

Hen suyễn làm thu hẹp khí quản hay còn gọi là đường truyền không khí ra vào phổi. Khi khí quản bị dị ứng với một số chất nào đó trong nhà (hay còn gọi là tác nhân), khí quản bị thu hẹp hay nghẽn vì chất nhầy. Một người được xem là bị hen suyễn khi người đó bị khó thở vì thiếu không khí. Những tác nhân hoạt động bằng cách gây dị ứng (ví thế, còn được gọi là chất dị ứng) hay trực tiếp làm khí quản khó chịu, và một số có thể gây cả hai. Một vài tác nhân được miêu tả dưới đây:



Những tác nhân khác bao gồm chuột, xúc động mạnh với cười, khóc, giận dữ hay sợ hãi, và nấm mốc.

Những dấu hiệu cảnh báo: Theo dõi những dấu hiệu của hen suyễn để chữa trị trước khi bệnh trở nặng. Những dấu hiệu có thể là ho ban đêm, nghẹt mũi hay chảy mũi, ngứa cổ, hắt mũi hay chảy nước mắt, bồn chồn, mặt tái xanh, mắt thâm quầng, tức ngực, cảm thấy không khỏe hay mệt mỏi, hay cảm, cúm, sốt hoặc nhức đầu. Khi nào bệnh nhân hen suyễn cần được đưa đi cấp cứu? Những triệu chứng khó thở bất thường, ho không kiểm soát được hay thở khò khè, hoặc móng tay hay môi tái xanh cần được đưa đi cấp cứu ngay lập tức.

Làm cách nào để kiểm soát Hen suyễn

Bước đầu tiên: Tư vấn với bác sĩ gia đình của bạn. Nếu bạn nghi ngờ con bạn bị hen suyễn, hãy đưa đi kiểm tra chẩn đoán. Nếu bạn không có bảo hiểm, hãy liên lạc phòng khám **Josiah Hill III** để được hướng dẫn và cung cấp danh sách những phòng khám và tổ chức cộng đồng, nơi cung cấp dịch vụ y tế miễn phí hoặc giá rẻ ở quận Multnomah.

Bước thứ hai: Nhận biết những tác nhân gây hen suyễn cho con của bạn. Suy nghĩ xem khi nào chứng hen suyễn của con bạn trở nặng. Có phải con bạn ở những nơi khí thải nguy hiểm? Khói thuốc? Vật nuôi? Bụi bẩn? Nhìn vào những tác nhân liệt kê ở đây và suy nghĩ xem những nguyên nhân nào ảnh hưởng đến con bạn nhất.

Bước thứ ba: Lên kế hoạch để con bạn tránh xa những tác nhân gây hen suyễn. Bạn có thể làm việc này bằng cách loại bỏ những tác nhân trong nhà bạn. Dưới đây là một số nguyên nhân phổ biến gây hen suyễn và cách loại bỏ chúng.

- **Khói cũ:** Khói từ thuốc lá, xì gà hoặc tẩu thuốc và khói do người hút thuốc thở ra cũng gây hại cho trẻ em. Không để trẻ em gần những người hút thuốc và nếu bạn hút thuốc, không nên hút trong nhà bạn hay trong xe của bạn.
- **Bụi vi sinh vật:** Những bụi bẩn này ở trong tấm phủ, mền, gối, nệm, đồ nội thất mền, thảm, và những đồ chơi nhồi bông. Giặt mền gối, tấm trải giường trong nước nóng hàng tuần và sấy thật khô, dùng tấm phủ bằng nhựa hoặc tấm phủ chống bụi phủ lên nệm, gối, hút bụi hàng tuần, chọn những thú nhồi bông nào có thể giặt và sấy khô được.
- **Vật nuôi:** Không để vật nuôi ngủ với con bạn và tránh xa nội thất trong nhà và phòng trẻ nhỏ.
- **Gián và côn trùng gây hại:** Côn trùng gây hại hay có mặt ở những nơi có nước và thức ăn như buồng tắm, nhà bếp và những nơi bạn lưu trữ túi, hộp hay sách báo. Bạn có thể ngăn ngừa bằng cách sửa những ống nước rò rỉ, giữ nhà bếp, bồn rửa chén, bàn bếp và sàn bếp sạch sẽ. Lưu trữ thức ăn trong hộp kín. Nếu những bước này không loại trừ được gián và côn trùng, sử dụng thuốc diệt hoặc bẫy – *Không dùng thuốc xịt vì hóa chất trong không khí có thể gây dị ứng và hen suyễn.* Để bẫy tránh xa tầm tay trẻ em.
- **Mốc:** Nấm mốc mọc ở nơi ẩm ướt như nhà bếp, phòng tắm, và tầng hầm. Nếu bạn nhìn thấy nấm mốc, vệ sinh ngay lập tức bằng 1 phần Hydrogen Peroxide và 2 phần nước. Để tránh nấm mốc, để thoáng gió bằng quạt và mở cửa sổ. Ngay cả khi mùa đông cũng nên để không khí lưu thông ra vào nhà bạn thường xuyên.
- **Nitrogen dioxide:** Nitrogen dioxide là khí làm mắt, mũi, và cổ họng bạn khó chịu và gây khó thở. Khí này có thể từ những đồ gia dụng dùng gas, dầu lửa và củi. Bạn có thể phòng tránh bằng cách sử dụng quạt hút trong nhà bếp, đảm bảo máy sưởi có chỗ thoát và có cửa vừa cho lò nấu củi thoát hơi.