



Kế hoạch Hành động về Bệnh Hen suyễn cho Trẻ em từ 6-11 tuổi

Tên: _____

Ngày: _____

Bác sĩ: _____

Số Liên hệ: _____

VÙNG XANH - TỐT | Bệnh Hen suyễn được Kiểm soát

- Tôi có thể ngủ ngon suốt đêm
- Tôi không cần thuốc cắt cơn hen thường xuyên
- Tôi không phải nghỉ học hay không tham gia được các hoạt động
- Tôi năng vận động/có thể chơi các môn thể thao
- Tôi thở tốt (không ho hoặc thở khò khè)

TÔI NÊN LÀM GÌ?

THUỐC KIỂM SOÁT - GIẢM TÌNH TRẠNG SÙNG Ở ĐƯỜNG THỞ

THUỐC (MÀU):	LẦN HÍT/LIỀU	LẦN/NGÀY

Hãy dùng **HÀNG NGÀY** để kiểm soát bệnh hen suyễn của bạn.



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

THUỐC (MÀU):	LẦN HÍT/LIỀU	LẦN/NGÀY

- Bị "cảm lạnh"
- Ho, thở dốc hoặc thở khò khè, đặc biệt là về đêm
- Các triệu chứng khi hoạt động và chơi thể thao
- Sử dụng thuốc cắt cơn hen nhiều hơn 2 lần một tuần

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

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

THUỐC (MÀU):	LẦN HÍT/LIỀU	LẦN/NGÀY

- Da tấy vào ở phần giữa các xương sườn hoặc cổ họng
- Ho hoặc thở khò khè không ngừng
- Nếu thuốc cắt cơn hen không tác dụng đủ trong 4 giờ
- Gặp khó khăn khi đi lại hoặc nói chuyện
- Môi hoặc móng tay xanh xao/thâm tím



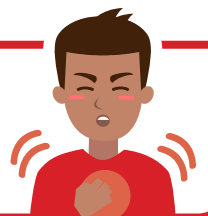
Nếu cần dùng thuốc cắt cơn hen cứ 4 tiếng một lần hoặc nếu các triệu chứng hen suyễn không cải thiện sau hãy gặp bác sĩ của bạn.

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 cứ 20 phút một lần trên đường đến bệnh viện hoặc trong khi chờ sự trợ giúp. 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:



KHÔI



VI-RÚT



LÔNG ĐÔNG VẬT



PHẤN HOA



MẠT BỤI



MỐC



MÙI NỒNG



THỜI TIẾT



CẢM XÚC



Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ

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 bạn

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

Tuổi được đề xuất: 5 tuổi trở lên*



Lắc đều và cho vào buồng đệm



Thở ra hoàn toàn



Nhấn ống hít một lần



Hít vào hết cỡ và nín thở trong 6 đến 10 giây

- 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

*Nếu trẻ có thể làm theo hướng dẫn về việc hít thở sâu

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](#)

