

CÂU LẠC BỘ BỆNH NHÂN HEN

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BỆNH HEN



Bệnh Hen không thể chữa lành, nhưng bạn có thể kiểm soát Hen

Khi biết cách kiểm soát bệnh Hen

- Bệnh nhân Hen có thể sống bình thường, tích cực
Có thể làm việc, vui chơi, đi học,
và có thể ngủ ngon về đêm.



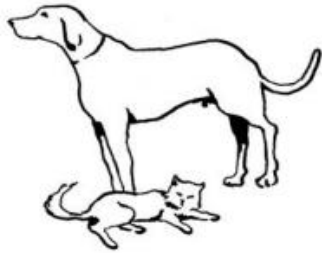
Bệnh Hen không thể chữa lành, nhưng bạn có thể kiểm soát Hen

- Hen không phải là nguyên nhân đáng mắc cỡ.
Trên thế giới, nhiều người bị bệnh Hen

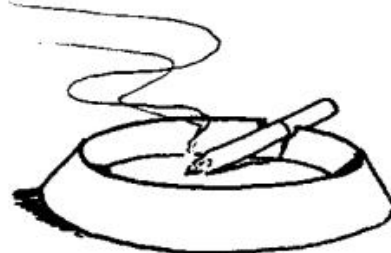


Làm cách nào để kiểm soát bệnh Hen và tránh các cơn kích phát Hen ngay từ đầu

1- Tránh tiếp xúc với những vật chất có thể gây nên cơn Hen



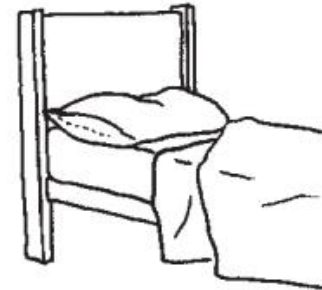
Thú lông mao



Khói thuốc



Khói than củi



Bụi giường gối



Bụi quét



Xịt mùi nồng



Phấn hoa



Thời tiết

Làm cách nào để kiểm soát bệnh Hen và tránh các cơn kích phát Hen ngay từ đầu

2. Dùng thuốc chữa bệnh Hen đúng theo cách Bác sĩ hướng dẫn



Làm cách nào để kiểm soát bệnh Hen và tránh các cơn kích phát Hen ngay từ đầu



3. Đến Bác sĩ khám bệnh 2 hay 3 lần mỗi năm để kiểm tra.

Cần đi khám ngay cả khi bạn cảm thấy khoẻ và không có vấn đề gì về hô hấp

Khi bạn biết trong gia đình có người bị bệnh Hen,
bạn có thể giữ em bé của bạn không bị Hen



- Khi có thai, đừng hút thuốc lá
- Tránh cho trẻ em bị hít khói thuốc lá

Khi bạn biết trong gia đình có người bị bệnh Hen,
bạn có thể giữ em bé của bạn không bị Hen



Để một tấm hút bụi đặc biệt
Tránh nuôi chó, mèo và các
thú có lông khác



ĐỊNH NGHĨA HEN

Là bệnh của đường dẫn khí ở phổi

- Viêm mạn tính của đường dẫn khí
- Tắc nghẽn đường dẫn khí tạm thời dẫn đến khó thở; tăng nhạy cảm đối với các yếu tố khởi phát



Bệnh nhân bị bệnh Hen trong nhiều năm

Bệnh nhân bị bệnh Hen có thể bị khó thở.
Những cơn kích phát Hen có thể đến và đi

Những dấu hiệu của cơn kích phát Hen gồm:

- Nặng ngực
- Ho
- Khò khè



Bệnh nhân bị bệnh Hen trong nhiều năm

- Một số cơn kích phát Hen ở mức nhẹ.
- Một số cơn kích phát Hen ở mức nặng.
- Người bệnh có thể tử vong do một cơn kích phát Hen rất nặng



Hen là một bệnh của đường dẫn khí ở phổi

- Người bị bệnh Hen có thể bị thức giấc ban đêm do ho hay khó thở
 - ✓ Bạn có thể bị Hen ở bất cứ tuổi nào.
 - ✓ Bạn không bị lây bệnh Hen từ người khác
 - ✓ Bệnh Hen có tính di truyền



Hen là một bệnh của đường dẫn khí ở phổi

- Đường dẫn khí mang không khí đến phổi. Cấu trúc đường dẫn khí ngày càng nhỏ giống các nhánh của cây
- Khi bệnh Hen được kiểm soát tốt, đường dẫn khí thông thoáng và không khí lưu chuyển ra vào dễ dàng

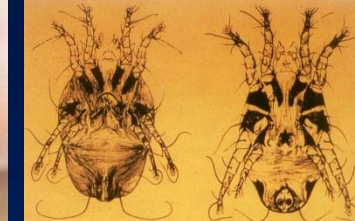


Khi bệnh Hen không được kiểm soát, đường dẫn khí ở phổi bị dày lên và xoắn vặn.
Cơn kích phát Hen có thể xảy ra dễ dàng

- Trong cơn kích phát hen, chỉ có ít không khí có thể lưu chuyển ra vào phổi
- Người bệnh ho và khò khè. Ngực căng.



SINH LÝ BỆNH



DỊ NGUYÊN

VIRUS

Ô NHIỄM

DI TRUYỀN

CƠ ĐỊA DI ỨNG

MÔI TRƯỜNG

MÃN CẢM

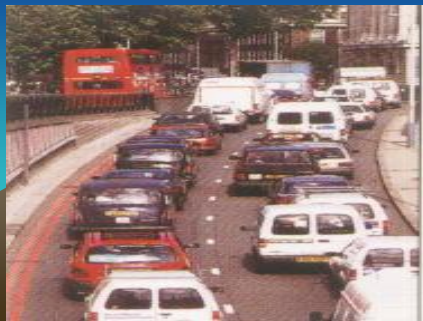
VIÊM

TĂNG PHẢN ỨNG
TÍNH PQ

CƠ THẤT PQ

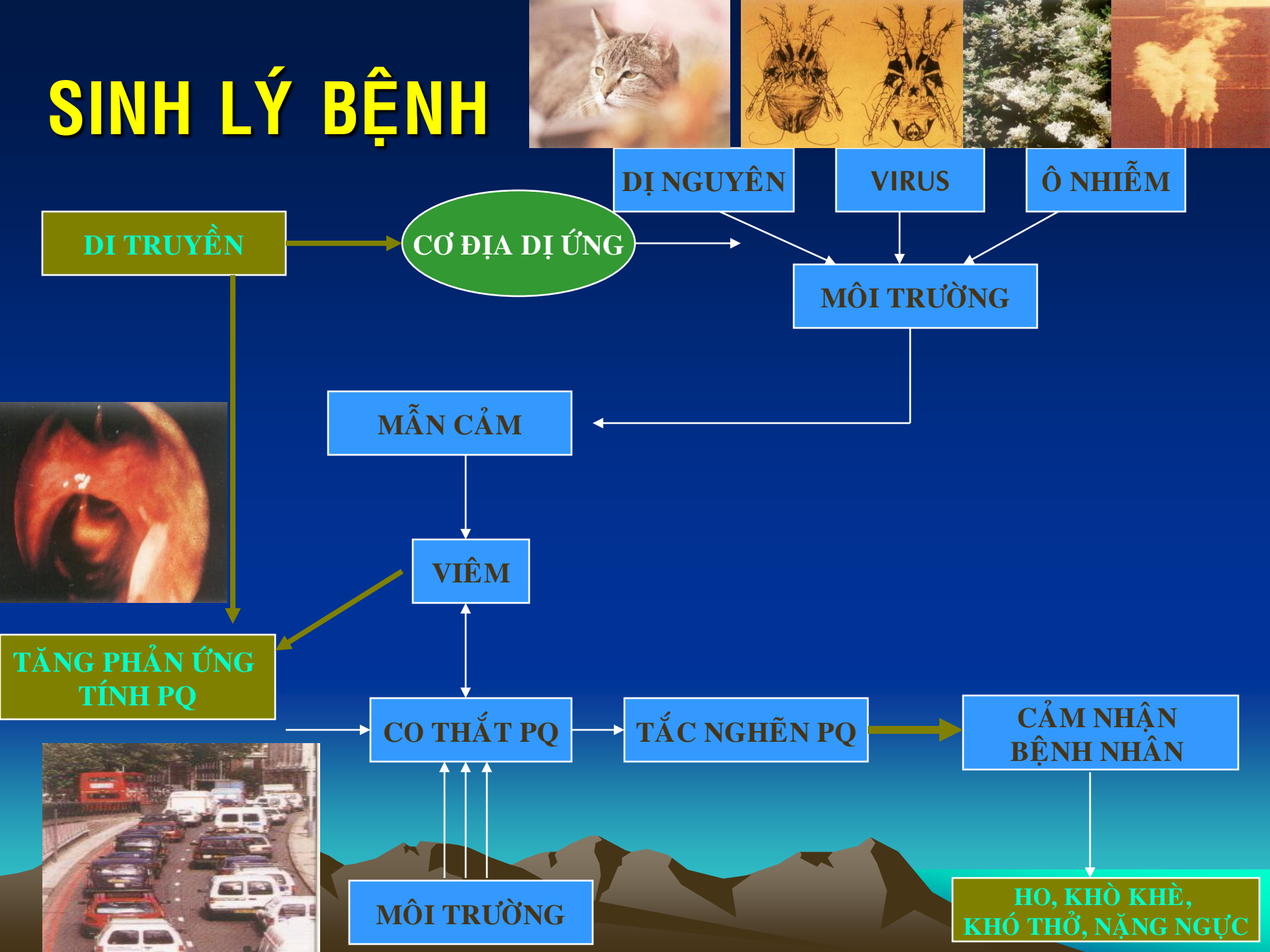
TẮC NGHẼN PQ

CẢM NHẬN
BỆNH NHÂN

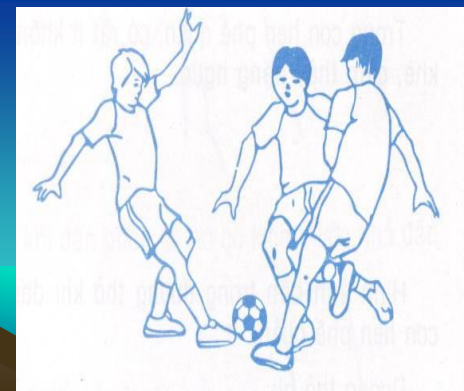
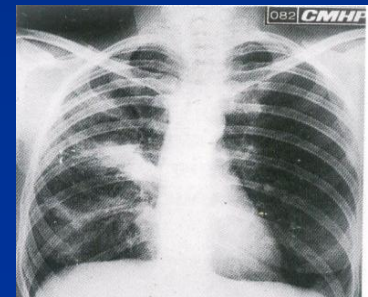
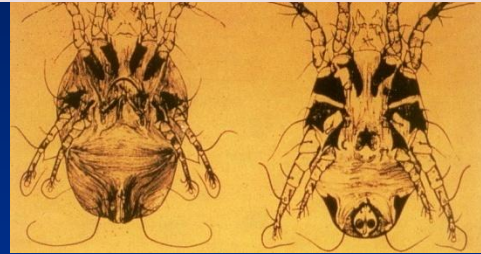
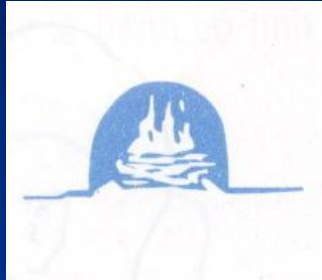


MÔI TRƯỜNG

HO, KHÒ KHÈ,
KHÓ THỞ, NẶNG NGỰC



CÁC YẾU TỐ KHỞI KÍCH HEN



LOẠI NHỮNG TÁC NHÂN KÍCH PHÁT CƠN HEN RA KHỎI NHÀ

1. Lông thú: Giữ thú nuôi ngoài sân hoặc đem cho những con vật cưng
2. Thuốc lá: Không hút thuốc lá trong nhà
bỏ thuốc lá
3. Mùi nồng, gắt : Hạn chế xà bông, dầu gội, dầu thơm
4. Không đốt nhang



TẠO NHỮNG THAY ĐỔI ĐẶC BIỆT Ở PHÒNG NGỦ CỦA NGƯỜI BỊ HEN

1. Không sử dụng mền, tấm thảm
2. Không sử dụng ghế lót vải, hay gối bông
3. Không cho thú nuôi ở trên giường ngủ hay ở trong phòng ngủ
4. Không hút thuốc hay có mùi nồng trong phòng ngủ



GIỮ GIƯỜNG NGỦ THẬT GỌN

1. Dùng bao nệm, bao gối đặc biệt cản được bụi, có dây kéo
2. Không sử dụng gối hoặc nệm đệm cỏ, rơm
3. Tấm trải giường đơn giản tốt hơn tấm nệm
4. Giặt tấm trải giường thường xuyên với nước thật nóng
5. Phơi nắng cho khô



ĐÓNG MỞ CỬA SỔ ĐỂ GIỮ KHÔNG KHÍ TRONG LẠNH VÀ SẠCH SẼ

1. Mở rộng cửa sổ khi trời nóng,ngọt ngạt, khói, mùi nồng, mùi ga
2. Đóng cửa sổ khi ngoài trời nhiều khói xe, ô nhiễm từ nhà máy hoặc có nhiều phấn hoa



NHỮNG VIỆC NÊN THỰC HIỆN KHI NGƯỜI BỆNH HEN KHÔNG CÓ Ở NHÀ

1. Quét nhà, hút bụi
2. Sơn
3. Phun thuốc diệt côn trùng
4. Sử dụng thuốc tẩy mạnh
5. Nấu thức ăn mùi nồng
6. Làm thông thoáng nhà trước khi bệnh nhân về
7. Bệnh nhân phải đeo khẩu trang hoặc khăn choàng nếu tự lau quét



THUỐC HEN

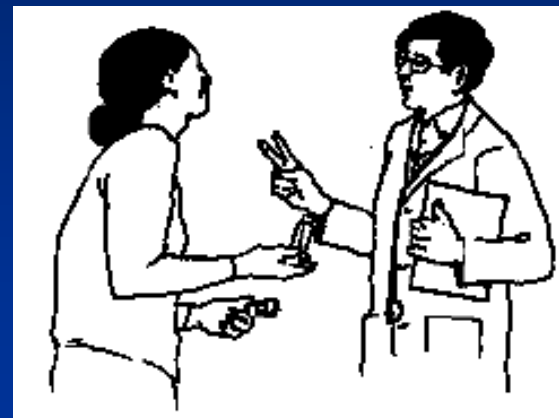
- Đa số bệnh nhân cần 2 loại thuốc hen:

1/ Thuốc giảm cơn:

cần cho **tất cả** bệnh nhân hen

2/ Thuốc kiểm soát:

cần cho **đa số** bệnh nhân hen để bảo vệ phổi và không
để cơn kích phát xảy ra



THUỐC HEN

1/ Thuốc giảm cơn



THUỐC HEN

2/ Thuốc kiểm soát



THUỐC KIỂM SOÁT HEN

Bạn được yêu cầu dùng thuốc kiểm soát hen mỗi ngày khi:

- Bạn ho, khò khè hoặc nặng ngực nhiều hơn 1 lần mỗi tuần.
- Bạn thức giấc về đêm do hen.
- Bạn có nhiều cơn hen.
- Bạn phải sử dụng thuốc giảm cơn mỗi ngày.



THUỐC KIỂM SOÁT HEN

- Làm đường dẫn khí không còn sưng phù.
- Có thể dùng mỗi ngày một cách an toàn
- Không bị nghiện thuốc kiểm soát hen ngay cả khi bạn sử dụng trong nhiều năm.



TÁI KHÁM ĐỊNH KỲ

- Hen có thể cải thiện hoặc trở nặng qua từng năm
- Đến bác sĩ để khám hen ít nhất mỗi 3-6 tháng một lần, để bác sĩ biết thuốc điều trị hen của bạn hiệu quả đến đâu.
- Bác sĩ có thể cần phải thay đổi loại thuốc chữa hen của bạn hoặc thay đổi liều dùng



LUÔN CÓ SẴN THUỐC HEN

- Luôn mang theo thuốc giảm cơn mỗi khi bạn ra khỏi nhà.
- Dành riêng tiền để mua thuốc hen.
- Nên mua thêm thuốc hen trước khi bạn hết thuốc.



KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

MỤC ĐÍCH:

- Nhận biết được cơn hen nặng
- Đưa ra những hướng dẫn rõ ràng ở từng thời điểm
- Giúp bạn có những hành động sớm để đề phòng cũng như giảm mức độ nặng của cơn cấp



KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

GREEN ZONE

Doing Well

- No cough, wheeze, chest tightness, or shortness of breath during the day or night
- Can do usual activities

And, if a peak flow meter is used,

Peak flow: more than _____
(80 percent or more of my best peak flow)

My best peak flow is: _____

Before exercise _____ 2 or 4 puffs _____ 5 to 80 minutes before exercise

Take these long-term control medicines each day (include an anti-inflammatory).

Medicine	How much to take	When to take it
_____	_____	_____
_____	_____	_____

YELLOW ZONE

Asthma Is Getting Worse

- Cough, wheeze, chest tightness, or shortness of breath, or
- Waking at night due to asthma, or
- Can do some, but not all, usual activities

-Or-

Peak flow: _____ to _____
(50 to 79 percent of my best peak flow)

First Add: quick-relief medicine—and keep taking your GREEN ZONE medicine.

_____ 2 or 4 puffs, every 20 minutes for up to 1 hour
(short-acting beta₂-agonist) Nebulizer, once

Second If your symptoms (and peak flow, if used) return to GREEN ZONE after 1 hour of above treatment:

Continue monitoring to be sure you stay in the green zone.

-Or-

If your symptoms (and peak flow, if used) do not return to GREEN ZONE after 1 hour of above treatment:

Take: _____ 2 or 4 puffs or Nebulizer
(short-acting beta₂-agonist)

Add: _____ mg per day For _____ (3–10) days
(oral steroid)

Call the doctor before/ within _____ hours after taking the oral steroid.

RED ZONE

Medical Alert!

- Very short of breath, or
- Quick-relief medicines have not helped, or
- Cannot do usual activities, or
- Symptoms are same or get worse after 24 hours in Yellow Zone

-Or-

Peak flow: less than _____
(50 percent of my best peak flow)

Take this medicine:

_____ 4 or 6 puffs or Nebulizer
(short-acting beta₂-agonist)

_____ mg
(oral steroid)

Then call your doctor NOW. Go to the hospital or call an ambulance if:

- You are still in the red zone after 15 minutes AND
- You have not reached your doctor.

My Asthma Action Plan

Name: _____ Date: _____

Parent/Guardian: _____

Healthcare Provider: _____

Medical Record #: _____

Phone for healthcare provider: _____

Phone for taxi or friend: _____

Traffic light colors help you learn about asthma symptoms and what to do.



RED means I feel **AWFUL**. Get help right away.

YELLOW means I do **NOT** feel good. Add a relief medicine to feel better fast.

GREEN means I feel **GOOD**. Use long-term control medicine.

I feel GOOD

- Breathing is easy.
- No cough or wheeze.
- Can work and play



Use asthma long-term control medicine.

Medicine:	How taken:	How much:	When:
_____	_____	_____	_____ times a day
_____	_____	_____	_____ times a day
_____	_____	_____	_____ times a day

Peak Flow Numbers: _____ to _____

20 minutes before exercise or sports, take _____ puffs of this medicine:

I do NOT feel good

- Cough
- Wheeze
- Hard to breathe
- Wake up at night.
- Can do some, but not all activities.



TAKE _____ puffs of quick-relief medicine. If not back in the Green Zone within 20 to 30 minutes, take _____ more puffs.

Medicine:	How taken:	How much:	When:
_____	_____	_____	_____ every _____ hours

KEEP USING long-term control medicine:

Medicine:	How taken:	How much:	When:
_____	_____	_____	_____ times a day
_____	_____	_____	_____ times a day

Peak Flow Numbers: _____ to _____

Call healthcare provider if quick-relief medicine does not work OR if these symptoms happen more than twice a week.

I feel AWFUL

- Medicine does not help.
- Breathing is hard and fast.
- Can't walk well.
- Can't talk.
- Feel very scared.



Get help now! Take these quick-relief medicines until you get emergency care.

Medicine:	How taken:	How much:	When:
_____	_____	_____	_____

Peak Flow Number is Lower than _____

Call 911 if can't walk or talk because it is too hard to breathe OR if lethargic OR if skin is sucked in around neck and ribs during breaths OR if lips or fingernails are gray or blue.

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

- Tên bệnh nhân:
- Bác sĩ điều trị:
- Số điện thoại của bác sĩ điều trị:
- Số điện thoại taxi hoặc bạn bè:
- Số điện thoại Trung tâm cấp cứu TP điện thoại:
115



KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

1- VÙNG MÀU XANH: TỐT

- Không ho, thở khò khè, tức ngực, thở gấp ban ngày hoặc ban đêm.
- Có thể làm việc thông thường hoặc vui chơi

Giá trị lưu lượng đỉnh: hoặc lớn hơn (80% hoặc lớn hơn lưu lượng đỉnh tốt nhất cho cá nhân)

- Dùng thuốc kiểm soát mỗi ngày
- Dùng thuốc trước khi tập thể dục nếu bạn bị hen khi vận động thể lực
- Tránh những điều làm bệnh hen nặng hơn

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

2- MÀU VÀNG: SỨC KHỎE XẤU ĐI

- Ho, khò khè, tức ngực, thở gấp hoặc
- Thức giấc về đêm do triệu chứng hen, hoặc
- Có thể làm một số nhưng không phải tất cả những việc thông thường

Giá trị lưu lượng đỉnh:đến..... (50% đến 79% lưu lượng đỉnh tốt nhất cho cá nhân)

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

2- MÀU VÀNG: SỨC KHỎE XẤU ĐI

➤ Đầu tiên:

- Dùng thuốc giảm cơn để đưa bạn về vùng màu vàng
- Dùng thuốc đồng vận beta2:
 - 2 hoặc 4 nhát mỗi 20 phút trong vòng 1 giờ
 - Phun khí dung

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

2- MÀU VÀNG: SỨC KHỎE XẤU ĐI

➤ Thứ hai:

• **Nếu triệu chứng của bạn (hoặc lưu lượng đỉnh, nếu có đo) trở về vùng xanh sau 1 giờ với điều trị như trên**

▪ Tiếp tục theo dõi để chắc chắn rằng bạn ở trong vùng xanh

• **Nếu triệu chứng của bạn (hoặc lưu lượng đỉnh, nếu có đo) không trở về vùng xanh sau 1 giờ với điều trị như trên:**

▪ Dùng thuốc đồng vận beta2:

2 hoặc 4 nhát mỗi 20 phút trong vòng 1 giờ

Phun khí dung

▪ Thêm corticoid uống:.....

.....mg/ngày

Cho(3-10) ngày

Gọi cho bác sĩ trong vòng giờ sau khi dùng corticoid uống

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

3- MÀU ĐỎ: TRIỆU CHỨNG BÁO ĐỘNG

- Thở rất gấp, hoặc
- Thuốc giảm cơn nhanh không có tác dụng, hoặc
- Không thể làm những việc thông thường, hoặc
- Các triệu chứng không thay đổi hoặc xấu hơn sau 24h trong vùng Màu Vàng

Giá trị lưu lượng đỉnh: thấp hơn (50% lưu lượng đỉnh tốt nhất cho cá nhân)

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

3- MÀU ĐỎ: TRIỆU CHỨNG BÁO ĐỘNG

➤ Dùng thuốc:

• Dùng thuốc đồng vận beta2:

4 hoặc 6 nhát , hoặc

Phun khí dung

• Uống corticoid:.....mg

➤ Gọi ngay cho bác sĩ của bạn

➤ Đến bệnh viện ngay nếu:

• Bạn vẫn ở trong vùng đỏ sau 15 phút VÀ

• Bạn không gọi được bác sĩ của bạn

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

NHỮNG DẤU HIỆU NGUY HIỂM

- Khó khăn khi đi hoặc nói do khó thở
- Môi hoặc ngón tay bị xám hoặc xanh

- Dùng 4 hoặc 6 nhát xịt thuốc giảm cơn VÀ

- Đến nhập viện hoặc gọi cấp cứu theo số **115 GẤP!**

XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN!

