

Faktaark astma vietnamesisk

Tờ dũ kiện nói về

Bⁱn^h suyⁱn

Bⁱn^h suyⁱn là gì ?

Bⁱn^h suyⁱn là một tình trạng viêm m^an tⁱn^h tại các đường hô hấp đưa đến việc gia tăng sự kích thích ở các niêm mạc và những cơn khó thở hoặc ho.

Tại sao bị nghẹt ?

Các cơn suyⁱn được gây ra bởi nhiều yếu tố khác nhau (dị ứng, khói thuốc lá, bụi, ô nhiễm, sương mù, không khí ẩm, lạnh giá, hơi khí, những mùi vị nặng nề, căng thẳng thần kinh, thuốc men, những sinh hoạt về thể chất, nhiễm trùng siêu vi khuẩn).

Những gì sẽ xảy ra tại các đường hô hấp ?

Có 3 yếu tố đặc biệt mà mỗi yếu tố này là nguyên nhân gây ra những cơn suyⁱn :

- *Sự co rút* ở các bắp thịt chung quanh các đường hô hấp.
- *Sự viêm* không phải do bởi nhiễm trùng, tại những niêm mạc ở các đường hô hấp. Sự viêm này đưa đến tình trạng sưng ở các niêm mạc và vì thế các khí quản teo lại, hẹp hơn. Việc thở gia tăng và bạn cảm thấy khó thở.
- *Sự tích tụ đờm* ở các đường hô hấp.

Những ai có thể bị suyⁱn ?

Bⁱn^h suyⁱn có thể do di truyền và thường xuất hiện cùng với bệnh chốc lở và dị ứng. Bⁱn^h suyⁱn không phải vì di truyền có thể do bởi hậu quả sau khi bị nhiễm trùng đường hô hấp, sự ô nhiễm không khí và khói thuốc lá nơi những người dễ phát triển thành bⁱn^h suyⁱn.

Ch^ua trⁱ bⁱn^h suyⁱn

Mục đích của việc chữa trⁱ bⁱn^h suyⁱn là giúp cho người bⁱn^h có thể sống một cuộc sống càng ít những giới hạn trong sinh hoạt hàng ngày càng tốt, giảm bớt tối đa những cơn suyⁱn và phổi làm việc bình thường.

Việc hít các thuốc suyⁱn là cách chữa trⁱ được ưa chuộng của bⁱn^h suyⁱn. Sự chữa trⁱ phải thích hợp với hoàn cảnh từng người khi nói về liều lượng và mức độ hít thuốc.

- Thuốc có tác dụng ngắn hạn. Thuốc này được dùng khi bạn bị nghẹt và khó thở. Theo kinh nghiệm, bạn cũng có thể dùng trước khi bị nghẹt do cử động về thể chất. Thuốc có công hiệu trong 3-4 giờ.
- Thuốc có tác dụng dài hạn. Có tác dụng ngăn ngừa cơn suyⁱn và có công hiệu cho đến 12 giờ.
- Thuốc ngừa suyⁱn. Chất kích thích tố kortison để hít, dùng vào buổi sáng và buổi tối (mỗi ngày). Chất kortison dùng theo cách này, không có những phản ứng phụ ngoài ý

muốn giống như chất kortison ở dạng thuốc viên.

- Thuốc ngừa suyễn. Leukotrien-antagonist chỉ có ở dạng thuốc viên, dùng mỗi ngày một lần. Cũng có thể có công hiệu tốt khi bị sưng các niêm mạc ở mũi.
- Những thuốc tổng hợp là sự pha trộn giữa thuốc ngừa và thuốc chống lại cơn suyễn trong một dụng cụ đơn giản để hít.
- Với những người bị suyễn nghiêm trọng hơn, có thể cần phải dùng chất kortison ở dạng thuốc viên. Thuốc này được dùng để chữa trị bệnh suyễn, nhưng đôi khi được dùng để ngăn ngừa tình trạng không trở nên tệ hơn trong trường hợp bị suyễn nghiêm trọng. Việc chữa trị như thế có tác dụng mạnh đối với sự viêm ở các đường hô hấp. Phương thuốc chữa trị này thường được dùng trong 2 tuần.

Sự hiện hữu

Bệnh suyễn xảy ra khoảng 10-12% ở trẻ em và thanh thiếu niên và khoảng 8% ở người lớn. Tuy vậy, kết quả từ cuộc nghiên cứu rộng lớn về môi trường và bệnh suyễn ở trẻ em do Bệnh viện Ullevål thực hiện khi theo sát gần 4000 trẻ em tại Oslo từ khi 2 tuổi cho thấy là 20% trẻ em đang bị hoặc đã từng bị suyễn trước khi các em được 10 tuổi. Trong 40 năm gần đây đã có sự gia tăng đều đặn về sự xuất hiện của bệnh này.

Các con số này phù hợp với những cuộc tìm hiểu tại nhiều nước khác ở Âu châu. Trong số những nước này, không có nước nào có số người bị suyễn nhiều như ở Anh quốc với tỷ lệ trên 32% trong số 13-14 tuổi.

Nguyên nhân / phòng ngừa

Sự phát triển bệnh suyễn có thể do nhiều nguyên nhân. Dị ứng là một yếu tố quan trọng và đại đa số trẻ em bị suyễn, đồng thời cũng bị dị ứng. Việc này có thể do bởi những yếu tố di truyền. Khi so sánh bệnh suyễn ở trẻ nhỏ với bệnh suyễn ở người lớn, có nhiều điểm dị biệt. Trong trường hợp này thì việc hít khói thuốc lá cách thụ động và sự nhiễm trùng là một yếu tố nguy hại chung.

Các nhà nghiên cứu biết không đủ về lý do tại sao số trường hợp bị suyễn lại gia tăng. Điều này có thể do bởi cả yếu tố môi trường lẫn cách sống. Điều được gọi là giả thuyết vệ sinh dựa vào sự quan sát trẻ em sớm bị những nhiễm thể dị ứng dường như được ngăn ngừa không bị phát triển thành dị ứng ở tuổi trưởng thành. Việc này trước hết đã được bàn thảo liên quan đến nguy cơ phản ứng đối với các thú vật có lông.

Một lời khuyên quan trọng là che chở đừng để trẻ em hít khói thuốc lá cách thụ động và bằng cách đó ngăn ngừa việc trẻ em bị dị ứng và sau này bị suyễn.

Đối với trẻ em trong những gia đình được gọi là có nguy cơ cao mà di truyền đóng vai trò quan trọng cho sự phát triển bệnh suyễn và dị ứng, chúng tôi khuyên nên tiếp tục tránh xa những nhiễm thể dị ứng trong môi trường ở nhà (khói, thú vật, nấm mốc vì ẩm ướt, con bọ mạt v.v. . .).

Những trường dạy, chữa và ngừa bệnh suyễn

Những trường này đặt trọng tâm vào việc dạy, chữa trị và ngăn ngừa bệnh suyễn (Kế hoạch Quốc gia đối với Các trường về bệnh suyễn - NPAS). Các trường về bệnh suyễn hiện đang gặp khó khăn về tài chánh và một công việc quan trọng của NAAF là bảo đảm tiếp tục điều hành các trường này.

Những nơi chữa trị

Bệnh viện nhi đồng Geilomo do NAAF làm chủ là một nơi cung ứng chữa trị / phục hồi dành cho trẻ em trên toàn quốc bị suyễn, dị ứng và chốc lở. Đơn xin gửi qua bác sĩ.

Những chuyến đi chữa bệnh hàng năm do nhà nước tổ chức cho 170 trẻ em bị suyễn / dị ứng. Con số đề nghị trong Dự thảo luật NOU 2000:2 Thiết nghĩ việc cung ứng về *những chuyến đi chữa bệnh ở nước ngoài* nên được gia tăng tới 1000 chỗ hàng năm. Có thể nhận mẫu đơn (IK1167 và IK1167b) tại Phòng an sinh. Đơn xin gửi qua bác sĩ.

Trung tâm Y tế Na uy, Valle Marina tại Gran Canaria do NAAF làm chủ và điều hành. Có thể đặt những chuyến đi đến Valle Marina qua Helsereiser số điện thoại 22 79 92 00.

Cũng có các cơ quan khác chuyên về tìm hiểu, chữa trị và phục hồi những người có bệnh mãn tính ở đường hô hấp như : Selli, Granheim, Glittreklubben, Valnesfjord, Røros và nhiều nơi khác nữa. Muốn biết thêm chi tiết, hãy liên lạc với NAAF nơi bạn cư ngụ.