





Yếu tố kích thích Hen suyễn

Một điều rất quan trọng là quý vị phải tìm ra các yếu tố kích thích hen suyễn của con quý vị và học cách tránh những yếu tố đó.

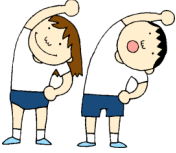

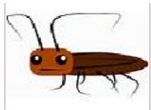
Do bị hen suyễn, đường thở của con quý vị rất nhạy cảm. Các yếu tố kích thích có thể khiến đường thở bị sưng, nghẹt và nhiều chất nhày hơn. Những yếu tố kích thích này có thể khiến các triệu chứng hen suyễn trở nên xấu đi và có thể khiến con quý vị không thể khôi phục. Không nên để con quý vị tiếp xúc với các yếu tố kích thích trong danh sách này. Hãy bảo đảm con quý vị luôn mang theo ống hít tác dụng nhanh!

Yếu tố kích thích	Đề nghị
<p>Cảm lạnh và nhiễm trùng</p>  <p>Cảm lạnh và cảm cúm là những yếu tố kích thích phổ biến nhất đối với bệnh hen suyễn, đặc biệt là ở trẻ em</p>	<ul style="list-style-type: none">• Nếu có thể, tránh xa những người bị cảm cúm hoặc cảm lạnh.• Nghỉ ngơi, có chế độ ăn uống cân bằng và tập luyện.• Nói chuyện với bác sĩ về việc tiêm phòng cúm.• Đừng cho trẻ uống các loại thuốc điều trị không kê toa, ví dụ như antihistamine và si-rô ho, trừ khi quý vị đã nói chuyện với bác sĩ trước.
<p>Thuốc lá và khói khác</p>  <p>Khói thuốc lá và khói đốt củi gây kích ứng đường thở và các triệu chứng hen suyễn</p>	<ul style="list-style-type: none">• Không hút thuốc. Khói thuốc khiến bệnh hen suyễn trở nên trầm trọng hơn.• Không cho phép hút thuốc trong nhà hay xe hơi.• Không sử dụng lò đốt củi, lò sưởi hoặc máy sưởi bằng dầu lửa



Tránh các Yếu tố kích thích Hen suyễn

Yếu tố kích thích	Đề nghị
<p>Mùi mạnh và bụi</p>  <p>Mùi mạnh và bụi có thể kích ứng đường thở và gây ra cơn hen suyễn</p>	<ul style="list-style-type: none">• Không sử dụng nước hoa và mỹ phẩm có nước hoa như bột tan hay bình xịt tóc.• Không sử dụng nước xịt phòng, nến có hương thơm hay hương trầm.• Sử dụng các sản phẩm vệ sinh tại nhà không có mùi hương.• Hạn chế nấu nướng các món có mùi mạnh (đặc biệt là chiên rán). Sử dụng quạt hút mùi và mở cửa.• Ở trong nhà khi mức độ ô nhiễm không khí tăng cao.• Không ở trong nhà trong khi nhà đang sơn. Hãy chờ đến khi sơn khô rồi mới quay trở lại.
<p>Xúc động</p>  <p>Xúc động như cười, khóc hay căng thẳng có thể gây ra các triệu chứng</p>	<ul style="list-style-type: none">• Chuẩn bị sẵn sàng ống hít tác dụng nhanh khi con quý vị cười, la hét hoặc khóc. Những hành động này có thể gây ho hoặc thở khò khè.



Trách các Yếu tố kích thích Hen suyễn

Yếu tố kích thích	Đề nghị
<p>Tập luyện thể dục</p>  <p>Tập luyện có thể là một yếu tố kích thích hen suyễn, nhưng để giữ gìn sức khỏe, không nên tránh tập luyện thể dục</p>	<ul style="list-style-type: none">• Xây dựng kế hoạch sử dụng thuốc với bác sĩ để con quý vị có thể tập luyện mà không bị phát sinh triệu chứng.• Nếu tập luyện là một trong các yếu tố kích thích, hãy để trẻ sử dụng thuốc cắt cơn tác dụng nhanh 15 phút trước khi tập luyện.• Hãy dạy trẻ khởi động trước khi tập và phục hồi sau khi tập.
<p>Thời tiết</p>  <p>Các thay đổi về thời tiết, cho dù là nóng, lạnh, ẩm ướt hay nhiều gió đều có thể gây ra các triệu chứng hen suyễn</p>	<ul style="list-style-type: none">• Hãy để trẻ đeo khăn che kín miệng và mũi trong thời tiết lạnh, hoặc nếu mặc áo cao cổ, quý vị hãy kéo cổ lên để che không khí lạnh.• Hãy mặc ấm cho trẻ trong mùa đông hay trong những ngày nhiều gió.
<p>Gián</p>  <p>Những mảnh nhỏ của gián chết hoặc phân gián lẫn vào trong bụi ở nhà và có thể lẫn vào không khí mà chúng ta hít thở</p>	<ul style="list-style-type: none">• Hãy nhờ người khác phun thuốc xịt côn trùng trong nhà khi quý vị ra ngoài. Mở cửa để giúp căn nhà thông thoáng không khí vài giờ sau khi phun.• Sử dụng bẫy gián.

Trách các Yếu tố kích thích Hen suyễn

Yếu tố kích thích	Đề nghị
<p>Lớp sừng Động vật</p>  <p>Lớp sừng động vật từ thú nuôi, nước tiểu, da và nước bọt có thể gây ra cơn hen suyễn</p>	<ul style="list-style-type: none">• Không cho động vật vào nhà. Nếu không thể, hãy giữ động vật tránh xa khỏi phòng ngủ và đồ nội thất.• Cố gắng không đến những ngôi nhà khác có thú nuôi.• Sử dụng thuốc cắt cơn tác dụng nhanh trước khi đến những nơi có động vật.• Chọn thú nuôi không có lông hay lông vũ, ví dụ như cá hoặc rắn.• Không sử dụng sản phẩm làm từ lông vũ, ví dụ như gối và chăn nhồi lông.
<p>Mốc Trong nhà</p>  <p>Mốc phát tán ra các bào tử vào trong không khí mà có thể gây hen suyễn</p>	<ul style="list-style-type: none">• Bảo đảm phòng tắm, phòng bếp và tầng hầm luôn thoáng khí.• Vệ sinh phòng tắm, phòng bếp và tầng hầm thường xuyên.• Không sử dụng máy làm ẩm không khí.• Sử dụng máy hút ẩm cho khu vực tầng hầm ẩm ướt.

Trách các Yếu tố kích thích Hen suyễn

Yếu tố kích thích	Đề nghị
<p data-bbox="282 478 326 510">Bụi</p>  <p data-bbox="154 789 456 1010">Ve bụi là loài côn trùng nhỏ rất khó nhìn thấy. Chúng sống trong đệm, thảm, đồ nội thất, vải và động thú nhồi bông</p>	<ul data-bbox="479 457 1474 1203" style="list-style-type: none">• Hạn chế để chăn, đồ chơi nhồi bông và thảm trong phòng ngủ và khu vực phòng khách.• Không để thú nhồi bông lên giường đôi với trẻ bị dị ứng ve bụi.• Cho thú nhồi bông vào túi nhựa và đặt vào trong tủ đông vài giờ để tiêu diệt ve bụi.• Sử dụng rèm có thể giặt hoặc rèm chắn sáng.• Sử dụng bọc nệm và gối chống ve bụi có khóa kéo.• Sử dụng chăn và khăn trải giường có thể chặt.• Sử dụng gối và chăn không gây dị ứng.
<p data-bbox="191 1266 415 1346">Mốc và Phấn hoa Ngoài trời</p>  <p data-bbox="154 1556 456 1955">Phấn hoa từ thực vật, cỏ và cây có thể phát tán vào không khí trong các khoảng thời gian khác nhau trong năm. Nhạy cảm với các yếu tố kích thích ngoài trời có thể làm phát sinh triệu chứng</p>	<ul data-bbox="479 1413 1442 1822" style="list-style-type: none">• Ở trong nhà vào buổi trưa và buổi chiều khi mật độ phấn hoa tăng cao.• Sử dụng máy lạnh.• Đóng cửa trong các mùa mà nấm mốc và phấn hoa nhiều nhất.• Tránh những đồ bị mốc, ví dụ như lá cây ươn.

Trách các Yếu tố kích thích Hen suyễn

Tôi có thể làm gì để giúp giảm thiểu các yếu tố kích thích trong nhà?

Hãy làm theo các ý kiến sau để bảo đảm nhà ở của quý vị luôn sạch sẽ và không có yếu tố kích thích:

Hàng tuần

- Lau sàn bằng khăn ẩm
- Giặt chăn và gối bằng nước nóng
- Hút bụi

Hàng tháng

- Lau tường, ốp chân tường, kệ treo và nội thất bằng khăn ẩm.

