

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG VỀ BỆNH HEN SUYỄN CHO: \_\_\_\_\_ Ngày: \_\_\_\_\_

Tên bác sĩ: \_\_\_\_\_ Số điện thoại của bác sĩ: \_\_\_\_\_

CÁC TÁC NHÂN KÍCH ỨNG BỆNH HEN SUYỄN CỦA TÔI LÀ:

\* Mức độ kiểm soát bệnh hen suyễn có thể được đo bằng cách sử dụng thuốc kiểm soát triệu chứng, dụng cụ đo lưu lượng đỉnh hoặc kết hợp cả hai.

### Vùng Xanh: Bệnh hen suyễn của tôi được kiểm soát tốt\*

- Tôi không bị ho, thở khò khè, tức ngực hoặc thở dốc vào ban ngày hoặc ban đêm.
- Tôi không có triệu chứng nào trong khi tập thể dục.
- Tôi có thể thực hiện tất cả các hoạt động bình thường của mình.
- Tôi không cần phải nghỉ làm.
- Tôi cần sử dụng ống hít cắt cơn hen ≤ 2 lần/tuần để kiểm soát các triệu chứng của mình.

**Số đo lưu lượng đỉnh:** \_\_\_\_\_ đến \_\_\_\_\_  
(80% - 100% mức tốt nhất của bản thân)

### Tôi nên làm gì để tránh các triệu chứng

**Hành động**

- Tránh các tác nhân kích ứng hen suyễn
- Dùng thuốc theo chỉ định:

THUỐC KIỂM SOÁT - GIẢM TÌNH TRẠNG SÙNG Ở ĐƯỜNG THỞ THUỐC	Nhập thuốc hoặc chọn từ menu thả xuống	LẦN HÍT/LIỀU	LẦN/NGÀY
VÀ THUỐC CẮT CƠN HEN (NẾU CẦN) THUỐC			
THUỐC	Nhập thuốc hoặc chọn từ menu thả xuống	LẦN HÍT/LIỀU	LẦN/NGÀY

**KIỂM TRA LƯU LƯỢNG ĐỈNH CỦA TÔI**     LẦN MỖI     (NGÀY/TUẦN)

### Vùng Vàng: Tôi có các triệu chứng hen suyễn

### Hãy hành động - cơn hen bùng phát

- Tôi ho hoặc thở khò khè hoặc tức ngực hoặc thở dốc vào ban ngày, khi tôi tập thể dục hoặc vào ban đêm.
- Tôi cảm thấy như mình sắp bị cảm lạnh hoặc cảm cúm.
- Tôi có thể thực hiện một số nhưng không phải tất cả các hoạt động bình thường của mình.
- Tôi đang sử dụng ống hít cắt cơn hen > 2 lần/tuần để kiểm soát các triệu chứng của mình.

**Số đo lưu lượng đỉnh:** \_\_\_\_\_ đến \_\_\_\_\_  
(50% - 79% mức tốt nhất của bản thân)

### Tôi nên làm gì để trở lại Vùng Xanh

**Hành động**

- Dùng thuốc theo toa:

THUỐC KIỂM SOÁT - GIẢM TÌNH TRẠNG SÙNG Ở ĐƯỜNG THỞ THUỐC	Nhập thuốc hoặc chọn từ menu thả xuống	LẦN HÍT/LIỀU	LẦN/NGÀY
VÀ THUỐC CẮT CƠN HEN (NẾU CẦN) THUỐC			
THUỐC	Nhập thuốc hoặc chọn từ menu thả xuống	LẦN HÍT/LIỀU	LẦN/NGÀY

**KIỂM TRA LƯU LƯỢNG ĐỈNH CỦA TÔI**     LẦN MỖI     (NGÀY/TUẦN)

Nếu các triệu chứng và lưu lượng đỉnh của tôi trở lại mức vùng xanh sau 1 giờ, thì tôi sẽ tiếp tục theo dõi các triệu chứng để đảm bảo tôi ở trong vùng xanh.

**HOẶC**

Nếu các triệu chứng và lưu lượng đỉnh của tôi không trở lại mức vùng xanh trong vòng 1 giờ, thì tôi sẽ:

DÙNG THUỐC CẮT CƠN HEN THUỐC	Nhập thuốc hoặc chọn từ menu thả xuống	LẦN HÍT/LIỀU	LẦN/NGÀY
DÙNG STEROID ĐƯỜNG UỐNG THUỐC		LẶP LẠI	LẦN MỖI NGÀY
THUỐC	Nhập thuốc hoặc chọn từ menu thả xuống	LẦN HÍT/LIỀU	LẦN/NGÀY

MG    VIÊN NÉN cùng một lúc

và sau đó **LẶP LẠI** mỗi buổi sáng trong    NGÀY

**GỌI CHO BÁC SĨ CỦA TÔI**



## Vùng Đỏ: NGUY HIỂM!

### Hành động - yêu cầu sự trợ giúp

- Tôi thở dốc rất nhiều.
- Tôi không thể thực hiện các hoạt động bình thường của mình.
- Thuốc cắt cơn hen nhanh của tôi không có tác dụng.
- Các triệu chứng của tôi giữ nguyên hoặc trở nên nghiêm trọng hơn sau 24 giờ ở Vùng Vàng.

Số đo lưu lượng đỉnh: \_\_\_\_\_ đến \_\_\_\_\_  
(<50% mức tốt nhất của bản thân)



## Tôi nên làm gì

### Hành động

#### DÙNG THUỐC CẮT CƠN HEN

THUỐC

Nhập thuốc hoặc chọn từ menu thả xuống

LẦN HÍT/LIỀU

LẦN/NGÀY

--	--	--

LẶP LẠI

LẦN

#### DÙNG STEROID ĐƯỜNG UỐNG

THUỐC

Nhập thuốc hoặc chọn từ menu thả xuống

--	--	--

MG

VIÊN NÉN cùng  
một lúc

### GỌI CHO BÁC SĨ CỦA TÔI

Nếu tôi không thể liên lạc với bác sĩ của mình VÀ tôi vẫn ở trong vùng đỏ sau 15 phút, tôi cần phải đến khoa cấp cứu. Gọi **911** hoặc

### CÁC SỐ KHÁC TÔI CÓ THỂ GỌI

  


### KHẨN CẤP

Triệu chứng

- Tôi gặp khó khăn khi đi lại và nói chuyện do khó thở.
- Môi hoặc đầu ngón tay của tôi tím tái.

Hành động

- Gọi 911 để gọi xe cứu thương.
- Sử dụng thuốc cắt cơn hen theo mức tôi cần trên đường đến bệnh viện.

Để liên lạc với BC Health Link, hãy Bấm số 8-1-1. Bạn có thể nói chuyện với y tá 24/7 và dược sĩ làm việc từ 5-9 giờ tối mỗi ngày.

Có thông dịch viên cho 144 ngôn ngữ khác nhau.

[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)