

Faktaark astma og kulde vietnamesisk

Ích lợi để biết về

Bệnh suyễn và sự giá lạnh

Thời tiết lạnh đem lại nhiều thử thách đặc biệt cho những ai có bệnh suyễn và các bệnh về đường hô hấp. Tuy vậy, với những biện pháp phòng ngừa tốt, dùng thuốc đúng cách và việc bảo vệ đối với sự lạnh giá, những người bị suyễn vẫn có thể đi lại ở ngoài trời vào những ngày lạnh giá mùa đông. Thông thường, trở ngại lớn nhất không phải là sự lạnh giá. Đặc biệt tại các thành phố và những nơi đông dân cư, sự ô nhiễm bụi do hậu quả thời tiết lạnh thường khiến cho bệnh suyễn trở nên tệ hại hơn. Những lần cảm mạo thường xuyên trong nửa năm mùa đông cũng góp phần làm gia tăng những khó chịu này. Suyễn là một bệnh với nhiều dạng khác nhau, nhưng hầu hết những người bị suyễn cảm thấy khó chịu khi thời tiết lạnh. Điều quan trọng là cẩn thận với việc tập luyện quá nhiều khi thời tiết quá lạnh (dưới -10°C).

Chuyện gì xảy ra ?

Lý do khiến nhiều người bị suyễn trở nên mệt mỏi hơn khi họ hít hơi lạnh vào là do bởi các đường hô hấp dễ nhạy cảm, chứ không phải do dị ứng lạnh giá. Việc hít hơi lạnh đưa đến tình trạng là các đường hô hấp gián tiếp bị khô và vì thế bị hẹp lại. Ngoài ra, vào những lúc thời tiết quá lạnh việc thở bằng mũi trở nên khó hơn. Với những người bị suyễn, việc thở bằng miệng càng làm cho các đường hô hấp bị hẹp nhiều hơn vì không khí tải không kịp và không được làm cho ấm trước khi hơi đến các đường hô hấp.

Mũi có một vai trò tối quan trọng trong việc bảo vệ các đường hô hấp đối với không khí chưa được thanh lọc và điều được biết là kích thích của mũi có ảnh hưởng đến khả năng thở bằng mũi. Những cuộc nghiên cứu cho thấy là thổ dân Inuitter sống trong khí hậu rất khắc nghiệt (tại Grønland) có hốc mũi cao hơn các sắc dân khác.

Sự lạnh giá và việc tập luyện

Điều quan trọng cần lưu ý đến việc tập luyện vào những lúc lạnh giá quá có thể đưa đến tình trạng bệnh suyễn trở nên tệ hại hơn nếu không bảo vệ đủ tốt. Bệnh suyễn với danh gọi là bệnh suyễn gây ra bởi sự gắng sức, có thể gián tiếp được gây ra bởi sự tập luyện quá nhiều khi trời lạnh vì lúc đó hơi lạnh được đưa ở mức độ nhiều, trực tiếp vào các đường hô hấp. Những khó chịu do bệnh suyễn gây ra bởi sự gắng sức sẽ bộc phát vào lúc tập luyện quá nhiều hoặc lúc tranh tài khi nhiệt độ dưới -15°C .

Cả thú vật lẫn người với các đường hô hấp bình thường cũng có thể phản ứng ở mức độ nào đó khi gắng sức lúc lạnh giá. Kết quả thử mô từ các đường hô hấp của những con chó kéo xe đã tham dự vào các cuộc chạy đua ở Alaska dành cho chó, cho thấy những phản ứng viêm xung ở nhiều mức độ khác nhau - giống như những phản ứng của các vận động viên trượt tuyết đường trường khi họ tranh tài vào lúc trời lạnh.

Tuy vậy, điều quan trọng cần nhớ là sự cử động cơ thể sẽ giúp cho thể lực và khả năng chế ngự bệnh suyễn khá hơn. Những người bị suyễn có thể tham dự vào sinh hoạt đều đặn thường xuyên, ngay cả khi trời lạnh, với điều kiện là có sự bảo vệ tốt ở phía trước mũi và miệng đối

với sự lạnh giá, và dùng thuốc ngừa bệnh đúng liều lượng. Việc tập luyện nên thích nghi với từng người. Thông thường, những người có bệnh suyễn không nên thực hiện việc tập luyện thể lực khi nhiệt độ dưới -5°C .

Suyễn vì lạnh giá không giống như dị ứng vì lạnh giá !

Dị ứng vì lạnh giá là sự nổi mề đay bộc phát khi da tiếp xúc với không khí lạnh, đặc biệt đối với nước rất lạnh. Sự nổi mề đay do hậu quả của sự lạnh giá hoặc nước lạnh có thể đưa đến những phản ứng nghiêm trọng làm sưng lên ở nhiều nơi trên thân thể. Dị ứng vì lạnh giá có thể là một nguyên nhân của sự ngạt lịm vì dị ứng. Dị ứng vì lạnh giá thường gặp nhất khi tắm ở nước quá lạnh.

Sự lạnh giá và sự ô nhiễm bụi

Những ngày lạnh lẽo, ít gió và có nhiều xe cộ lưu thông sẽ làm gia tăng sự tập trung hơi khí và bụi trong không khí tại các thành phố và những khu đông dân cư. Chất Nitrogenđioksid NO₂ từ các máy đốt (xe hơi cũ) có thể góp phần làm gia tăng sự ô nhiễm không khí. Đặc biệt, những người bị suyễn có thể phản ứng với chất NO₂ qua khả năng làm việc của phổi bị kém đi. Tại Na uy, đặc biệt khói xe từ những động cơ chạy bằng dầu góp phần làm gia tăng sự ô nhiễm ngoài trời. Ngoài ra, việc kết hợp giữa sự lưu thông xe cộ với việc đốt củi vào những ngày lạnh sẽ là một nguyên do đáng kể gây ô nhiễm không khí với những bụi bay lơ lửng. Những làn khói từ các lò sưởi củi bay ra không khí ngoài trời. Những bụi bay lơ lửng có thể vừa gây ra bệnh, vừa làm cho tình trạng bệnh thêm tệ hại hơn đối với những người có bệnh mãn tính ở đường hô hấp. Những bụi bay lơ lửng cũng có thể mang theo những nhiễm thể dị ứng để tạo ra những sự dị ứng.

Sự bảo vệ / phòng ngừa.

Mặt nạ làm cho ấm có tên là Jonas do Tổng hội bệnh suyễn và dị ứng tại Na uy sản xuất, đem lại sự bảo vệ tốt đối với không khí khô, lạnh và thích hợp cho những người bị suyễn cảm thấy sức khỏe kém hơn khi trời lạnh. Ngoài ra, mặt nạ Jonas còn đem lại sự bảo vệ tốt khi tập luyện vào lúc trời lạnh. Mũ len, cổ áo hoặc khăn quàng cổ có lưới sẽ khiến cho không khí được làm cho ấm, trước khi được chuyển xuống các lá phổi. Bằng cách đó, sẽ làm giảm bớt các khó khăn của những người bị suyễn và những người cảm thấy khó thở bằng mũi khi trời lạnh giá. Nếu được bác sĩ chuyên môn về nội khoa hoặc các bệnh về phổi giới thiệu dùng mặt nạ làm cho ấm, bạn sẽ được trợ cấp từ Cơ quan an sinh đại chúng. Bạn có thể nhận tập chỉ dẫn khi liên lạc với NAAF hoặc vào các trang nhà của chúng tôi.

Có thuốc phòng ngừa những khó chịu về bệnh suyễn khi trời lạnh giá (briçanyl hoặc ventoline), giúp mở rộng các đường hô hấp và bằng cách đó sẽ làm giảm bớt những khó chịu này. Những người bị suyễn không nên lo lắng quá nhiều khi đi ra ngoài ở nhiệt độ dưới -15°C nếu họ biết cách bảo vệ và dùng thuốc đúng cách. Nhưng bệnh suyễn có đặc tính rất khác biệt, tùy theo trường hợp của mỗi người với những thay đổi lớn trong thời gian bị bệnh và có người sẽ cảm thấy khó thở ngay khi nhiệt độ chỉ ở vài độ âm. Điều quan trọng là cần có sự hiểu biết về bệnh của mình và cần quan tâm đến những phản ứng của mình.

Điều cũng quan trọng cần nhớ là những người già, đau bệnh và trẻ nhỏ dễ bị tổn thương hơn những người khác khi không khí quá lạnh. Trẻ nhỏ cũng không có khả năng tương tự để nói cho người khác biết khi bị khó chịu vì bệnh suyễn. Ngoài ra, thời tiết lạnh giá quá có thể gây

những hậu quả khác không tốt cho sức khỏe, thí dụ như : sự tê cóng. Khi trời lạnh cùng với gió mạnh và ẩm thấp, da sẽ gặp khó khăn đặc biệt.