Bệnh gây ra các vấn đề hô hấp bằng cách làm cho đường thở của quý vị bị viêm và sưng. Đôi khi các triệu chứng không được chú ý, nhưng ngay cả những triệu chứng nhẹ cũng có thể dẫn đến những cơn hen suyễn đe dọa tính mạng. Nếu không được điều trị, bệnh hen suyễn có thể diễn biến trầm trọng hơn. Tuy nhiên, với việc dùng thuốc đúng và chăm sóc phù hợp, quý vị vẫn có thể sống cuộc sống năng động.

Các triệu chứng của bệnh hen suyễn không được kiểm soát là gì?

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số này, điều đó có nghĩa là bệnh hen suyễn của quý vị không được kiểm soát. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị sớm.

- Ho thường xuyên không khỏi
- Thở khò khè (thở giống như tiếng huýt sáo)
- Ho hoặc thở khò khè làm ảnh hưởng giấc ngủ
- Ho khi cố gắng hít thở sâu
- Cảm giác tức ngực
- Khó thở trong một số trường hợp nhất định, chẳng hạn như khi bị căng thẳng, ốm đau hay tập thể dục

Cách kiểm soát bệnh hen suyễn

- Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc sử dụng Kế hoạch Hành động chống Hen suyễn
- Tìm hiểu nguyên nhân bị hen suyễn của quý vị là gì và làm sao để tránh được
- Dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ
- Sử dụng máy đo lưu lượng khí thở để kiểm tra những thay đổi khi hít thở của quý vị

- Không cho phép hút thuốc trong nhà
- Tham dự Lớp học Hen suyễn của IEHP – quý vị sẽ học cách thực hiện tất cả những điều này và những nội dung khác!

Quý vị muốn tìm hiểu thêm?

Truy cập các trang web này:
American Lung Association
www.lung.org

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh
www.cdc.gov/asthma/faqs.htm



Chương trình IEHP Family Asthma

Lớp học này miễn phí cho hội viên bị hen suyễn.

Để đăng ký một lớp học gần khu vực của quý vị, hãy gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số bên dưới.

Quý vị cũng có thể đăng ký tại IEHP.org. Chọn Hội viên ĐĂNG NHẬP để đăng nhập hoặc để thiết lập tài khoản của quý vị. Sau đó chọn “Health Ed” để tìm lớp.



Ban Dịch Vụ Hội Viên
1-800-440-IEHP (4347)
TTY 1-800-718-IEHP (4347)

Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối
Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng-5 giờ chiều
Hãy giữ kết nối. Theo dõi chúng tôi!

