

Ngăn Ngừa Các Tác Nhân Gây Bệnh Suyễn

Bệnh Suyễn Là Gì?

Bệnh suyễn là một bệnh kinh niên làm ảnh hưởng đến các ống dẫn khí trong phổi của quý vị. Bệnh suyễn có thể gây tiếng thở khò khè, khó thở, căng tức lồng ngực và những cơn ho vào sáng sớm hoặc chiều tối. Bệnh suyễn là một căn bệnh không thể chữa trị mà chỉ có thể kiểm soát được mà thôi.

Các Triệu Chứng của Bệnh Suyễn

Các triệu chứng bệnh suyễn thì không giống nhau tùy theo mỗi người, nhưng sau đây là một vài triệu chứng thông thường:

- Bị hụt hơi - cảm giác như quý vị không thể lấy đủ không khí vào phổi của mình.
- Căng tức hoặc đau lồng ngực - cảm thấy như ngực bị thắt chặt bởi những sợi dây cao su.
- Thở khò khè – tiếng huýt sáo nhỏ hoặc to khi quý vị thở vào hoặc ra.
- Ho – cơn ho nhẹ hoặc ho khan thường xuyên xảy ra vào ban đêm, buổi sáng hoặc kéo dài hơn một tuần

Những Yếu Tố Nào Kích Thích Bệnh Suyễn?

Các yếu tố kích thích bệnh suyễn là những điều gây ra cơn bệnh và làm cho bệnh suyễn trở nên nặng hơn. Tìm ra những yếu tố kích thích bệnh suyễn của quý vị và học cách phòng tránh chúng là điều quan trọng. Tránh xa các yếu tố kích thích bệnh suyễn có thể giúp ngăn ngừa cơn bệnh suyễn.

Một Vài Yếu Tố Kích Thích Bệnh Suyễn Thông Thường

Thú Nuôi/Thú Có Lông

Một vài người bị dị ứng với những lớp vảy da, nước bọt khô, chất nhờn, nước tiểu và phân từ chó, mèo, động vật gặm nhấm hoặc các thú nuôi khác có lông hoặc lông vũ.

- Giữ cho mèo, chó và thú nuôi có lông ở bên ngoài nhà và phòng ngủ của quý vị nếu chúng là tác nhân gây ra cơn bệnh suyễn.
- Tắm thú nuôi thường xuyên hoặc xem xét việc tìm nhà mới cho thú nuôi của quý vị.



Bọ Bụi

Nhiều người bị bệnh suyễn thì dị ứng với bọ bụi. Bọ bụi là một loại “bọ” nhỏ mà quý vị không nhìn thấy được và chúng sống trong giường, nệm, gối, tấm trải giường và bao nệm/giường, đồ chơi nhồi bông và thảm nền nhà của quý vị.

- Bọc nệm và gối của quý vị trong một tấm phủ chống bụi.
- Giặt tấm trải giường và mền của quý vị mỗi tuần bằng nước nóng trên 120 độ.
- Bỏ những đồ chơi nhồi bông ra khỏi giường hoặc giặt đồ chơi hằng tuần bằng nước nóng.
- Ra khỏi phòng trong khi đang hút bụi và trong một khoảng thời gian ngắn sau đó.
- Bỏ thảm nền nhà ra khỏi phòng ngủ của quý vị, nếu có thể.

Khói Thuốc Lá

Khói từ thuốc lá có thể gây khó chịu cho phổi của người bị bệnh suyễn. Trẻ em sống với người hút thuốc và hít phải khói thuốc lá có thể có nhiều triệu chứng hơn.

- Không cho phép hút thuốc trong nhà hoặc trong xe.
- Giữ trẻ em tránh xa việc hít phải khói thuốc.



Con Gián

Rất nhiều người bị bệnh suyễn bị dị ứng với phân khô và những dấu tích còn sót lại của loài gián. Gián bị thu hút bởi nước và thức ăn để trong những hộp không được đậy kín.



- Giữ thức ăn và đồ thừa trong các hộp chứa có nắp đậy kín và không bao giờ để thức ăn bên ngoài.
- Không để cho gián ở trong nhà của quý vị.
- Giữ thức ăn bên ngoài phòng ngủ.

Thời Tiết/Phấn Hoa

Thời tiết thay đổi như là độ ẩm cao hoặc nhiệt độ lạnh có thể kích thích cơn suyễn. Phấn hoa từ thực vật như các loại cỏ, cỏ dại, cây cối và hoa có thể gây nên dị ứng và đồng thời kích thích cơn suyễn.



- Che mũi và miệng bằng khăn quàng cổ khi ra ngoài vào những ngày lạnh hoặc có gió.
- Ở trong nhà với các cửa sổ được đóng kín, và dùng máy điều hòa nhiệt độ khi ở trong nhà và xe.
- Tránh ra bên ngoài vào những ngày và thời điểm ngoài trời có nhiều phấn hoa.

Mốc

Mốc là một loại nấm, với những bào tử có thể bị hít vào, từ đó kích thích cơn suyễn. Mốc có thể được tìm thấy trong những khu vực ẩm ướt như là thùng rác.

- Dọn dẹp cỏ rác ngay sau khi cắt cỏ.
- Giữ các thùng chứa rác khô ráo và sạch sẽ.
- Lau chùi những khu vực ẩm mốc hoặc tắm màn treo trong phòng tắm với chất rửa diệt nấm mốc.

Khói, Mùi Hương Nồng, Các Loại Thuốc Xịt và Không Khí Ô Nhiễm

Khói, mùi hương nồng và các loại thuốc xịt có thể gây khó chịu cho các ống dẫn khí mỏng manh khi hít phải. Chất thải công nghiệp như khói xe cũng là nguyên nhân gây nên cơn suyễn.

- Nếu có thể, tránh dùng lò đốt bằng củi, lò sưởi hoặc máy sưởi bằng dầu hỏa.
- Cố gắng tránh xa những mùi hương nồng và các loại thuốc xịt, như nước hoa, phấn bột tan (tiếng Anh là talcum powder), keo xịt tóc và nước sơn.
- Lên kế hoạch cho các hoạt động ngoài trời khi mức ô nhiễm không khí ở mức độ thấp.