

Hen suyễn

Vietnamese

Hen suyễn là bệnh thường xảy ra khi các đường dẫn không khí nhỏ trong phổi bị hẹp lại. Tình trạng thu hẹp này xảy ra khi đường dẫn không khí bị sưng và viêm, tiết ra nhiều chất nhờn hơn. Ngoài ra, các dải cơ xung quanh đường dẫn không khí cũng thắt chặt hơn. Những thay đổi này khiến không khí ra vào phổi khó khăn hơn, dẫn đến tình trạng thở khò khè, ho và khó thở.

Tình trạng thở khò khè rất phổ biến ở em bé và trẻ chập chững biết đi, nhưng không phải tất cả trẻ em thở khò khè đều sẽ bị hen suyễn. Khoảng một trong bốn trẻ sẽ được chẩn đoán mắc bệnh hen suyễn trong thời thơ ấu.

Khi điều trị đúng cách, gần như tất cả trẻ em mắc bệnh hen suyễn sẽ có thể chơi thể thao và có cuộc sống năng động. Trẻ em mắc bệnh hen suyễn cần có Kế hoạch Hành động Hen Suyễn (Asthma Action Plan) để quý vị biết cách phòng ngừa các cơn suyễn (đôi khi gọi là lên cơn suyễn) và đối phó khi chúng xảy ra.

Chúng ta khó biết trước khi nào hen suyễn xảy ra và nó ảnh hưởng đến mỗi đứa trẻ khác nhau. Nhiều trẻ em sẽ hết bị hen suyễn khi lớn lên.

Dấu hiệu và triệu chứng hen suyễn

Các dấu hiệu thường gặp khi con quý vị bị lên cơn suyễn là:

- Vấn đề hô hấp – con quý vị có thể bị hụt hơi khi đang nghỉ ngơi, cảm thấy bị tức ngực, thở mệt nhọc hoặc không thể nói trọn câu vì bị hụt hơi. Cháu có vẻ không có sức.
- Thở khò khè – khi hơi thở của con quý vị giống như tiếng còi.
- Ho – điều này thường xảy ra vào ban đêm hoặc gần sáng, khi thời tiết mát lạnh và khi tập thể dục. Chỉ bị ho không thôi không có nghĩa là bị hen suyễn.

Các triệu chứng nêu trên là các triệu chứng cơn suyễn nhẹ. Chúng thường kéo dài từ hai đến ba ngày nhưng đôi khi lâu hơn. Hầu hết các cơn suyễn đều nhẹ.

Khi bị cơn suyễn nặng:

- con quý vị có thể bị khó thở, khò sò, kiệt sức hoặc thậm chí ú ớ
- quý vị có thể nhìn thấy những chỗ lõm sâu di chuyển ở cổ họng hoặc ngực khi cháu cố gắng thở.

Hãy lập tức gọi xe cứu thương khi xảy ra cơn suyễn nặng.

Nguyên nhân gây ra hen suyễn?

Nguyên nhân gây ra hen suyễn thường không rõ. Hen suyễn có thể là do di truyền trong gia đình, và ở một số trẻ bệnh hen suyễn có liên quan đến các bệnh khác như chàm bội nhiễm, sốt phát ban và dị ứng.

Có nhiều nguyên nhân có thể gây ra cơn suyễn, phổ biến nhất là nhiễm trùng đường hô hấp do siêu vi khuẩn gây ra, chẳng hạn như cúm. Các nguyên nhân gây ra hen suyễn phổ biến khác bao gồm:

- tập thể dục
- thời tiết thay đổi hoặc nhiều gió
- bụi bặm trong nhà, phấn hoa hoặc thú nuôi.

Khói thuốc lá, ngay cả khi chúng bám trên quần áo hoặc đồ nội thất, có thể gây ra cơn hen suyễn, vì vậy, đừng để bất cứ ai hút thuốc trong nhà hoặc gần con quý vị.

Dù không phải lúc nào cũng có thể biết khi nào cơn suyễn sẽ xảy ra, nhưng quý vị nên biết những gì có thể khiến con mình bị lên cơn suyễn để có thể tránh nó.

Khi nào đi khám bác sĩ

Nếu con bị khó thở, thở khò khè hoặc ho, điều quan trọng là phải đưa con đi khám bác sĩ để xem đó có phải là hen suyễn hay không. Nếu con quý vị bị bệnh hen suyễn, quý vị hãy yêu cầu bác sĩ lập Kế hoạch Hành động Hen Suyễn (Asthma Action Plan). Kế hoạch này sẽ cho quý vị biết cách phòng ngừa các cơn suyễn và đối phó khi chúng xảy ra.

Điều trị – Kế hoạch Hành động Hen Suyễn (Asthma Action Plan)

Quý vị nên cất Kế hoạch Hành động Hen Suyễn (Asthma Action Plan) của con mình ở nơi có thể tìm thấy dễ dàng. Hãy chắc chắn rằng bất cứ ai chăm sóc cho con quý vị đều biết cháu bị hen suyễn và hiểu nên làm gì khi xảy ra cơn suyễn.

Phòng ngừa là phần quan trọng nhất của việc điều trị. Tránh những yếu tố thường gây ra cơn suyễn và kiểm chế các bệnh tật khác như sốt phát hoa và bệnh chàm bội nhiễm.

Hai loại thuốc trẻ em bị hen suyễn thường sử dụng nhất là thuốc cắt cơn và thuốc ngừa cơn. Trong một số trường hợp trầm trọng hơn thì có thể cần phải sử dụng cả thuốc kiểm chế.

| Thuốc cắt cơn |
|---|
| <p>Thuốc cắt cơn giúp làm thông đường hô hấp để trẻ em dễ thở hơn. Thuốc này làm giãn các ống thở bị hẹp để giúp không khí dễ dàng đi qua, và làm giảm các triệu chứng hen suyễn. Loại thuốc này tác dụng rất nhanh – thường là trong vài phút. Thuốc cắt cơn phổ biến nhất là salbutamol, thường gọi là Ventolin.</p> <p>Khi xảy ra cơn suyễn, cứ hai đến bốn tiếng một lần con quý vị sẽ cần sử dụng thuốc cắt cơn. Khi cơn suyễn đầu tiên thuyên giảm, cháu sẽ cần tiếp tục sử dụng thuốc cắt cơn từ 3 đến 4 lần một ngày cho đến khi hết ho và thở khò khè.</p> <p>Bác sĩ cũng có thể kê toa prednisolone (một loại steroid). Thuốc này có tác dụng làm cho các ống thở tiếp nhận Ventolin dễ dàng hơn. Nó cũng giúp ngăn chặn lớp lót đường dẫn không khí khỏi bị sưng hoặc hẹp lại.</p> |
| Thuốc ngừa cơn |
| <p>Thuốc ngừa cơn giúp ngăn ngừa cơn suyễn xảy ra. Flixotide hoặc Pulmicort là những loại thuốc hít ngừa cơn và Sin-gulair là thuốc viên ngừa cơn. Phải sử dụng thuốc ngừa cơn mỗi ngày.</p> <p>Không phải tất cả trẻ em đều cần sử dụng thuốc ngừa cơn. Nếu con quý vị bị triệu chứng hen suyễn nhiều hơn một lần một tuần, bác sĩ có thể đề nghị sử dụng thuốc ngừa cơn. Trẻ em sử dụng thuốc ngừa cơn cần phải đi khám bác sĩ đều đặn để bảo đảm thuốc này công hiệu. Bác sĩ sẽ điều chỉnh liều thuốc khi cần thiết.</p> |
| Thuốc kiểm chế |
| <p>Nếu không thể kiểm soát các triệu chứng hen suyễn bằng thuốc ngừa cơn thì một nhóm các loại thuốc gọi là thuốc kiểm chế triệu chứng, chẳng hạn như Serevent và Formoterol cũng có thể được sử dụng. Các loại thuốc này có tác dụng tương tự như Ventolin và Bricanyl nhưng phản ứng chậm hơn. Thuốc kiểm chế triệu chứng luôn được sử dụng cùng với thuốc ngừa cơn và thường được kết hợp trong một ống hít.</p> |

Cho sử dụng thuốc hen suyễn

Cách tốt nhất để sử dụng hầu hết các loại thuốc trị hen suyễn là hít vào. Máy phun hơi là máy biến thuốc lỏng thành hơi để có thể hít vào qua một mặt nạ hoặc ống ngậm. Hầu hết trẻ em sẽ sử dụng thiết bị hòa thuốc chung với ống xịt thuốc, có tác dụng giống như máy phun hơi. Thiết bị hòa thuốc rẻ hơn, nhanh hơn và gọn hơn nhiều so với máy phun hơi thường sử dụng trong bệnh viện và xe cứu thương.

Hãy chắc chắn con quý vị biết cách sử dụng thuốc trị hen suyễn và quý vị biết cách trợ giúp con mình. Hãy đọc tờ thông tin [Bệnh Hen suyễn – sử dụng thiết bị hòa thuốc](#) do chúng tôi soạn thảo (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Asthma_use_of_spacers).

Hãy chắc chắn con quý vị luôn đem theo thuốc hen suyễn.

Nên làm gì khi xảy ra cơn suyễn

Nếu con quý vị bị lên cơn suyễn, hãy làm theo hướng dẫn trong Kế hoạch Hành động Hen Suyễn (Asthma Action Plan) của con quý vị, hoặc làm theo các bước sơ cứu hen suyễn 4x4x4 dưới đây:

1. Đặt con quý vị ngồi thẳng thoải mái và giữ bình tĩnh.
2. Lắc ống xịt thuốc cắt cơn màu xanh dương và xịt bốn lần rời nhau vào thiết bị hòa thuốc, nếu có. Xịt thuốc từng lần một và bảo con quý vị hít vào bốn hơi từ thiết bị hòa thuốc sau mỗi lần xịt.
3. Đợi bốn phút. Nếu không thấy cơn suyễn thuyên giảm, lặp lại bước 2.
4. **Nếu vẫn không thuyên giảm, gọi xe cứu thương ngay.** Nói rõ rằng con quý vị đang lên cơn suyễn cấp cứu. Tiếp tục lặp lại bước 2 và 3 trong khi đợi xe cứu thương.

Những điểm chính cần nhớ

- Hãy yêu cầu lập Kế hoạch Hành động Hen Suyễn (Asthma Action Plan).
- Nên sử dụng thuốc cắt cơn để làm giảm các triệu chứng hen suyễn.
- Nên sử dụng thuốc ngừa cơn mỗi ngày, nếu đã được bác sĩ kê toa.
- Hãy chắc chắn con quý vị biết cách sử dụng thuốc trị hen suyễn và quý vị biết cách trợ giúp con mình.

- Hãy chắc chắn con quý vị luôn đem theo thuốc trị hen suyễn.
- Nếu con quý vị lên cơn suyễn, hãy làm theo Kế hoạch Hành động Hen Suyễn (Asthma Action Plan) của con mình hoặc các bước sơ cứu hen suyễn 4x4x4.
- **Gọi xe cứu thương nếu các triệu chứng của con chuyển nặng rất nhanh hoặc nếu cháu bị khó thở, không thể nói được hoặc môi cháu chuyển sang màu tím tái.**

Muốn biết thêm thông tin

- Thông tin Sức khỏe Trẻ em: [Hen suyễn – Sử dụng thiết bị hòa thuốc](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Asthma_Use_of_spacers) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Asthma_Use_of_spacers)
- Thông tin Sức khỏe Trẻ em: [Hen suyễn - video](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/asthma-videos) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/asthma-videos)
- Better Health Channel: [Sơ cứu Hen Suyễn cấp cứu](http://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma-emergency-first-aid) (betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma-emergency-first-aid)
- [National Asthma Council Australia](http://nationalasthma.org.au) (nationalasthma.org.au)
- [Asthma Australia](http://asthmaaustralia.org.au/vic/home) (asthmaaustralia.org.au/vic/home)
- [ASCIA- Australia Society Clinical Immunology and Allergy inc.](http://allergy.org.au) (allergy.org.au)
- Chương trình Hen suyễn Cộng đồng ở [vùng phía tây](http://cohealth.org.au/health-services/child-and-family-health/community-asthma-program-cap) Tiểu bang Victoria (cohealth.org.au/health-services/child-and-family-health/community-asthma-program-cap) hoặc [vùng phía bắc](http://dpvhealth.org.au/all-services/community-asthma-program) Tiểu bang Victoria (dpvhealth.org.au/all-services/community-asthma-program).



The Royal Children's Hospital soạn thảo và được Chính phủ Tiểu bang Victoria tài trợ.
rch.org.au/kidsinfo

Rà soát năm 2018

Thông tin Sức khỏe Trẻ em được The Royal Children's Hospital Foundation tài trợ.
Muốn quyên góp, truy cập rchfoundation.org.au

Bãi miễn trách nhiệm

Không nên sử dụng thông tin này thay thế việc đi khám bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe. RCH đã cố gắng bằng mọi cách hợp lý để bảo đảm rằng thông tin này là chính xác vào thời điểm phát hành. RCH không chịu trách nhiệm đối với bất kỳ sai lầm, hiểu lầm hoặc sự thành công của bất kỳ cách điều trị nào nêu trong các tài liệu này. Thông tin này được cập nhật thường xuyên. Luôn kiểm tra và bảo đảm rằng quý vị có phiên bản mới nhất.