



AstraZeneca



Tài liệu giáo dục bệnh nhân

Sở Tay BỆNH NHÂN HEN PHẾ QUẢN



HÃY KIỂM SOÁT BỆNH HEN CỦA BẠN

*để có thể học tập, làm việc, vui chơi, không bị
thức giấc đêm và tránh cơn hen cấp*



Các vùng lưu lượng đỉnh

Vùng	Chỉ số	Mô tả
Vùng Xanh	80-100% của lưu lượng đỉnh tốt nhất của bệnh nhân.	• An toàn. • Bệnh hen được kiểm soát tốt.
Vùng Vàng	50-79% của lưu lượng đỉnh tốt nhất của bệnh nhân.	• Cần cẩn thận. • Bệnh hen chưa kiểm soát. Hãy làm theo bảng kế hoạch hành động hen.
Vùng Đỏ	Dưới 50% của chỉ số lưu lượng đỉnh tốt nhất của bệnh nhân.	• Cấp cứu. • Bệnh hen đang diễn tiến nặng và cần thực hiện ngay theo bảng kế hoạch hành động hen. • Liên hệ với bác sĩ hay bệnh viện.

THÔNG TIN CÁ NHÂN

Tuổi: Giới tính:

Số điện thoại:

Số điện thoại bác sĩ (liên hệ khi cần):

Số điện thoại người thân (liên hệ khi cần):



MỤC LỤC

Tổng quan bệnh hen

2

Kiểm soát bệnh hen

4

- Thuốc điều trị hen

7

- Hướng dẫn sử dụng dụng cụ

10

- Kế hoạch hành động

Bìa 2

- Yếu tố nguy cơ

Bìa 3

Quản lý tình trạng hen

13

- Theo dõi bằng lưu lượng đỉnh kế

13

- Biểu đồ lưu lượng đỉnh

15

Dấu hiệu và xử trí khi vào cơn hen cấp

18

- Triệu chứng và xử trí

Thông tin thêm

20

- Chương trình “Vì lá phổi khỏe”

TỔNG QUAN BỆNH HEN

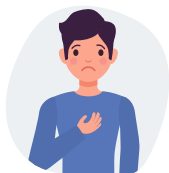
Hen phế quản là gì?

Hen là bệnh viêm mạn tính đường thở¹.

Triệu chứng thường gặp:



Ho



Khò khè

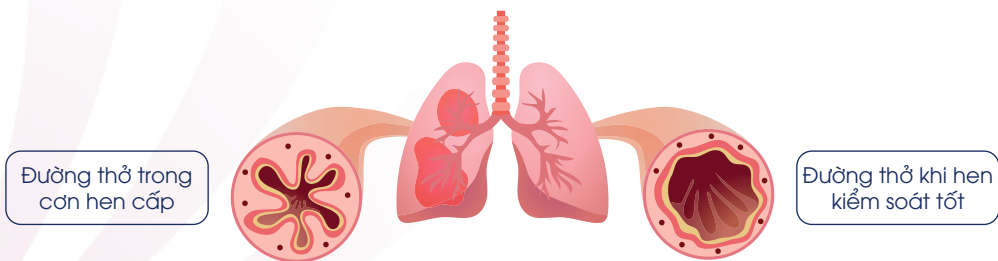


Khó thở



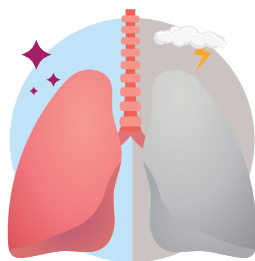
Nặng ngực

Khi hen không được kiểm soát tốt, bạn có thể bị cơn hen cấp. Cơn hen cấp là sự tăng dần các triệu chứng và giảm dần chức năng hô hấp so với trạng thái ngày thường (đến mức cần thay đổi điều trị) và có thể đe dọa đến tính mạng người bệnh².



Theo Chiến lược toàn cầu về hen (GINA) năm 2020:

- Thế giới ước tính có khoảng **358.000.000** bệnh nhân hen³.
- Dẫn đến khoảng **495.000** ca tử vong mỗi năm³.
- Ngay cả bệnh nhân hen nhẹ cũng có thể vào cơn cấp³.



Các yếu tố nguy cơ ảnh hưởng khả năng mắc bệnh hen

Yếu tố nguy cơ chia thành 2 nhóm:

Nhóm yếu tố môi trường:



- Các tác nhân gây dị ứng (mạt nhà, lông thú, gián, nấm mốc, phấn hoa,...).
- Tình trạng nhiễm trùng hô hấp.
- Tiếp xúc khói thuốc (chủ động hoặc thụ động).
- Tiếp xúc với ô nhiễm môi trường.

Nhóm yếu tố cơ địa:



- Gen di truyền (tiền sử gia đình có người hen).
- Tuổi.
- Giới tính.
- Tình trạng béo phì.

KIỂM SOÁT BỆNH HEN

*Bạn không thể chữa khỏi
nhưng hoàn toàn có thể kiểm soát bệnh hen?*

Thế nào là kiểm soát hen tốt¹?

Kiểm soát hen khi đạt được tất cả các tiêu chí sau:



Có triệu chứng ban ngày
hơn 2 lần/tuần



Thức giấc đêm
do hen

KHÔNG



Dùng thuốc cắt cơn
(SABA) hơn 2 lần/tuần



Giới hạn hoạt động
do hen

“

Khi hen được kiểm soát²:

- Bạn có thể làm việc, vui chơi và học tập
- Bạn không bị thức giấc đêm do hen
- Bạn có thể tránh cơn hen cấp

”

Làm thế nào để kiểm soát hen và tránh cơn hen cấp??



1. Tuân thủ điều trị theo chỉ định của bác sĩ và sử dụng thuốc xịt hít đúng kỹ thuật, kể cả thuốc kiểm soát và thuốc giảm triệu chứng.

2. Thăm khám định kỳ

- Tái khám theo lịch hẹn.



- Kể cả khi bạn cảm thấy tốt và không có triệu chứng thì vẫn phải thăm khám bác sĩ, ít nhất 1 lần/năm.

- Khi bị cơn hen cấp thì cần thăm khám bác sĩ ngay.

HÃY ĐIỀN VÀ THEO DÕI LỊCH TÁI KHÁM CỦA BẠN TẠI BẢNG SAU!

LỊCH TÁI KHÁM

Tháng 1:..... Tháng 2:.....Tháng 3:.....tháng 4:.....

Tháng 5:..... Tháng 6:.....Tháng 7:.....tháng 8:.....

Tháng 9:..... Tháng 10:.....Tháng 11:.....tháng 12:.....



3. Có bản kế hoạch hành động hen (Bìa 2)

Bạn sẽ biết làm gì khi bệnh hen diễn tiến xấu.



4. Tránh các tác nhân kích phát cơn hen (Bìa 3)

HÃY GIỮ NHÀ CỬA VÀ NƠI LÀM VIỆC SẠCH SẼ, GỌN GÀNG ĐỂ TRÁNH CƠN HEN CẤP²!

- Cố gắng giữ môi trường xung quanh không có bụi từ rèm, thảm và ga trải giường.
- Có thể giặt ga trải giường và chăn bằng nước nóng và phơi khô dưới ánh nắng mặt trời.
- Mở cửa ra vào và cửa sổ trong khi nấu ăn hoặc hút bụi.
- Đóng cửa ra vào và cửa sổ khi có mức độ ô nhiễm không khí hoặc bụi, phấn hoa.
- Sử dụng khăn, khẩu trang khi quét nhà hoặc hút bụi.



HÃY TUÂN THỦ ĐIỀU TRỊ!

Thuốc điều trị hen??

* *Thuốc kiểm soát (thuốc ngừa cơn): giảm phù nề đường thở, giúp bảo vệ phổi và phòng ngừa cơn hen cấp.*

- Thuốc này thường được chứa 1 lượng nhỏ corticoid và được hít vào phổi.
- Sử dụng đều đặn hàng ngày để kiểm soát hen.
- Ngay cả khi không có triệu chứng hen thì bạn cũng cần phải dùng như liều được kê toa.

* *Thuốc giảm triệu chứng (thuốc cắt cơn):*

- Sử dụng khi có các triệu chứng (ho, khò khè, khó thở, nặng ngực, thức giấc đêm do hen...).
- Thuốc này làm giãn đường thở, không làm giảm phù nề đường thở.

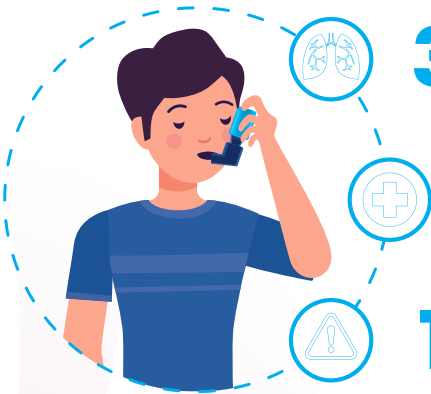
* Có những thuốc ngừa cơn và giảm triệu chứng trong cùng 1 ống hít. Có thể sử dụng thuốc này hàng ngày để phòng ngừa cơn hen cấp và sử dụng mỗi khi có triệu chứng.



HÃY CẨN THẬN!

Sử dụng quá nhiều thuốc cắt cơn tác dụng ngắn có thể làm hại bạn²

Nếu thuốc cắt cơn của bạn chỉ là thuốc giãn phế quản tác dụng ngắn, nó có thể giúp bạn dễ chịu ngay nhưng không thể ngăn ngừa cơn hen cấp. Với một số cơn hen cấp, bạn có thể nghĩ rằng bạn đang cảm thấy tốt hơn nhưng tình trạng phù nề đường thở của bạn đang xấu đi và có thể rơi vào cơn hen cấp nặng đe dọa tính mạng.



3 lần trở lên trong tuần là yếu tố nguy cơ của **đợt hen CẤP** trong tương lai*

3 ống trở lên trong năm có liên quan đến tăng khoảng 2 lần nguy cơ **NHẬP VIỆN****

12 ống trở lên trong năm có liên quan đến tăng nguy cơ **TỬ VONG** do hen*

Theo: * GINA 2019

** Schatz M, Zeiger RS, Vollmer WM, et al. J Allergy Clin Immunol 2006;117:995-1000

Nếu bạn đang được chỉ định thuốc giãn phế quản tác dụng ngắn thì hãy kiểm tra xem liệu bạn có đang sử dụng quá mức hay không bằng cách tự đánh giá qua bảng sau:

1. Dùng bình xịt cắt cơn (bình xịt màu xanh) để giảm triệu chứng là cách tốt nhất để kiểm soát Hen.

1 Hoàn toàn không đồng ý	2 Không đồng ý	3 Không chắc	4 Đồng ý	5 Hoàn toàn đồng ý
---------------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------	---------------------------

2. Tôi không lo ngại gì về Hen khi tôi có bình xịt cắt cơn (bình xịt màu xanh) bên cạnh.

1 Hoàn toàn không đồng ý	2 Không đồng ý	3 Không chắc	4 Đồng ý	5 Hoàn toàn đồng ý
---------------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------	---------------------------

3. Bình xịt cắt cơn (bình xịt màu xanh) là điều trị duy nhất mà tôi thật sự tin tưởng.

1 Hoàn toàn không đồng ý	2 Không đồng ý	3 Không chắc	4 Đồng ý	5 Hoàn toàn đồng ý
---------------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------	---------------------------

4. Lợi ích của bình xịt cắt cơn (bình xịt màu xanh) thật sự nhiều hơn so với nguy cơ.

1 Hoàn toàn không đồng ý	2 Không đồng ý	3 Không chắc	4 Đồng ý	5 Hoàn toàn đồng ý
---------------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------	---------------------------

5. Tôi ưu tiên lựa chọn bình xịt cắt cơn (bình xịt màu xanh) hơn dùng ống hít duy trì.

1 Hoàn toàn không đồng ý	2 Không đồng ý	3 Không chắc	4 Đồng ý	5 Hoàn toàn đồng ý
---------------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------	---------------------------

PHẦN 1: Tính tổng điểm và xem giải thích này ở trang tiếp theo **TỔNG ĐIỂM PHẦN 1**

PHẦN 2 Sử dụng bình xịt cắt cơn (bình xịt màu xanh)

1. Vui lòng khoanh tròn câu trả lời bên dưới và viết điểm vào ô bên cạnh.

2. Chia sẻ điểm số này với bác sĩ, dược sĩ hoặc chuyên viên y tế.

Trung bình trong 4 tuần vừa qua, bạn thường sử dụng bình xịt cắt cơn (bình xịt màu xanh) như thế nào?

1 Không sử dụng	2 2 lần trên tuần	3 3 lần trên tuần	4 4-5 lần trên tuần	5 Hơn 5 lần trên tuần
------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------------	------------------------------

Giải thích

Tổng điểm ở phần 1 có ý nghĩa như thế nào?

18-25 Nguy cơ phụ thuộc cao

11-17 Nguy cơ phụ thuộc trung bình

≤ 10 Nguy cơ phụ thuộc thấp

Hãy gặp bác sĩ, dược sĩ hoặc chuyên viên y tế để được tư vấn

Tổng điểm ở phần 2 có ý nghĩa như thế nào?

≥ 3 Có nguy cơ sử dụng quá mức

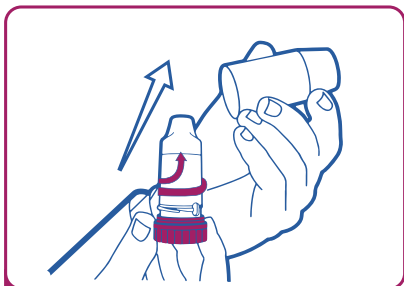
Hãy gặp bác sĩ, dược sĩ hoặc chuyên viên y tế để được tư vấn

LƯU Ý: Khuyến cáo áp dụng điểm cắt thực hành để xác định việc hen không kiểm soát (NICE 2017) hoặc kiểm soát một phần/kiểm soát hoàn toàn (GINA 2019) bằng việc sử dụng thuốc cắt cơn ≥ 3 lần/ tuần.

HÃY SỬ DỤNG THUỐC ĐÚNG KỸ THUẬT!

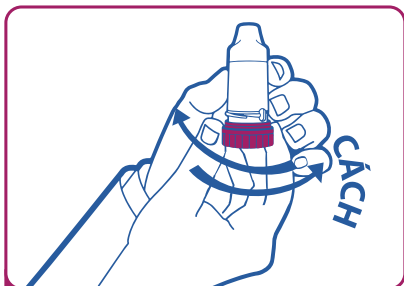


Cách sử dụng bình hít bột khô



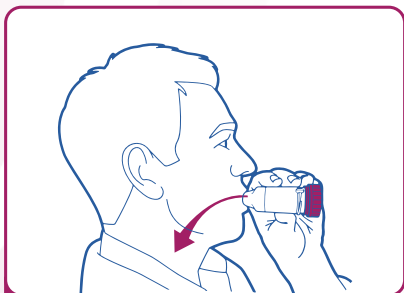
Bước 1

- Vặn và mở nắp đậy ống thuốc.
- Kiểm tra cửa sổ chỉ thị liều.



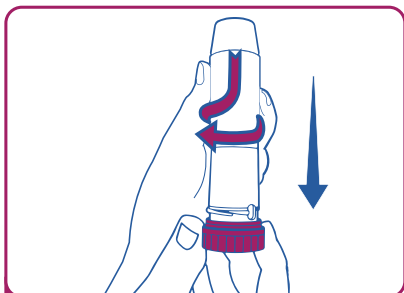
Bước 2

- Giữ bình hít bột khô ở vị trí thẳng đứng.
- Vặn phần đế về một phía hết mức, sau đó vặn ngược trở lại. Khi nghe một tiếng “cách” là 1 liều thuốc đã được nạp vào.
- **Đối với bình hít bột khô mới, thực hiện bước 2 hai lần trước khi hít lần đầu tiên.**



Bước 3

- Thở ra (không thở vào đầu ngậm).
- Ngậm kín đầu ngậm ống thuốc.
- Hít vào bằng miệng mạnh và sâu.
- Trước khi thở ra, lấy ống hít ra khỏi miệng.

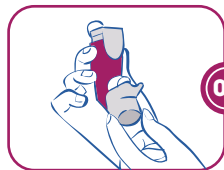


Bước 4

- Nếu cần dùng thêm một liều, lặp lại từ bước 2 đến bước 4.
- Vệ sinh đầu ngậm ống thuốc bằng vải mềm, khô.
- Đóng nắp ống thuốc lại.
- Súc miệng bằng nước và nhổ bỏ.



Cách sử dụng bình xịt định liều



01

- Lắc nhẹ bình xịt.
- Mở nắp che đầu ngậm.



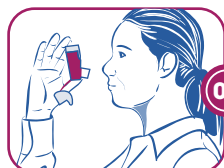
02

- Giữ bình xịt thẳng đứng, đặt ngón tay cái ở phía đáy và ngón trỏ ở phía trên của bình xịt.
- Thở ra thật mạnh và không thở vào đầu ngậm.
- **Ngậm kín đầu ngậm vào trong miệng.**



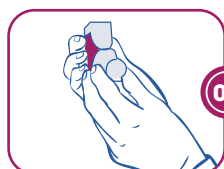
03

- **Hít vào thật sâu, thoải mái và chậm, đồng thời ấn mạnh xuống bình xịt để phóng thích một liều thuốc.**
- Tiếp tục hít vào và nín thở khoảng 10 giây.



04

- Bỏ bình xịt ra khỏi miệng.
- Nếu cần dùng thêm một liều, lắc nhẹ bình xịt và lặp lại từ bước 2 đến bước 4.



05

- Đóng nắp đậy đầu ngậm.
- Súc miệng với nước.
- Nếu bình xịt mới, hoặc nếu bình xịt đã không được sử dụng trong vòng một tuần hay nhiều hơn hoặc bình xịt bị rơi, lắc bình nhẹ nhàng và xịt 2 lần ra ngoài không khí để chuẩn bị sử dụng.



Cách sử dụng máy phun khí dung

Bước 1: Nối máy nén khí với nguồn điện

Bước 2: Chuẩn bị thuốc

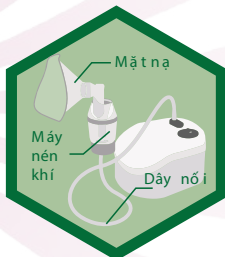
- Đối với thuốc đã được pha sẵn: mở ống thuốc, cho vào bầu phun.
- Đối với thuốc cần pha: cho đúng lượng thuốc được kê đơn vào bầu phun, có thể thêm nước muối sinh lý sao cho tổng lượng dịch trong bầu phun tối thiểu là **4 ml**. Nối dây từ máy nén khí với bầu phun.

Bước 3: Phun khí dung

- Đặt mặt nạ lên mặt che kín mũi-miệng. Nếu sử dụng ống ngậm, đặt ống ngậm giữa hai hàm, trẻ ngậm môi, kín quanh miệng ống.
- Bật máy, trẻ hít thở bình thường qua mặt nạ/ống ngậm. Cứ sau 3-4 lần thở, trẻ hít thở sâu 1 lần.
- Khi thấy không còn hơi nước trong mặt nạ hoặc ống ngậm, gõ nhẹ 3-4 cái vào bầu phun để xem có còn sương phun ra tiếp hay không, nếu không thì liều thuốc đã hết.
- Lấy mặt nạ ra khỏi mặt hoặc lấy ống ngậm ra khỏi miệng trẻ, tắt máy.
- Lau mặt cho trẻ, rồi cho trẻ uống nước hoặc súc miệng.
- Thời gian phun trung bình là 10 phút.

Bước 4: Vệ sinh bầu phun, dây nối và mặt nạ theo hướng dẫn của nhà sản xuất

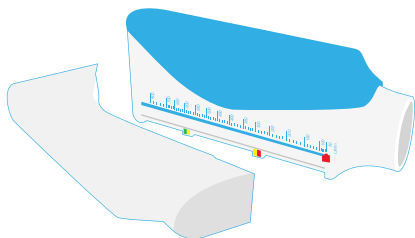
- Tháo dây nối, mặt nạ và bầu phun.
Rửa sạch mặt nạ và bầu phun bằng nước sạch; lấy ra lắc cho ráo nước rồi để khô trên khăn giấy dùng một lần.
- Cuối ngày, rửa mặt nạ và bầu phun bằng nước xà-phòng, rửa lại bằng nước sạch rồi để khô trên khăn giấy dùng một lần.
- Thay bầu phun mỗi 6-12 tháng hoặc khi không thấy sương phun ra.
- Mỗi trẻ nên có một mặt nạ hoặc ống ngậm riêng khi khí dung tại bệnh viện.



QUẢN LÝ TÌNH TRẠNG HEN

HÃY THEO DÕI TÌNH TRẠNG CỦA BẠN BẰNG LƯU LƯỢNG ĐỈNH KẾ²!

Lưu lượng đỉnh là lưu lượng khí tối đa khi bạn thở ra.



Lưu lượng đỉnh kế là dụng cụ đo lưu lượng đỉnh:

- Giúp xác định bệnh nhân có mắc hen hay không.
- Giúp đánh giá mức độ nặng của cơn hen cấp.
- Giúp đánh giá mức độ kiểm soát hen.

Sử dụng lưu lượng đỉnh kế mỗi ngày tại nhà giúp bệnh nhân phát hiện các vấn đề về hô hấp trước khi có triệu chứng khò khè hoặc ho.

Lưu ý: Nhớ mang theo bảng ghi lưu lượng đỉnh khi đến gặp Bác sĩ.



Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị hen phế quản người lớn và trẻ em ≥ 12 tuổi của Bộ Y tế 2020

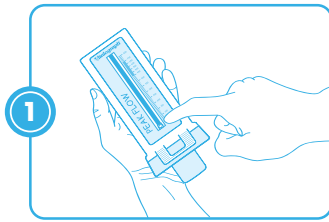
khuyến cáo:

Bệnh nhân nên tự theo dõi triệu chứng và/hoặc đo lưu lượng đỉnh tại nhà để kiểm soát tốt bệnh hen của bạn⁴.

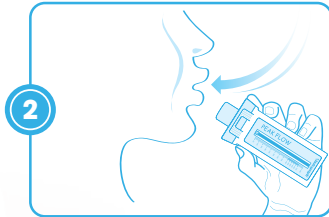




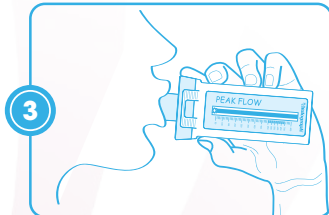
Cách sử dụng lưu lượng đỉnh kế



Trượt con trỏ xuống đáy của thang đo.
Giữ dụng cụ nằm ngang trước miệng.



Hít vào sâu tối đa có thể. Ngậm chặt
môi xung quanh đầu ngậm.

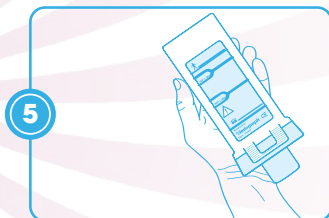


(x3)

Thổi ra **MẠNH** và **NHANH** nhất có thể
trong một giây hoặc lâu hơn. Cần thận
không để lưỡi hoặc răng cản trở luồng
không khí.



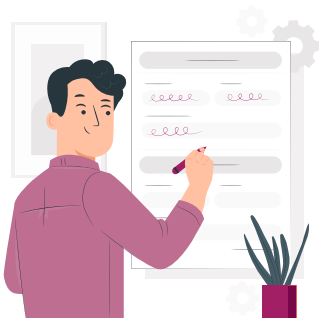
Ghi lại kết quả đọc và trượt con trỏ trở
lại đáy thang đo.



Lặp lại điều này ba lần và viết lại chỉ số
cao nhất vào bảng ghi lưu lượng đỉnh.
Thực hiện theo bản kế hoạch hành động
hen của bạn.



Cách sử dụng bảng ghi lưu lượng đỉnh

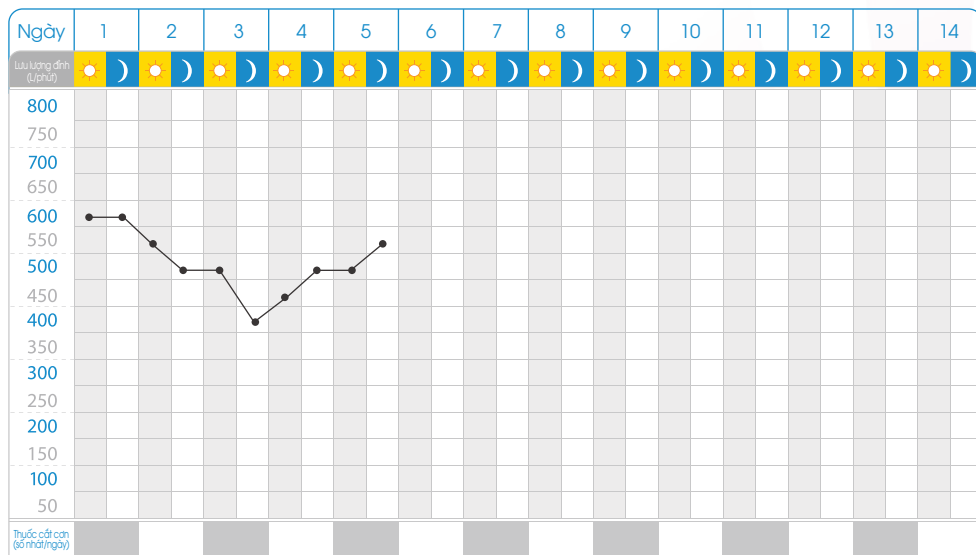


1. Đo chỉ số lưu lượng đỉnh vào buổi sáng và buổi chiều.
2. Mỗi buổi sáng và mỗi buổi chiều, thổi 3 lần.
3. Sau mỗi lần thổi, đánh dấu nơi con trở dừng.
4. Đặt lưu lượng đỉnh kế cạnh bảng ghi để dễ đánh dấu.
5. Đánh dấu chỉ số cao nhất trong 3 chỉ số. Đó là chỉ số lưu lượng đỉnh của bạn.



Ví dụ bảng ghi lưu lượng đỉnh

Ngày bắt đầu: 01/06/2022



BẢNG GHI LƯU LƯỢNG ĐỈNH

Ngày bắt đầu:

Ngày	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Đơn vị ghi lưu lượng đỉnh	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
800																															
750																															
700																															
650																															
600																															
550																															
500																															
450																															
400																															
350																															
300																															
250																															
200																															
150																															
100																															
50																															
Ngày ghi lưu lượng đỉnh																															

Ngày bắt đầu:

Ngày	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Đơn vị ghi lưu lượng đỉnh	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
800																															
750																															
700																															
650																															
600																															
550																															
500																															
450																															
400																															
350																															
300																															
250																															
200																															
150																															
100																															
50																															
Ngày ghi lưu lượng đỉnh																															

BẢNG GHI LƯU LƯỢNG ĐỈNH

Ngày bắt đầu:

Ngày	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Lưu lượng đỉnh (mm/ngày)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
800																															
750																															
700																															
650																															
600																															
550																															
500																															
450																															
400																															
350																															
300																															
250																															
200																															
150																															
100																															
50																															
Ngày ghi lưu lượng đỉnh (mm/ngày)																															

Ngày bắt đầu:

Ngày	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Lưu lượng đỉnh (mm/ngày)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
800																															
750																															
700																															
650																															
600																															
550																															
500																															
450																															
400																															
350																															
300																															
250																															
200																															
150																															
100																															
50																															
Ngày ghi lưu lượng đỉnh (mm/ngày)																															

HÃY CHÚ Ý CÁC TRIỆU CHỨNG HEN DIỄN TIẾN XẤU²

Chú ý tới các triệu chứng báo động sau:



Ho



Khò khè



Nặng ngực



Thức giấc về đêm

Ngay khi bạn vào cơn hen cấp:



Nếu bạn biết
yếu tố kích
phát cơn hen,
hãy tránh
ngay lập tức

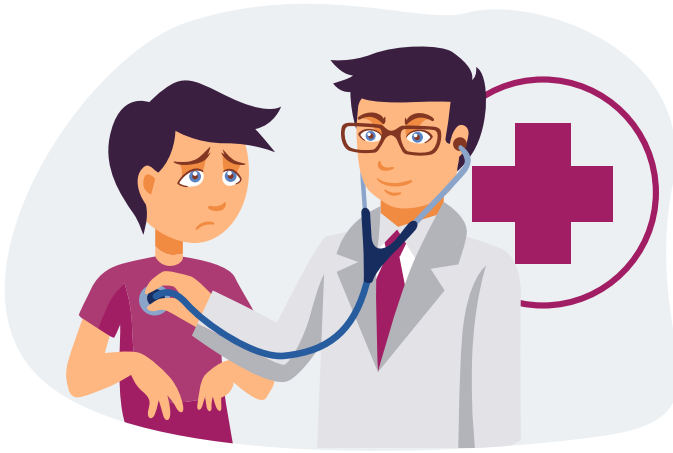


Sử dụng thuốc
giảm triệu
chứng bác sĩ
đã chỉ định
cho bạn



Nghỉ ngơi và
theo dõi 1 giờ
đồng hồ để
chắc chắn
bạn đã ổn hơn

HÃY LIÊN LẠC VỚI BÁC SĨ NGAY NẾU TRIỆU CHỨNG HEN KHÔNG CẢI THIẾN HOẶC TRỞ NẶNG NHANH CHÓNG²!



Liên hệ bác sĩ ngay lập tức nếu bạn thấy bất kỳ dấu hiệu nguy hiểm nào của bệnh hen sau đây:

- Thuốc giảm triệu chứng của bạn không có tác dụng. Thở vẫn nhanh và mệt.
- Hen làm bạn khó nói chuyện.
- Môi hoặc móng tay chuyển sang màu xám hoặc xanh.
- Mũi phập phồng khi thở.
- Da bị hút lõm ở cổ hay xương sườn khi thở.
- Nhịp tim hoặc nhịp thở rất nhanh.
- Khó đi lại.

BẠN CÓ THỂ TÌM HIỂU THÊM VỀ BỆNH HEN PHẾ QUẢN Ở ĐÂU?

“Vì lá phổi khỏe” là chương trình hợp tác giữa ngành Y tế Việt Nam và AstraZeneca nhằm nâng cao chất lượng quản lý Hen và Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, để đảm bảo rằng bệnh nhân có thể tiếp cận với sự chăm sóc tốt nhất mà họ cần, giúp kiểm soát và giảm gánh nặng bệnh.

Ngoài ra, trong chương trình này, các hướng dẫn điều trị bệnh lý hô hấp (bao gồm bệnh hen phế quản) sẽ được liên tục cập nhật trên chuyên trang, từ đó giúp người bệnh kiểm soát tối ưu hơn và tiếp cận cơ sở y tế trên cả nước để được chăm sóc phù hợp.

CHƯƠNG TRÌNH

VÌ LÁ PHỔI KHỎE

Healthy Lung 
Vietnam

CAM KẾT ĐỒNG HÀNH CỦA ASTRAZENECA
TRONG VIỆC NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG
QUẢN LÝ HEN VÀ BỆNH PHỔI
TẮC NGHẼN MẠN TÍNH (BPTNMT)
TẠI VIỆT NAM



vilaphoikhoe.kcb.vn

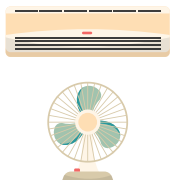


facebook.com/vilaphoikhoe

Tài liệu tham khảo:

1. GINA 2021; 2. GINA patient guide 2021; 3. GINA 2020; 4. Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị hen phế quản người lớn và trẻ em ≥ 12 tuổi - Bộ Y tế 2020.

Những tác nhân kích phát cơn hen



Các yếu tố gây lạnh



Thay đổi thời tiết



Nhiễm trùng hô hấp,
cảm cúm



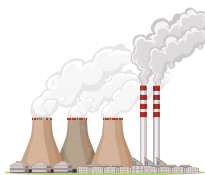
Xúc động



Hoạt động gắng sức



Khói: thuốc lá, bếp, nhang



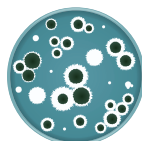
Bụi: nhà, đường, vải



Phấn hoa



Các loại mùi: nước hoa,
thuốc xịt, hoá chất ...



Nấm mốc



Thú nuôi có lông



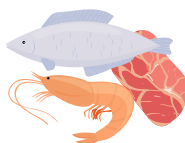
Gián và chất tiết
của gián



Con mạt nhà
trên giường, gối



Thức ăn lạnh,
rượu bia



Đồ biển, bò, gà,
thức ăn lên men ...



Thuốc aspirin,
giảm đau, kháng viêm



HỘI PHỔI VIỆT NAM
VIETNAM LUNG ASSOCIATION

HÃY KIỂM SOÁT BỆNH HEN CỦA BẠN

*để có thể học tập, làm việc, vui chơi, không bị
thức giấc đêm và tránh cơn hen cấp*

