

## **Keá Hoaích Kieám Soàt Càuc Tauc Nhaân Gaây Suyeân** (Asthma Trigger Control Plan - Vietnamese)

Vì quyù vò bò suyeân, nhõõng ñõõng daãn khoâng khí li ti trong phoái quyù vò ráat nhaỹ caùm. Nhõõng ñõõng naøy coù theá phaün òùng vòuì nhõõng chaát ñõõic goĩ læ tauc nhaân (nhõõng chaát coù theá læm læn cõn suyeân). Nhõõng ñõõng daãn khoâng khí li ti naøy coù theá sõng læn, co læi, vaø tieát nhieàu ñaøm raõi khi tieáp xuuc vòuì moät hoaëc nhieàu tauc nhaân ñõõuì ñaây. Càuc tauc nhaân naøy coù theá læm càuc trieäu chõùng suyeân trõu naëng hôn hoaëc khiéan quyù vò khoâng thuyeân giaùm. Ñieàu quan troĩng læ phaui tim hieáu xem càuc tauc nhaân naø læm quyù vò bò suyeân. Hoic nhõõng càuch traunh càuc tauc nhaân naøy. Neáu quyù vò khoâng traunh ñõõic, vaø chõõng trìn thuoác men cuía quyù vò khoâng coù hieáu quaù nhõ yù, quyù vò vaø bauc só neân thaùo luaän veà vieác chõùng ngõõa ñõõ òùng (lieäu phaup mieän nhieãm).

- Nhõõ bauc só giuup quyù vò tim hieáu xem quyù vò bò càuc tauc nhaân naø gaây ra suyeân.
- Nhõõ bauc só giuup ñeá quyéat ñõnh xem phaui læm nhõõng haøn nhõõng gi ñeá giuup giaùm thieäu toái ña càuc trieäu chõùng suyeân.
- Ñaunh soá xaép haĩng thõu tõi quan troĩng moãi haøn nhõõng. Læm nhõõng haøn nhõõng naøy trõõuc. Sau khi quyù vò ña læm heát càuc haøn nhõõng naøy, tieáp tõi sang càuc haøn nhõõng ít quan troĩng hôn.
- Thaùo luaän vòuì bauc só veà keát quaù càuc noã lõic naøy.

### **Phaán Hoa vaø Moác Meo (ngoaõi trõõi)**

\_\_\_ Haỹ õu trong nhaø tõõ trõa ñeán chieàu khi coù nhieàu phaán hoa ngoaõi trõõi.

\_\_\_ Duøng maỹ ñieàu hoøa khoâng khí, neáu coù theá ñõõic.

\_\_\_ Ñõõng cõu soả trong nhõõng muøa coù nhieàu phaán hoa vaø moác meo nhaát.

\_\_\_ Traunh nhõõng nguon coù moác meo (laù õõuì, rauc trong võõõn).

### **Cheut Buii Trong Nhaø**

\_\_\_ Duøng khaên boic kín neãm vaø neãn neãm.

\_\_\_ Boic goái hoaëc giaët aùo goái haøng tuaàn.

\_\_\_ Traunh nguù hoaëc naèm treãn baøn gheá coù neãm.

\_\_\_ Giaët khaên traui giõõõng, quaàn aùo, vaø ñõõ chõi nhoài boång haøng tuaàn baèng nõõuc nõõng (130 F).

**Vaãy Thuù Vaät (hay nhõõng vaãy ña, touc, hoaëc loång cuía taát caù nhõõng loaõi thuù coù maũ nõõng nhõ chõu, meøo, chim, vaø chuoát boi). Khoâng heá coù chuyeãn coù chõu khoâng gaãy ñõõ òùng. Loång thuù vaät ñaõi hay ngaén cuõng khoâng thaøn vaãn ñeá. Chaát gaãy ñõõng læ õu trong nõõuc raõi, nõõuc tieäu, vaø vaãy.**

\_\_\_ Khoâng cho thuù vaät vaøo nhaø hoaëc phoøng hoic õu trõõõng.

\_\_\_ Neáu quyù vò phaui nuoi thuù tieäu khiéan, khoâng bao giõõ cho thuù vaøo phoøng nguù.

\_\_\_ Neáu trong nhaø duøng sõõuì thoái hôi vaø coù nuoi thuù, haỹ ñõõng loã thoat hôi sõõuì trong phoøng nguù.

\_\_\_ Taém thuù haøng tuaàn.

\_\_\_ Traunh thaëm vieáng baĩn beø hoaëc thaãn nhaân coù nuoi thuù vaät.

\_\_\_ Duøng thuoác suyeân trõõuc khi ñeán thaëm nhõõng nhaø hoaëc nhõõng nõi coù nuoi thuù vaät.

\_\_\_ Choĩn loaõi thuù khoâng coù loång mao hoaëc loång vuõ (chaúng haĩn nhõ caù hoaëc raén).

\_\_\_ Traunh duøng càuc saũn phaãm læm baèng loång vuõ, chaúng haĩn nhõ goái vaø chaên.

\_\_\_ Duøng maỹ huýt bui coù gaén lõic HEPA (lõic haĩt li ti trong khoâng khí coù hieäu naëng cao).

### **Giaun Gaãy ñõõ Òùng**

\_\_\_ Phun thuoác ñieät coãn trõõng; nhõng nhõõ ngõõõi khauc phun thuoác khi quyù vò õu ngoaõi nhaø (ñeá thoauõng nhaø vaõi giõõ sau khi phun thuoác.)

\_\_\_ Duøng baãy giaun.

### **Moác Meo Trong Nhaø**

\_\_\_ Giõõ cho phoøng taém, nhaø beáp, vaø taàng haàm ñõõic thoaùng khí vaø saïch seõ.

\_\_\_ Ñõõng duøng maùy toûa hôi aâm.

### **Khoài Thuoác**

\_\_\_ Khoâng huít thuoác vaø khoâng cho huít thuoác trong nhaø.

\_\_\_ Yeáu caàu nhõõng ngõõõi trong nhaø huít thuoác beân ngoaøi hoaëc khuyeán khích hôi boû huít.

\_\_\_ Duøng maùy loïc khoâng khí trong nhaø (loïc khoài, moác meo, vaø vaáy).

### **Muøi Naëng vaø Thuoác Xòt**

\_\_\_ Ñõõng ôu trong nhaø khi ñang sôn nhaø. Chõõ cho ñeán khi khoá sôn.

\_\_\_ Traùnh nhõõng hoa vaø myõ phaám coù muøi thõm nhõ phaán talc vaø thuoác xòt toùc.

\_\_\_ Ñõõng duøng thuoác khoû muøi hoái trong phoøng vaø neân duøng caùc saùn phaám chuøi rõûa khoâng coù muøi thõm baát cõu khi naøo coù theá ñõõic.

\_\_\_ Giaûm bõuít muøi naáu nõõùng naëng (nhaát laø khi chieân) baèng caùch môû quaít huít hôi vaø cõu soá.

\_\_\_ Traùnh oá nhieãm khoâng khí baèng caùch ôu trong nhaø vaøo nhõõng ngaøy oá nhieãm nhieàu.

### **Caùm vaø nhieãm truøng**

\_\_\_ Traùnh nhõõng ngõõõi bò caùm hoaëc cuùm.

\_\_\_ Nghæ ngõi, aên uoáng quaân bình chaát boá dõõõng, vaø taáp theá duïc ñeàu ñeân.

\_\_\_ Hoúi baùc số xem coù neân chuùng ngõõõa cuùm hay khoâng.

\_\_\_ Ñõõng uoáng thuoác caùm baùn tõi do, chaúng haïn nhõ antihistamines vaø thuoác ho, trõõ phi ñeõ hoúi baùc số.

### **Theá duïc**

\_\_\_ Cuøng baùc số soaïn moät chõõng trình duøng thuoác ñeã quyù vò coù theá taáp theá duïc maø khoâng bò caùc trieäu chõõng.

\_\_\_ Hít beta2-agonist hoaëc duøng thuoác trõõõc khi taáp theá duïc.

\_\_\_ Taáp noùng ngõõõi trõõõc khi taáp theá duïc vaø tõõ tõõ dõuít taáp.

**Haõy nhõu: AÙp dũng caùc thay ñoái naøy seõ giuùp cho khoâng bò leân côn suyeãn. Keá hoaïch kieám soaùt taùc nhaân gaây suyeãn laø moät phaàn quan troïng ñeã kieám soaùt suyeãn.**