

# Các Tác Nhân Gây Cơn Suyễn

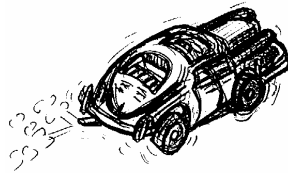
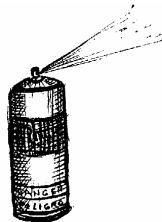
*Dành cho trẻ em và gia đình*

## Các tác nhân gây cơn suyễn là gì?

Các tác nhân gây cơn suyễn là những thứ làm cho bạn bị lên cơn suyễn. Bị cảm lạnh là một tác nhân gây cơn suyễn, cũng giống như mốc trong nhà hoặc phấn hoa trong không khí. Mỗi người có những tác nhân khác nhau.

## Một số tác nhân gây cơn suyễn là gì?

- Bệnh cảm
- Một số loại thực vật và cây
- Thảm cỏ
- Tập thể dục nặng
- Nước hoa
- Bụi
- Keo xịt tóc
- Không khí bị ô nhiễm
- Con gián
- Khói thuốc
- Lo nghĩ
- Bực tức
- Khói xe hơi



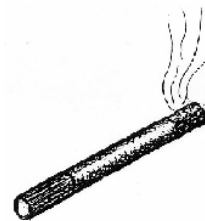
- Một số loại thuốc trừ sâu
- Một số loại thuốc (như thuốc aspirin)
- Da lông thú
- Mốc, meo
- Khói từ những đám cháy hoặc lò sưởi đốt bằng củi

## Tại sao nên biết các tác nhân của mình?

Một số tác nhân bạn có thể tránh xa! Thí dụ, bạn có thể giữ khoảng cách nếu bị dị ứng với chó. Bạn có thể rời khỏi phòng nếu có người sử dụng nước hoa có mùi nồng. Nếu phụ huynh của bạn hút thuốc lá, tốt nhất là họ chỉ hút ở bên ngoài - đừng bao giờ hút trong nhà hoặc trong xe hơi. Nếu phụ huynh của bạn muốn bỏ hút thuốc, yêu cầu họ nói chuyện với nhân viên chăm sóc sức khỏe của mình. Hãy giữ khoảng cách với những thứ có thể bắt đầu gây cơn suyễn. Những thứ này được gọi là những tác nhân gây bệnh suyễn. Mỗi người có những tác nhân khác nhau, và bạn cần tìm hiểu xem những tác nhân của mình là gì.

# Những tác nhân gây bệnh suyễn của tôi là gì?

Viết càng nhiều càng tốt các tác nhân bạn biết trong cột trái của biểu đồ. Sau đó viết những gì bạn có thể làm để tránh hoặc kiểm soát những tác nhân của mình trong cột phải. Hai hàng đầu là những thí dụ.



Những tác nhân của tôi	Những gì tôi có thể làm để tránh hoặc kiểm soát chúng
<i>Mèo</i>	<i>Yêu cầu người ta mang mèo ra ngoài</i>
<i>Chạy nhiều (bóng rổ)</i>	<i>Hít thuốc 20 phút trước khi chơi, tập thể dục, tập luyện hay chơi bóng rổ</i>

## Đôi khi tôi rất khó tránh những tác nhân

Bạn đúng. Và đôi khi bạn cũng phải chấp nhận bó tay. Nhưng có lẽ bạn có thể làm nhiều hơn là mình nghĩ. Hãy thử xem. Đây là biểu đồ khác. Trong cột trái, viết ra những tác nhân của mình. Trong cột giữa, viết một số lý do tại sao lại khó tránh khỏi những tác nhân này. Khi bạn làm xong, hãy viết vài ý kiến về những cách đối phó. Hai hàng đầu là những thí dụ.

Tác nhân	Lý do khó tránh tác nhân	Ý kiến về những cách đối phó
Mèo	Gia đình tôi nuôi một con mèo.	Không cho mèo vào phòng ngủ.
Mạt bụi trong giường của tôi	Tôi ngủ trên giường hàng đêm.	Giặt khăn trải giường bằng nước nóng hàng tuần.

Bản tin đã được kiểm tra lại bởi các đại diện cộng đồng và các nhà chăm sóc sức khỏe của Bệnh Viện Nhi Đồng. Tuy nhiên, con quý vị có thể có những nhu cầu riêng. Trước khi quý vị dựa vào hoặc làm theo thông tin này, hãy thảo luận với nhân viên chăm sóc sức khỏe của con mình. Bản tin này được soạn thảo phỏng theo tài liệu “Bệnh Suyễn và Cuộc Sống” của Bệnh Viện Nhi Đồng và Trung Tâm Y Tế Vùng. Xin cảm tạ người minh họa, Laura Castello, và tác giả, Neal Starkman của công ty Flashpoint Development.

**ĐỂ BIẾT THÊM CHI TIẾT**

- Khoa Phổi, (206) 987-2174
- Nhà Chăm Sóc Sức Khỏe của Con Bạn
- Trang Web của Bệnh Viện Nhi Đồng tại [www.cshcn.org](http://www.cshcn.org)
- Đường Dây Trợ Giúp của Bệnh Viện Nhi Đồng (206) 987-2500 hoặc (866) 987-2500 (đường dây miễn phí ở Washington, Alaska, Montana, Idaho, hoặc đến [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org))

Bệnh Viện Nhi Đồng sẵn sàng cung cấp thông tin bằng hình thức khác tùy theo yêu cầu. Hãy gọi Phòng Thông Tin Tiếp Thị theo số (206) 987-5205.

Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh Viện Nhi Đồng kiểm tra lại. Tuy nhiên, con quý vị có thể có những nhu cầu riêng. Trước khi quý vị dựa vào hoặc làm theo thông tin này, hãy thảo luận với nhân viên chăm sóc sức khỏe của con mình.

