

Sống với bệnh Hen suyễn

- **Bệnh hen suyễn có thể được kiểm soát.**
- **Bệnh hen suyễn của con quý vị không hạn chế những việc mà con quý vị có thể làm.**
- **Hãy thực hiện các bước để kiểm soát bệnh hen suyễn của con quý vị**



Kiểm soát bệnh hen suyễn tốt nghĩa là:

- Không phải điều trị trong phòng cấp cứu
- Không phải nghỉ học ở trường hay nghỉ làm
- Không bị mất ngủ
- Không bị giới hạn hoạt động
- Không cần ống hít hay không có các triệu chứng nhiều hơn hai lần một tuần

Hãy thực hiện các bước để kiểm soát bệnh hen suyễn của con quý vị ngay bây giờ.

- Hãy đưa con quý vị đến bác sĩ để kiểm tra tình trạng bệnh hen suyễn mỗi vài tháng một lần.
- Hãy chú ý xem điều gì khiến bệnh hen suyễn của con quý vị trở nên xấu đi. Tránh các yếu tố “kích thích” hen suyễn nếu có thể. Thực hiện các bước để kiểm soát yếu tố kích thích tại nhà.
- Hãy phối hợp với bác sĩ của con quý vị để xây dựng bản kế hoạch quản lý bệnh hen suyễn. Hãy giữ bản kế hoạch này ở nơi dễ thấy để tham khảo khi bệnh hen suyễn của con quý vị trở nên xấu đi.
- Sử dụng thuốc đúng cách. Thông báo cho bác sĩ về việc con quý vị dùng thuốc ra sao. Luyện tập cách dùng thuốc đúng với bác sĩ.
- Nói về việc này với y tá trường học và giáo viên của con quý vị. Hãy đảm bảo họ cũng biết cách chăm sóc con quý vị. Con quý vị nên có thể sử dụng thuốc ở trường.
- Hãy bảo đảm con quý vị sử dụng thực phẩm lành mạnh, uống nhiều nước, luyện tập thường xuyên và ngủ đủ giấc.
- Hãy bảo đảm con quý vị được tiêm phòng cúm hàng năm.