



Kế hoạch Hành động về Bệnh Hen suyễn cho Trẻ em từ 1-5 tuổi

Tên: _____

Ngày: _____

Bác sĩ: _____

Số Liên hệ: _____

VÙNG XANH - TỐT | Bệnh Hen suyễn được Kiểm soát

- KHÔNG HO hoặc THỞ KHÒ KHỀ khi chơi, khóc, hoặc vào ban đêm
- Không phải nghỉ học ở nhà trẻ/trường mầm non
- Cha mẹ không phải nghỉ làm

TÔI NÊN LÀM GÌ?

THUỐC KIỂM SOÁT - GIẢM TÌNH TRẠNG SÙNG Ở ĐƯỜNG THỞ

THUỐC (MÀU):

LẦN HÍT/
LIỀU

LẦN/
NGÀY

Dùng **HÀNG NGÀY** để ngăn ngừa các triệu chứng của bệnh hen suyễn.



SỬ DỤNG THUỐC CẮT CƠN HEN KHI CẦN - MỞ ĐƯỜNG THỞ BỊ HẸP MỘT CÁCH NHANH CHÓNG

THUỐC (MÀU):

LẦN HÍT/
LIỀU

LẦN/
NGÀY

--	--	--

- Bị "cảm lạnh"
- Ho, thở khò khè hoặc thở dốc, đặc biệt là vào ban đêm
- Các triệu chứng khi chơi hoặc trong lúc hoạt động bình thường

VÙNG VÀNG - THẬN TRỌNG | Hãy Hành Động - Cơn hen Bùng phát

TÔI NÊN LÀM GÌ?

TIẾP TỤC DÙNG THUỐC KIỂM SOÁT - GIẢM TÌNH TRẠNG SÙNG Ở ĐƯỜNG THỞ

THUỐC (MÀU):

LẦN HÍT/
LIỀU

LẦN/
NGÀY

SỬ DỤNG THUỐC CẮT CƠN HEN KHI CẦN - MỞ ĐƯỜNG THỞ BỊ HẸP MỘT CÁCH NHANH CHÓNG

THUỐC (MÀU):

LẦN HÍT/
LIỀU

LẦN/
NGÀY

--	--	--

- Da tím vào ở phần giữa các xương sườn
- Ho hoặc thở khò khè không ngừng
- Nếu da chuyển màu xanh xao hoặc xám
- Nếu thuốc cắt cơn hen không tác dụng đủ trong 4 giờ**
- Phần da ở cổ họng bị tím vào
- Rất mệt mỏi hoặc yếu ớt



Nếu cần dùng thuốc cắt cơn hen cứ 4 tiếng một lần hoặc nếu các triệu chứng hen suyễn không cải thiện sau hãy gặp bác sĩ của bạn.

VÙNG ĐỎ - NGUY HIỂM | Hãy Hành Động - Tìm sự Trợ giúp

TÔI NÊN LÀM GÌ?

GỌI 911 hoặc ĐẾN KHOA CẤP CỨU GẦN NHẤT NGAY LẬP TỨC

Cho hít 5 lần thuốc cắt cơn hen bằng buồng đệm (có đeo khẩu trang) cứ 20 phút một lần trên đường đến bệnh viện hoặc trong khi chờ sự giúp đỡ. Lặp lại nếu không đỡ hơn.

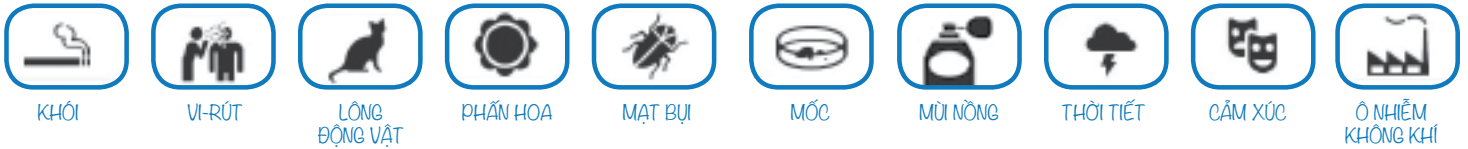


Vui lòng xem lại Kế hoạch Hành động này cùng với bác sĩ của bạn **hai lần một năm**, trong vòng 3 tháng kể từ khi thay đổi thuốc hoặc trong vòng 2 tuần sau khi đến khoa cấp cứu hoặc đến bệnh viện. Để liên lạc với HealthLink BC, hãy Bấm số 8-1-1.

Các mục tiêu về điều trị hen suyễn

Các tác nhân kích ứng

Những thứ gây kích ứng (hoặc gây khó chịu) cho đường thở của bạn được gọi là tác nhân kích ứng. Tác nhân kích ứng khiến cơn hen bùng phát. Hãy khoanh tròn các tác nhân kích ứng khiến bệnh hen suyễn của bạn trở nên trầm trọng hơn:



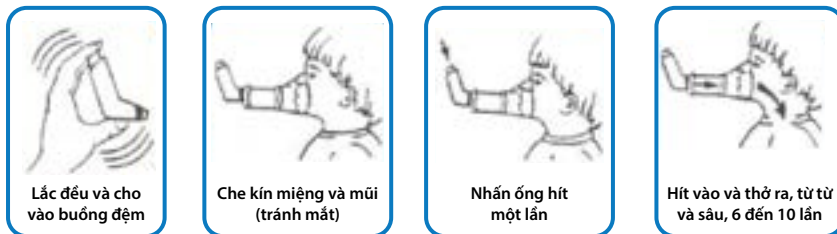
TẬP THỂ DỤC _____ CÁC TÁC NHÂN GÂY KÍCH ỨNG KHÁC _____

Việc tập thể dục thường xuyên rất tốt cho sức khỏe của bạn. Nếu bạn xuất hiện các triệu chứng khi tập thể dục, điều đó có thể có nghĩa là bệnh hen suyễn của bạn không được kiểm soát tốt, hãy xem kế hoạch hành động của bạn (mặt bên kia) hoặc gặp bác sĩ hoặc đến phòng khám bệnh hen suyễn để được tư vấn.

Biết và sử dụng thiết bị của con bạn

Con bạn nên sử dụng **Buồng đệm (Spacer)** có kèm **Khẩu trang và một Ống hít Đo Liều (Puffer)**

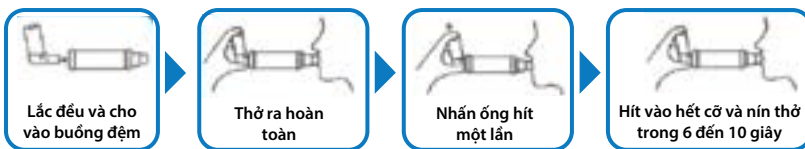
Độ tuổi được đề xuất: trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 5 tuổi (hoặc bất kỳ người nào không sử dụng được buồng đệm có ống ngậm)



- Nếu được chỉ định một lần hít nữa, hãy đợi 30 giây
- Súc miệng và rửa mặt sau khi sử dụng dụng cụ ngăn ngừa/kiểm soát

Bạn nên sử dụng **Buồng đệm (Spacer)** có kèm **Ống ngậm và Ống hít Đo Liều (Puffer)**

Độ tuổi được đề xuất: 5 tuổi trở lên, nếu trẻ có thể ngậm kín miệng xung quanh ống ngậm



- Nếu được chỉ định một lần hít nữa, hãy đợi 30 giây
- Súc miệng sau khi sử dụng thuốc phòng ngừa/ thuốc kiểm soát
- Nếu không nín thở được, trẻ cũng có thể hít vào thở ra 6-10 lần

Đối với ống hít không có bộ phận đếm lần ở mặt sau, việc đếm số lượng liều đã sử dụng là cách chính xác duy nhất để biết lượng thuốc còn lại trong ống hít.

Xem bảng theo dõi liều lượng [tại đây](#)

