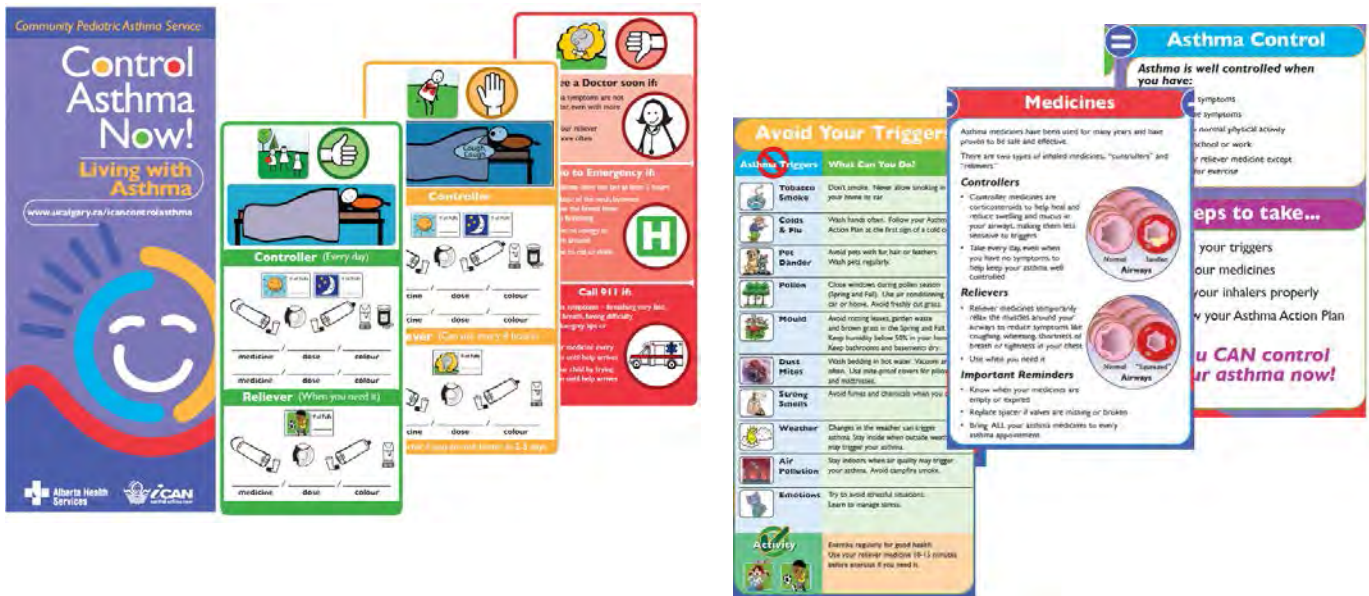


Control Asthma Now!

Living with Asthma

KIỂM SOÁT BỆNH SUYỄN NGAY BÂY GIỜ! CHUNG SỐNG VỚI BỆNH SUYỄN CƠ QUAN DỊCH VỤ TRỢ GIÚP BỆNH SUYỄN CHO TRẺ EM TRONG CỘNG ĐỒNG



Bây giờ tôi có thể
kiểm soát được
bệnh suyễn của
mình!



Tài liệu này nêu bật nội dung từ các nguồn thông tin sau đây của Cơ Quan Dịch Vụ Trợ Giúp Bệnh Suyễn cho Trẻ Em trong Cộng Đồng:

- Tờ thông tin Kiểm Soát Bệnh Suyễn Ngay Bây Giờ! Chung Sống với Bệnh Suyễn (Tháng 11/2018)
- Các Hình Minh Họa Thiết Bị (Tháng 11/2018)

*This information is provided by the Community Pediatric Asthma Service,
a program to help children and families learn to control asthma.*

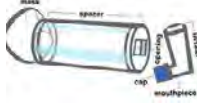
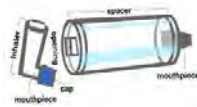
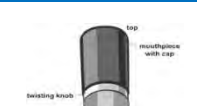
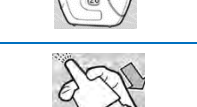
Visit our website at

www.ucalgary.ca/icancontrolasthma



Tên (bằng tiếng Anh) của ngôn ngữ sử dụng trong tài liệu này	Vietnamese
Ngôn ngữ được chuyển ngữ	Tiếng Việt

Bấm vào số trang để tới trang đó.

MỤC LỤC		
	TIÊU ĐỀ	TRANG
1.	Tránh các yếu tố nguy cơ gây bệnh của quý vị	4
2.	Biết công dụng của thuốc và khi nào sử dụng thuốc	5
3.	Sử dụng thiết bị thích hợp và đúng cách	5
	Ống hít/Ống xịt thuốc "có ống đệm & mặt nạ (tối đa 4 tuổi)	 6
	Ống hít/Ống xịt thuốc "có ống đệm & phần ngậm miệng (4 tuổi trở lên)	 7
	Diskus	 8
	Turbuhaler	 9
	Twisthaler	 10
	Ellipta	 11
	Bình xịt vào mũi	 12
4.	Tuân thủ Kế Hoạch Hành Động của quý vị (Ví dụ: "Kế Hoạch Hành Động Kiểm Soát Bệnh Suyễn cho Trẻ Nhỏ")	13

Bệnh suyễn có thể gây khó thở và có thể gây ra các triệu chứng như ho, thở khò khè, thở dốc hoặc tức ngực.

Các Bước Đơn Giản để kiểm soát bệnh suyễn là:

1. Tránh các yếu tố nguy cơ gây bệnh của quý vị khi có thể được
2. Biết công dụng của thuốc và khi nào sử dụng thuốc
3. Sử dụng thiết bị thích hợp và đúng cách
4. Tuân thủ Kế Hoạch Hành Động của quý vị

Bây giờ tôi có thể kiểm soát được bệnh suyễn của mình!



Bệnh suyễn được kiểm soát hiệu quả khi quý vị:

- không có các triệu chứng ban ngày
- không có các triệu chứng vào buổi tối/ban đêm
- không cần phải hạn chế hoạt động thể chất bình thường
- không phải nghỉ học hoặc nghỉ làm
- không cần thường xuyên dùng thuốc giảm triệu chứng, trừ đôi khi cần dùng để tập thể dục

BỆNH SUYỄN KHÔNG NHẤT THIẾT KIỂM SOÁT ĐƯỢC CUỘC SỐNG CỦA QUÝ VỊ.

QUÝ VỊ CÓ THỂ KIỂM SOÁT BỆNH SUYỄN NGAY BÂY GIỜ!

Ghi nhớ Các Bước Đơn Giản

Avoid Your Triggers		+	Take Your Medicines		+	Take your inhalers correctly		=	Asthma Control	
1. Tránh các tác nhân của bạn		+	2. Uống thuốc		+	3. Dùng ống hít đúng cách		=	Kiểm soát hen suyễn	

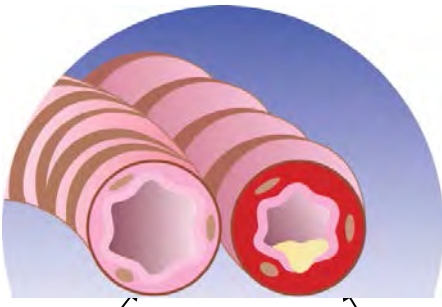
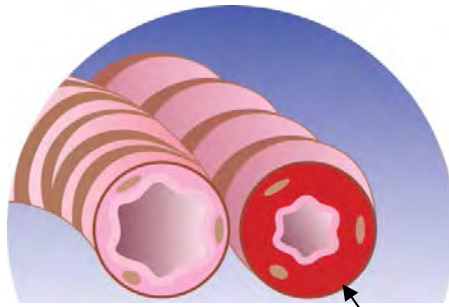
1. Tránh các yếu tố nguy cơ gây bệnh của quý vị

Các Yếu Tố Nguy Cơ Gây Bệnh Suyễn ☹		Quý Vị Có Thể Làm Gì?
	Hút Thuốc Lá	Đừng hút thuốc lá. Đừng bao giờ cho phép hút thuốc trong nhà hoặc xe của quý vị.
	Cảm Cúm	Thường xuyên rửa tay. Tuân thủ Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Suyễn của quý vị khi có dấu hiệu cảm cúm đầu tiên.
	Lông Thú	Tránh thú cưng có lông hoặc lông vũ. Tắm cho thú cưng thường xuyên.
	Phấn Hoa	Đóng cửa sổ trong mùa có phấn hoa (mùa Xuân và mùa Thu). Sử dụng máy điều hòa không khí trong nhà hoặc trong xe của quý vị. Tránh cỏ mới cắt.
	Nấm Mốc	Tránh lá mục, rác sân vườn và rác cành lá đã mục vào mùa Xuân và mùa Thu. Giữ độ ẩm dưới 50% trong nhà. Giữ khô nhà vệ sinh và tầng hầm.
	Bọ Ve Trong Bụi	Giặt đồ trải giường trong nước nóng. Thường xuyên hút bụi và phủi bụi. Sử dụng các tấm phủ chống bọ ve cho gối và nệm giường.
	Mùi Hôi	Tránh khói và hóa chất khi có thể được.
	Thời Tiết	Các thay đổi về thời tiết có thể gây bệnh suyễn. Ở trong nhà khi thời tiết ngoài trời có thể gây bệnh suyễn cho quý vị.
	Ô Nhiễm Không Khí	Ở trong nhà khi chất lượng không khí có thể gây bệnh suyễn cho quý vị. Tránh khói lửa trại.
	Cảm Xúc	Cố gắng tránh các tình huống gây căng thẳng. Học cách kiểm soát căng thẳng.
Hoạt Động ✓		
		Tập thể dục thường xuyên để có sức khỏe tốt. Sử dụng thuốc làm giảm nhẹ triệu chứng 10 - 15 phút trước khi tập thể dục, nếu quý vị cần dùng đến thuốc.

2. Uống thuốc-biết công dụng của thuốc và khi nào nên dùng thuốc

Thuốc chữa bệnh suyễn đã được sử dụng trong nhiều năm và cho thấy là an toàn và hiệu quả. Có hai loại thuốc dạng hít, “thuốc kiểm soát triệu chứng” và “thuốc giảm nhẹ triệu chứng”.

Thuốc Kiểm Soát Triệu Chứng	- Thuốc kiểm soát triệu chứng là các loại thuốc corticosteroids để giúp chữa lành và giảm tình trạng sưng và chất dịch mủ trong đường khí, giúp đường khí ít nhạy cảm hơn với các yếu tố gây bệnh. - Dùng hàng ngày, ngay cả khi quý vị không có triệu chứng gì, để giúp kiểm soát tốt bệnh suyễn
Thuốc Giảm Nhẹ Triệu Chứng	- Thuốc giảm nhẹ triệu chứng tạm thời làm giãn các cơ xung quanh đường khí để giảm các triệu chứng như ho, thở khô khè, thở dốc hoặc tức ngực. - Sử dụng thuốc này khi cần
Các Nhắc Nhớ Quan Trọng	- Biết khi nào hết thuốc và thuốc hết hạn sử dụng - Thay ống đệm nếu các van bị thiếu hoặc bị hư hỏng - Mang TOÀN BỘ thuốc chữa bệnh suyễn của quý vị tới mỗi buổi hẹn khám bệnh suyễn

Thuốc Kiểm Soát Triệu Chứng		Thuốc Giảm Nhẹ Triệu Chứng	
			
Đường Khí		Đường Khí	
Bình thường	Sưng và có chất dịch mủ	Bình thường	“Bị thít lại”

3. Kiểm tra phương pháp sử dụng ống hít của quý vị

- ✓ Quan trọng là quý vị cần sử dụng đúng phương pháp để lượng thuốc tối đa có thể tới được phổi
- ✓ Kiểm tra cách dùng thuốc của quý vị tại mỗi buổi hẹn khám bệnh suyễn
- ✓ Truy cập website của chúng tôi tại <https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices> để xem các phần thuyết minh

Hướng Dẫn Cách Dùng Thiết Bị Bơm Thuốc cho Bệnh Nhân Mặc Bệnh Suyễn

Ống Hít Được Đo Liều (MDI)/"Ống Xịt Thuốc"

Ống Hít/"Ống Xịt Thuốc" có Ống Đệm & Mặt Nạ (Tối thiểu 4 tuổi)



OPEN

1. MỞ RA



SHAKE

2. LẮC



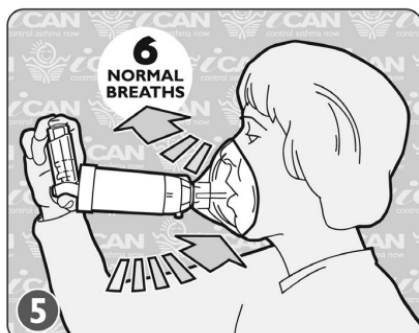
INSERT

3. LẮP VÀO



PRESS DOWN

4. ÁN XUỐNG



BREATHE IN & OUT

5. HÍT & THỞ



REMINDER

6. NHẮC NHỞ



DRINK OR BRUSH TEETH

7. UỐNG NƯỚC
HOẶC ĐÁNH RĂNG

THÔNG TIN QUAN TRỌNG

Video	Đường liên kết tới video minh họa thiết bị trên mạng trực tuyến: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf
Lưu ý	KHÔNG nên sử dụng ống hít mà không có ống đệm. - Nên sử dụng ống đệm có phần ngậm miệng để giúp đưa nhiều thuốc tới phổi hơn.
Kích cỡ mặt nạ	- Mặt nạ có kích cỡ cho trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và người lớn. KHÔNG nên để mặt nạ che mắt. - Bảo đảm mặt nạ che kín miệng và mũi.
Ống đệm	- Thay ống đệm nếu các van bị thiếu hoặc bị hư hỏng. Làm Sạch: Ngâm trong nước ấm pha xà bông. Để hong khô.
Ống hết thuốc?	- Lắc ống. Nếu quý vị cảm thấy ống nhẹ hoặc không có chất lỏng di chuyển trong ống, có nghĩa là ống đã hết thuốc và cần phải được thay thế. - Một số thiết bị có bộ phận đếm. "0" có nghĩa là hết thuốc. Vứt bỏ.
Hết hạn sử dụng?	Kéo khoang kim loại ra khỏi ống nhựa để kiểm tra ngày hết hạn trên khoang.
Nhắc Nhớ	Lắp lại nắp vào ống nhựa để cất trữ MDI.

Tài liệu này được thiết kế chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin. Không nên sử dụng tài liệu này thay cho dịch vụ tư vấn y khoa, hướng dẫn và/hoặc điều trị. Nếu quý vị có các thắc mắc cụ thể, vui lòng hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị hoặc chuyên gia y tế thích hợp.

Cách Dùng Thiết Bị Dùng Thuốc Chữa Bệnh Suyễn
Ống Hít Được Đo Liều (MDI)/"Ống Xịt Thuốc"
Ống Hít/"Ống Xịt Thuốc" có Ống Đệm & Phần Ngậm Miệng
(Từ 4 tuổi trở lên)

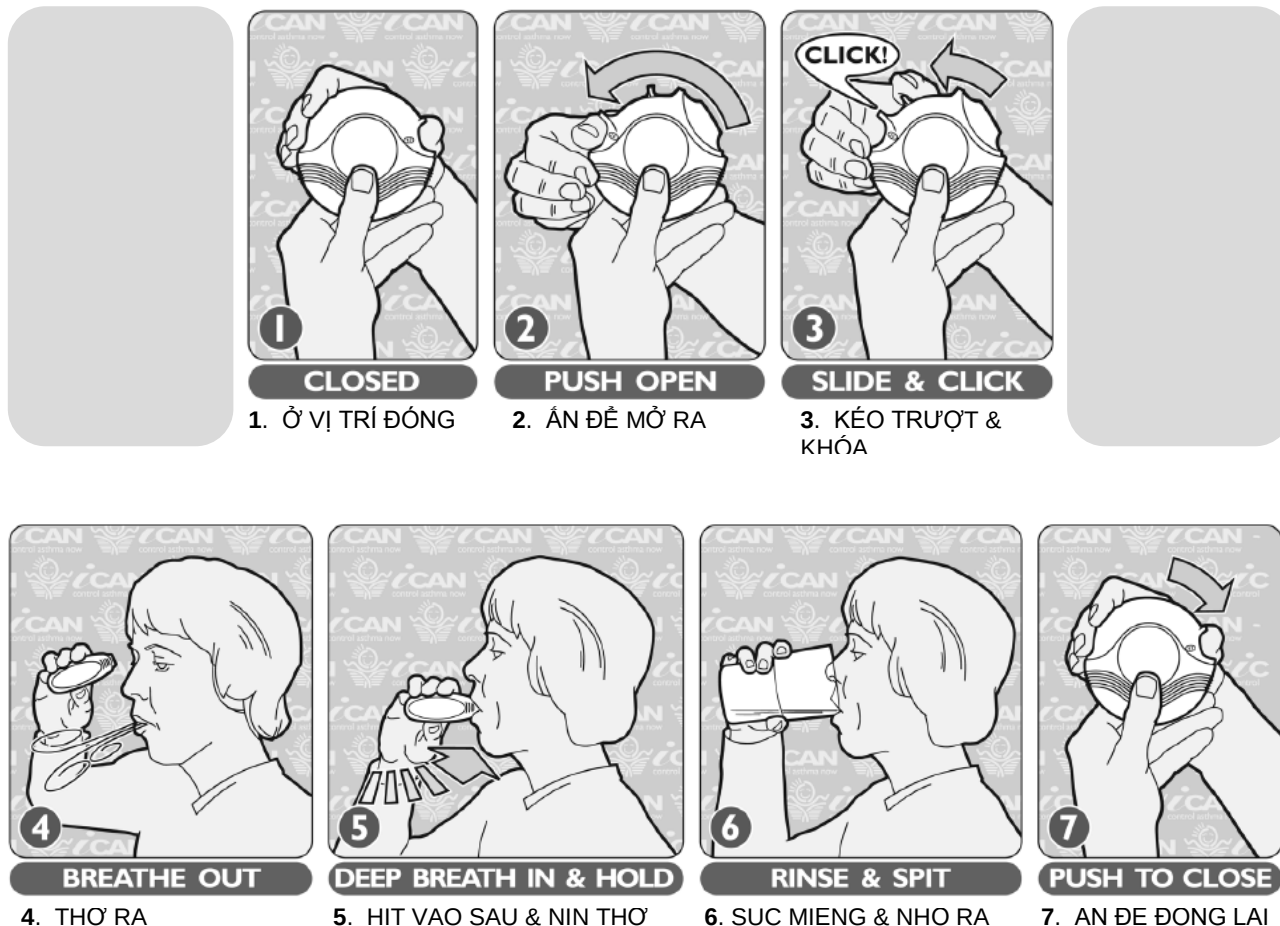


THÔNG TIN QUAN TRỌNG

Video	Đường liên kết tới video minh họa thiết bị trên mạng trực tuyến: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf
Lưu ý	KHÔNG nên sử dụng ống hít mà không có ống đệm. - Đặt phần ngậm miệng giữa hai hàm răng và ngậm môi lại (như là hút bằng ống hút). *Nếu quý vị không thể nín thở, thở 6 hơi bình thường.
Ống đệm	- Thay ống đệm nếu các van bị thiếu hoặc bị hư hỏng. Còi: Tiếng còi là cảnh báo thở CHẬM LẠI. Làm Sạch: Ngâm trong nước ấm pha xà bông. Để hong khô.
Ống hết thuốc?	- Lắc ống. Nếu quý vị cảm thấy ống nhẹ hoặc không có chất lỏng di chuyển trong ống, có nghĩa là ống đã hết thuốc và cần phải được thay thế. - Một số thiết bị có bộ phận đếm. "0" có nghĩa là hết thuốc. Vứt bỏ.
Hết hạn sử dụng?	Kéo khoang kim loại ra khỏi ống nhựa để kiểm tra ngày hết hạn trên khoang.
Nhắc Nhở	Lắp lại nắp vào ống nhựa để cất trữ MDI.

Tài liệu này được thiết kế chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin. Không nên sử dụng tài liệu này thay cho dịch vụ tư vấn y khoa, hướng dẫn và/hoặc điều trị. Nếu quý vị có các thắc mắc cụ thể, vui lòng hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị hoặc chuyên gia y tế thích hợp.

Hướng Dẫn Cách Sử Dụng Thiết Bị Dùng Thuốc Chữa Bệnh Suyễn Ống Hít Bột Khô Diskus (6 tuổi trở lên)



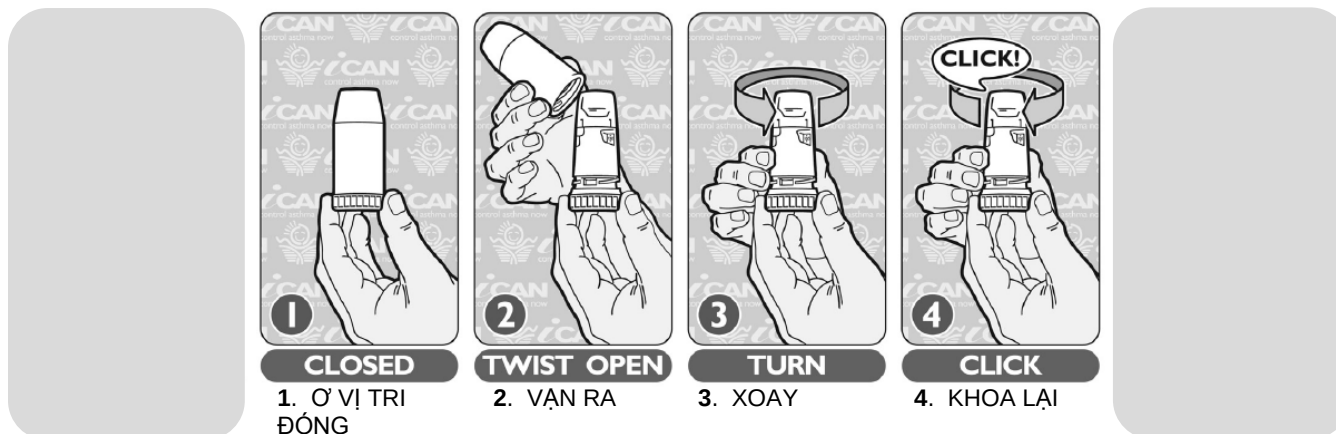
THÔNG TIN QUAN TRỌNG

Video	Đường liên kết tới video minh họa thiết bị trên mạng trực tuyến: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf
Lưu ý	Đặt phần ngậm miệng giữa hai hàm răng và ngậm môi lại (như là hút bằng ống hút).
Ống hết thuốc?	Cửa sổ có các chữ số đếm ngược liều “-0” có nghĩa là hết thuốc. Vứt bỏ.
Hết hạn sử dụng?	Kiểm tra ngày hết hạn ở mặt sau của thiết bị.
Nhắc Nhớ	- Giữ khô Diskus. - Đừng thổi vào trong thiết bị. - Đóng lại sau khi sử dụng. Làm Sạch: Lau phần ngậm miệng bằng khăn vải hoặc khăn giấy khô.

Tài liệu này được thiết kế chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin. Không nên sử dụng tài liệu này thay cho dịch vụ tư vấn y khoa, hướng dẫn và/hoặc điều trị. Nếu quý vị có các thắc mắc cụ thể, vui lòng hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị hoặc chuyên gia y tế thích hợp.

Hướng Dẫn Cách Sử Dụng Thiết Bị Dùng Thuốc Chữa Bệnh Suyễn

Ống Hít Bột Khô Turbuhaler (6 tuổi trở lên)

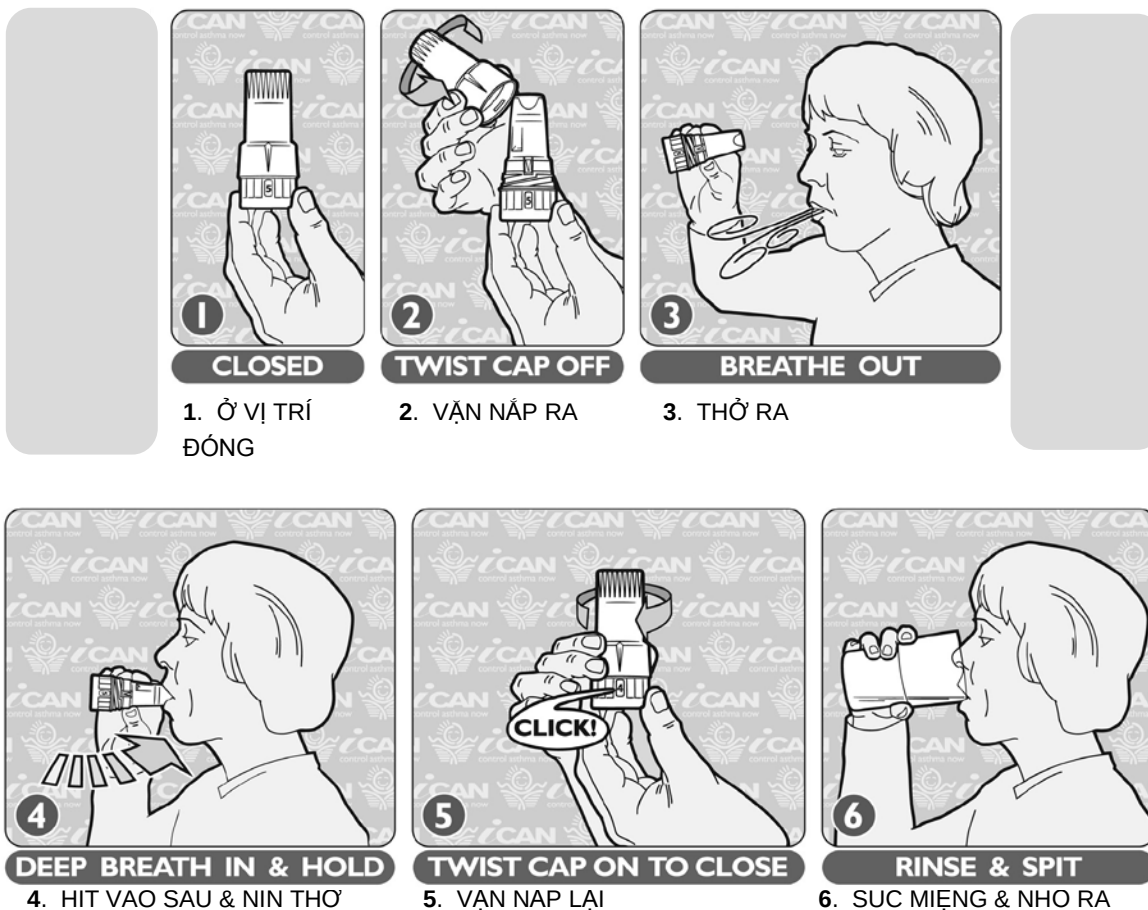


THÔNG TIN QUAN TRỌNG

Video	Đường liên kết tới video minh họa thiết bị trên mạng trực tuyến: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/turbuhaler_1.swf
Lưu ý	Đặt phần ngậm miệng giữa hai hàm răng và ngậm môi lại (như là hút bằng ống hút).
Ống hết thuốc?	- Cửa sổ trên thiết bị bắt đầu hiện màu đỏ khi còn lại 20 liều. - Khi cửa sổ đỏ hoàn toàn đỏ, có nghĩa là hết thuốc. Vứt bỏ. - Cửa sổ trên một số thiết bị cũng hiện số "0" khi hết thuốc. Vứt bỏ.
Hết hạn sử dụng?	Tháo lắp ra để kiểm tra ngày hết hạn trên thiết bị.
Nhắc Nhở	- Giữ khô Turbuhaler. - Đừng thở vào trong thiết bị. - Vặn lại nắp sau khi sử dụng. Làm sạch: Lau phần ngậm miệng bằng khăn vải hoặc khăn giấy khô.

Tài liệu này được thiết kế chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin. Không nên sử dụng tài liệu này thay cho dịch vụ tư vấn y khoa, hướng dẫn và/hoặc điều trị. Nếu quý vị có các thắc mắc cụ thể, vui lòng hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị hoặc chuyên gia y tế thích hợp.

Hướng Dẫn Cách Sử Dụng Thiết Bị Dùng Thuốc Chữa Bệnh Suyễn Ống Hít Bột Khô Twisthaler (6 tuổi trở lên)



THÔNG TIN QUAN TRỌNG

Lưu ý	Đặt phần ngậm miệng giữa hai hàm răng và ngậm môi lại (như là hút bằng ống hút).
Ống hết thuốc?	- Cửa sổ có các chữ số đếm ngược liều thuốc mỗi khi quý vị mở nắp. - Khi hết thuốc, thiết bị sẽ khóa và quý vị sẽ không thể vặn nắp ra. Vứt bỏ.
Hết hạn sử dụng?	Ngày hết hạn ghi trên nắp.
Nhắc Nhớ	- Vặn nắp vào cho đến khi quý vị nghe thấy tiếng cạch. - Đừng thở vào trong thiết bị. - Giữ khô Twisthaler. Làm Sạch: Lau phần ngậm miệng bằng khăn vải hoặc khăn giấy khô.

Tài liệu này được thiết kế chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin. Không nên sử dụng tài liệu này thay cho dịch vụ tư vấn y khoa, hướng dẫn và/hoặc điều trị. Nếu quý vị có các thắc mắc cụ thể, vui lòng hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị hoặc chuyên gia y tế thích hợp.

Hướng Dẫn Cách Sử Dụng Thiết Bị Dùng Thuốc Chữa Bệnh Suyễn

Ống Hít Bột Khô Ellipta



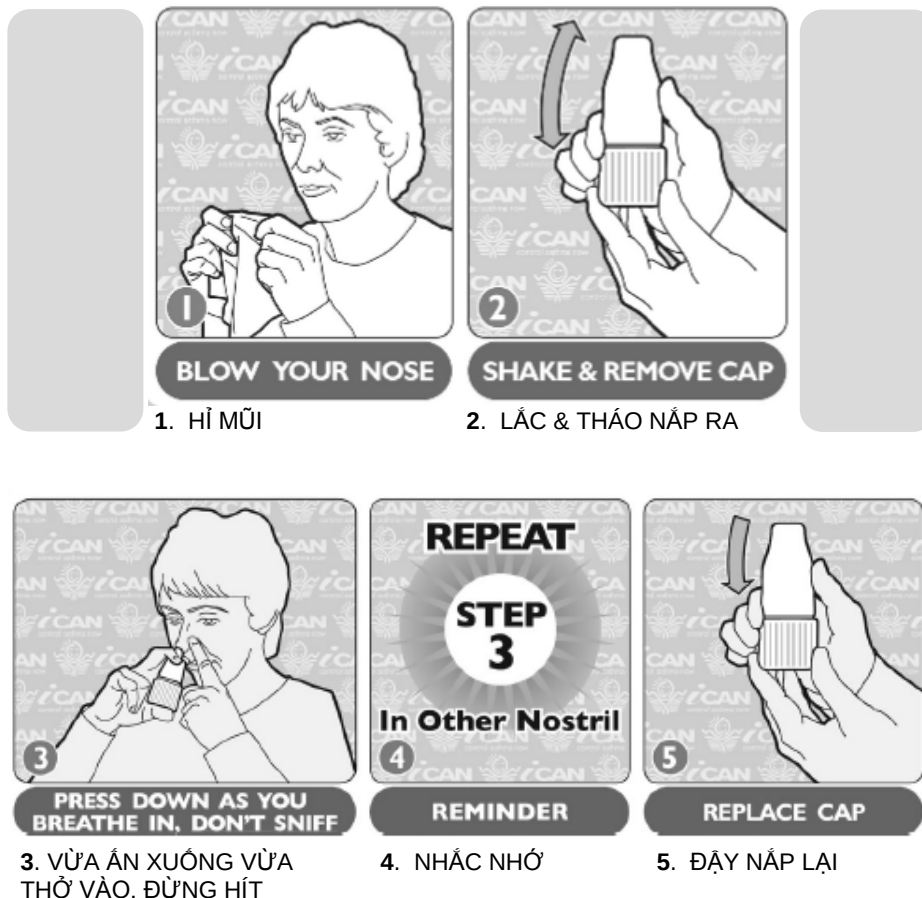
THÔNG TIN QUAN TRỌNG

Lưu ý	Đặt phần ngậm miệng giữa hai hàm răng và ngậm môi lại.
Ống hết thuốc?	- Cửa sổ có các chữ số đếm ngược liều thuốc "0" có nghĩa là hết thuốc. Vứt bỏ.
Hết hạn sử dụng?	Kiểm tra ngày hết hạn ở mặt sau của thiết bị.
Nhắc Nhở	- Giữ khô thiết bị. - Đừng thở vào trong thiết bị. - Dùng mỗi ngày một lần – cùng một giờ mỗi ngày. - Đừng chặn các ống thông hơi bằng ngón tay. Làm sạch: Lau phần ngậm miệng bằng khăn vải hoặc khăn giấy khô.

Tài liệu này được thiết kế chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin. Không nên sử dụng tài liệu này thay cho dịch vụ tư vấn y khoa, hướng dẫn và/hoặc điều trị. Nếu quý vị có các thắc mắc cụ thể, vui lòng hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị hoặc chuyên gia y tế thích hợp.

Hướng Dẫn Cách Sử Dụng Thiết Bị Dùng Thuốc Chữa Bệnh Suyễn

Thuốc xịt
Ống Xịt qua Đường Mũi (Dành cho mọi độ tuổi)



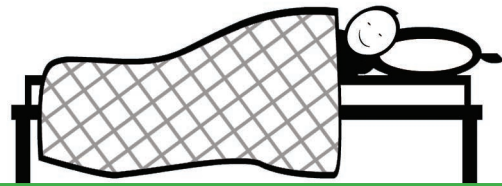
THÔNG TIN QUAN TRỌNG

Hết hạn sử dụng?	Kiểm tra ngày hết hạn trên nhãn sản phẩm.
Nhắc Nhớ	- Bước 3: - Đặt đầu ống xịt qua đường mũi vào trong lỗ mũi. Nắm phần đầu ống hướng về phía tai ở cùng một bên. - Dùng ngón tay bịt lỗ mũi bên kia. <u>Đừng hít hoặc thổi ra bằng mũi trong vài phút</u> sau khi quý vị xịt để thuốc phun sương có đủ thời gian ngấm. - Giữ một chiếc khăn giấy dưới mũi. - Loại thuốc xịt này có tác dụng nhất khi dùng hàng ngày trong ít nhất vài tuần. - Dùng như chỉ dẫn. - Cất trữ ở nhiệt độ trong phòng, tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời. Làm sạch: Xem các hướng dẫn đi kèm với ống xịt mũi.

Tài liệu này được thiết kế chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin. Không nên sử dụng tài liệu này thay cho dịch vụ tư vấn y khoa, hướng dẫn và/hoặc điều trị. Nếu quý vị có các thắc mắc cụ thể, vui lòng hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị hoặc chuyên gia y tế thích hợp.

Kế hoạch hành động cho bệnh hen suyễn nhỏ dành cho: _____ Ngày: _____

Mục tiêu: _____



Thuốc kiểm soát bệnh suyễn (dùng hàng ngày)



of Puffs



of Puffs



Thuốc

Liều

Màu sắc

Thuốc

Liều

Màu sắc

Thuốc giảm nhẹ triệu chứng (khi cần)



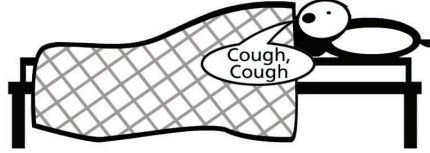
of Puffs



Thuốc

Liều

Màu sắc



Thuốc Kiểm Soát Triệu Chứng

(# days)



of Puffs



of Puffs



Thuốc

Liều

Màu sắc

Thuốc

Liều

Màu sắc

Thuốc Giảm Nhẹ Triệu Chứng (Có thể dùng 4 giờ một lần)



of Puffs



Thuốc

Liều

Màu sắc

Đi khám bác sĩ nếu quý vị cảm thấy không đỡ bệnh sau 2-3 ngày



Đi khám Bác Sĩ sớm nếu:

- các triệu chứng bệnh suyễn của quý vị không đỡ, ngay cả khi dùng thuốc hơn
- quý vị cần dùng thuốc giảm nhẹ triệu chứng thường xuyên hơn



Tới Phòng Cấp Cứu nếu:

- thuốc giảm nhẹ triệu chứng không có tác dụng trong ít nhất 3 giờ đồng hồ
- da ở đáy cổ, giữa các khoang sườn hoặc dưới xương ngực hóp vào khi thở
- trẻ em không có sinh lực để vui chơi hoặc đi lại
- các em bé bỏ ăn hoặc uống



Gọi xe cứu thương:

- các triệu chứng rất nghiêm trọng – thở gấp, thở dốc, khó nói năng, môi hoặc móng tay tím tái
- dùng thuốc giảm nhẹ triệu chứng vài phút một lần cho đến khi có người đến trợ giúp
- an ủi con quý vị bằng cách cố gắng giữ bình tĩnh cho đến khi có người đến trợ giúp



Vietnamese