

Bệnh Suyễn Là Gì?

Kiến thức căn bản dành cho trẻ em và gia đình

Nguyên nhân gây bệnh suyễn là gì?

Không một ai thực sự biết con người bị bệnh suyễn do nguyên nhân gì, nhưng chúng ta biết rõ rằng nhiều người bị mắc bệnh này. Cứ 10 trẻ em thì có khoảng 1 cháu bị mắc bệnh này. Có nghĩa là có khoảng 3 đứa trẻ trong lớp học bị bệnh suyễn giống bạn! Bệnh này xuất phát ở nhiều nơi – trong thành phố lớn, thị trấn nhỏ, và cả ở những trang trại nữa! Chúng ta cũng biết rằng dù bệnh này gây ra khó chịu cho bạn, nhưng trong hầu hết trường hợp, đây không phải là bệnh nghiêm trọng.

Mọi đứa trẻ bị bệnh suyễn đều cần đến khám người chăm sóc sức khỏe ít nhất một lần mỗi năm. Bạn có thể cùng với bác sĩ lập kế hoạch về những việc phải làm khi lên cơn suyễn cũng như khi bình thường. Để kiểm soát bệnh suyễn, bạn có thể:

- Không đến gần những thứ có thể 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 phải tìm hiểu xem tác nhân của bạn là gì.
- Mang theo thuốc và ống đệm khi đi bất cứ đâu. Hầu hết trẻ sử dụng ống thuốc hít theo liều với một ống đệm, hoặc đĩa hít (diskus), hoặc ống hít bột khô (flexhaler). Một số trẻ sử dụng máy bơm khí dung (nebulizer). Bạn sẽ phải tập nhiều lần mới thông thạo cách dùng những dụng cụ này.
- Tìm hiểu những triệu chứng trong cơ thể báo hiệu mình sắp bị lên cơn suyễn.
- Thông báo cho người lớn biết nếu bệnh suyễn của mình trở nên trầm trọng hơn



Để Biết Thêm Thông Tin

- Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Y Tế Cho Con Quý Vị
- seattlechildrens.org

Dịch Vụ Thông Dịch Miễn Phí

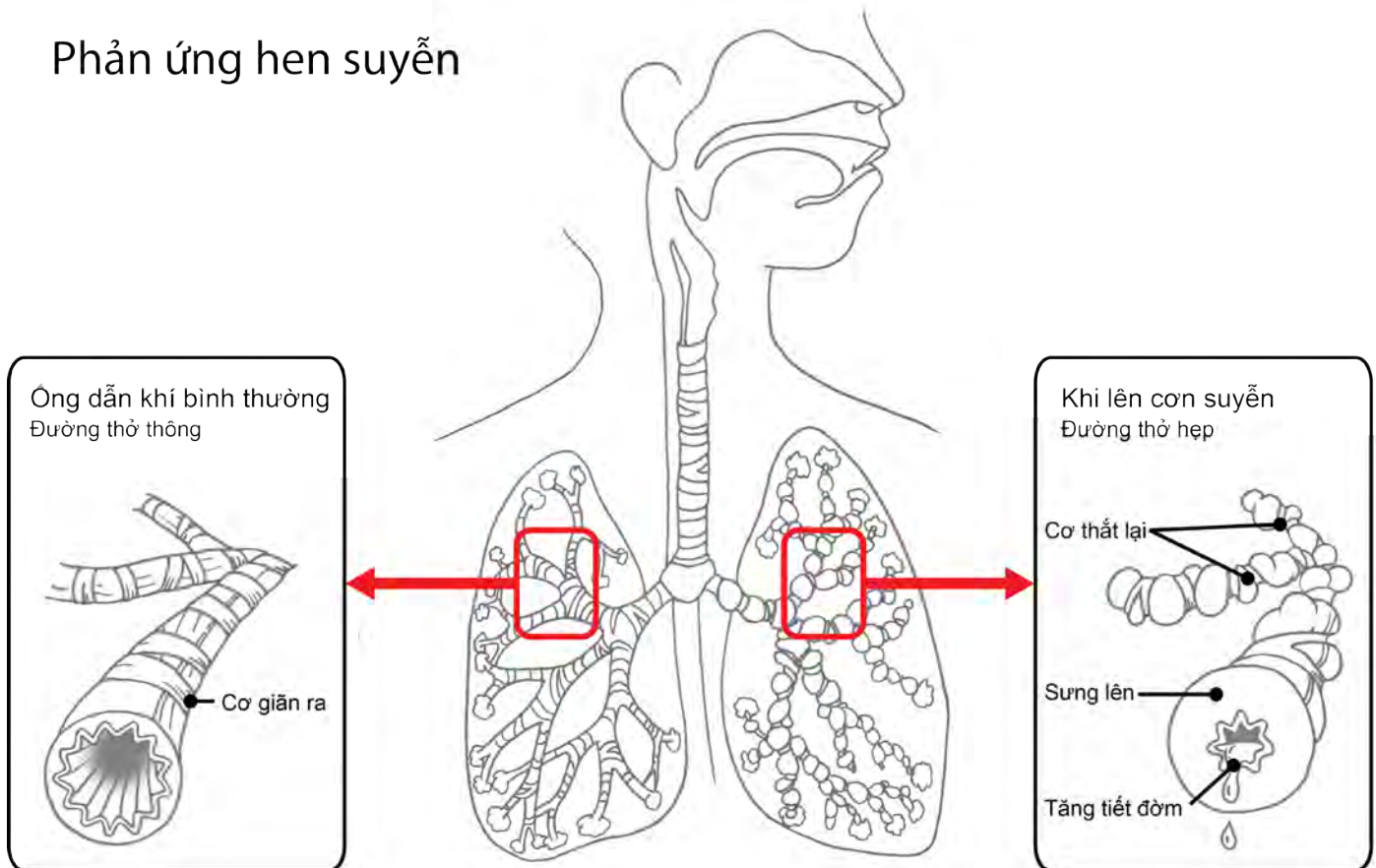
- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của con quý vị
- Nếu ở ngoài, hãy gọi Đường Dây Thông Dịch Dành Cho Gia Đình miễn phí theo số 1-866-583-1527. Nói cho thông dịch viên biết tên hay số điện thoại phụ của người quý vị cần gặp.

Những gì xảy ra khi tôi lên cơn suyễn?

Khi hít thở, không khí ra vào phổi thông qua những ống dẫn khí. Có ba điều xảy ra khi bạn lên cơn suyễn:

1. Các ống dẫn khí trong phổi bị sưng lên.
2. Các cơ xung quanh ống dẫn khí bị co lại.
3. Phổi sinh ra đờm.

Phản ứng hen suyễn



Khi những điều này xảy ra, bạn sẽ cảm thấy ngực mình bị căng ra và rất khó thở, và có thể bị ho hoặc “thở khò khè”. Thở khò khè là khi thở, bạn phát ra âm thanh như huyết sáo. Điều này làm cho bạn khó nói chuyện, và có thể bị thức giấc ban đêm vì ho. Một cơn suyễn có thể xảy ra nhanh, chỉ trong vài phút, hoặc có thể lên từ từ qua vài tiếng đồng hồ.

Tôi phải làm gì khi lên cơn suyễn?

Nếu bị bệnh suyễn, bạn cùng người chăm sóc sức khỏe phải lập kế hoạch cho mình. Bạn cần sử dụng kế hoạch này trong trường hợp lên cơn suyễn.

Tôi phải giải thích cho những đứa trẻ khác về bệnh suyễn của mình như thế nào?

Hầu hết trẻ bị bệnh suyễn có thể hoạt động không khác gì những trẻ em bình thường. Chúng chỉ cần cẩn thận hơn một chút là được. Có lẽ bạn không cần nói cho bạn bè biết mình bị bệnh suyễn. Nhưng nếu có nói, bạn chỉ cần giải thích rằng đôi lúc mình khó thở hơn và những lúc đó thì phải dùng thuốc.

Hãy ghi nhớ những điều sau đây

- Bạn không làm lây lan bệnh. Không ai có thể “bị nhiễm” bệnh suyễn từ bạn. Bạn vẫn có thể ôm hôn gia đình và bạn bè của mình.
- Bạn không phải là người ốm yếu. Cơ thể khỏe hay yếu đều có thể bị mắc bệnh suyễn, cũng như người khỏe mạnh có thể bị mắc bệnh thủy đậu hay cảm cúm. Thực ra, nhiều vận động viên tầm cỡ thế giới cũng bị mắc bệnh suyễn. Ví dụ, DeAndre Jordan (cầu thủ bóng rổ của NBA), David Beckham (cầu thủ bóng đá) và Amy Van Dyken (vận động viên bơi lội từng đoạt huy chương Thế Vận Hội) đều bị suyễn.
- Bạn mắc bệnh suyễn không phải vì những điều mình đã làm. Bạn không có lỗi gì trong việc này.
- Nếu bạn bị bệnh suyễn, điều quan trọng nhất cần biết là: Bạn vẫn có thể làm hầu như bất cứ việc gì.



What Is Asthma?

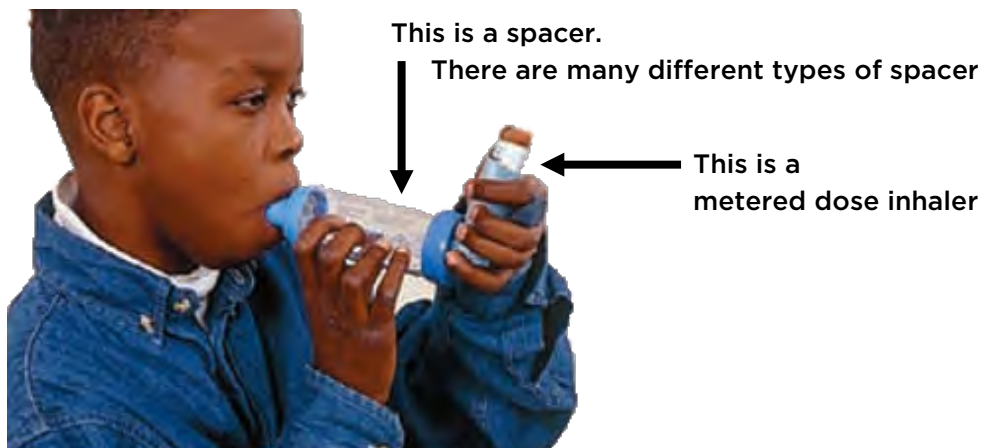
Basic facts for children and families

What causes asthma?

No one really knows what causes a person to have asthma (pronounced “az ma”), but we do know that a lot of people have it. About 1 out of every 10 kids has it. That means about 3 kids in your classroom have asthma just like you! They live in a lot of places — in big cities, small towns, and even on farms! We also know that even though it can be hard when you have asthma, in most cases it is not serious.

Every kid with asthma needs to see a healthcare provider at least once a year. Together, you can make a written plan for what to do when you are having an asthma attack and what to do when you’re not. To take charge of your asthma, you can:

- Stay away from those things that can start an asthma attack. These are called asthma triggers. Everybody has different triggers, and you will need to find out what yours are.
- Keep your medicines and spacers with you wherever you go. Most kids use an inhaler with a spacer, diskus, or flexhaler. Some kids use a nebulizer. Learning to use these devices takes a lot of practice.
- Learn your body’s signals that let you know if your asthma is getting worse.
- Let an adult know if your asthma gets worse.



To Learn More

- Ask your child’s healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

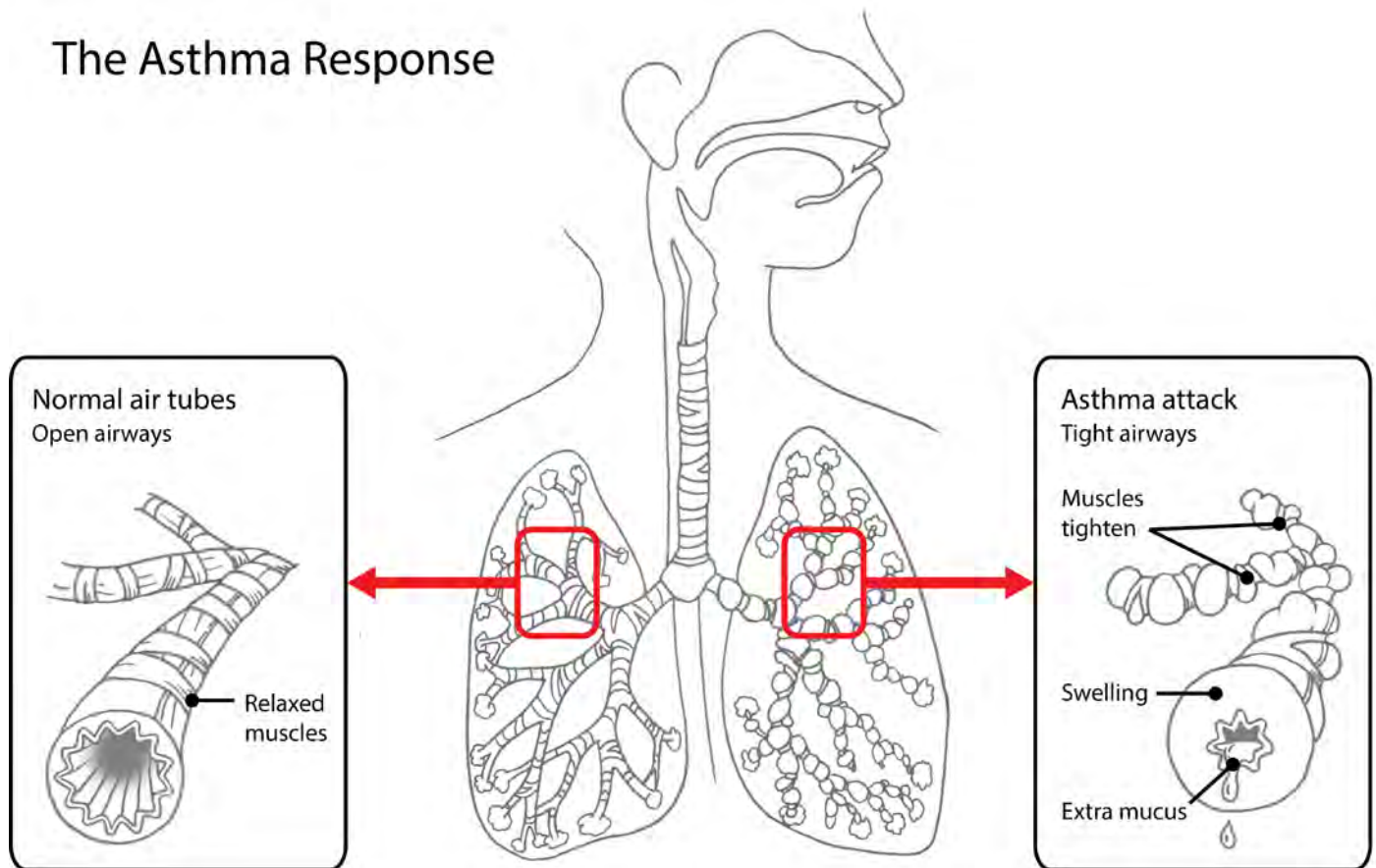
- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

What happens when I have an asthma attack?

The air you breathe goes in and out of your lungs through tubes. Three things happen when you have an asthma attack:

1. The tubes in your lungs get swollen.
 2. The muscles around the tubes get tight.
 3. Your lungs make mucus.
-

The Asthma Response



When these things happen, your chest feels tight and it's hard to breathe. You may cough or "wheeze." Wheezing is when you make a whistling sound when you breathe. It might be hard to talk, and you may wake up at night coughing. An asthma attack can happen in just a few minutes or over a few hours.

What should I do when I have an asthma attack?

If you have asthma, you and your healthcare provider will make a special plan together, just for you. You need to use your plan if you have an asthma attack.

What do I tell other kids about my asthma?

Most kids with asthma can do what other kids can do. They just have to be a little more careful, that's all. You might not have to tell other kids anything about your asthma. But if you do, you can just say that there are things that make it hard for you to breathe sometimes and that you take medicine for it.

Remember these things

- You are not contagious. No one can “catch” asthma from you. You can hug or kiss your family and friends.
- You are not weak. Asthma has nothing to do with being strong or weak, any more than getting chickenpox or a cold has to do with being strong or weak. In fact, many world-class athletes have asthma. For example, DeAndre Jordan (NBA player), David Beckham (professional soccer player) and Amy Van Dyken (Olympic medalist in swimming) all have asthma.
- There's nothing you did that caused you to get asthma. It's not your fault.
- If you have asthma, the main thing to know is this: You can do most anything.

