

Các Tác Nhân Gây Bệnh Hen Suyễn



Tác nhân gây bệnh hen suyễn là những thứ làm cho các triệu chứng của bệnh hen suyễn nặng hơn. Một số triệu chứng của bệnh hen suyễn là:

- Khó thở
- Tức hoặc đau ngực
- Thở khò khè (tiếng rít nhỏ hoặc to khi quý vị hít vào hoặc thở ra)
- Ho

Điều quan trọng là phải tìm ra những tác nhân nào làm cho bệnh hen suyễn của quý vị trầm trọng hơn. Quý vị có thể có nhiều tác nhân hoặc chỉ một tác nhân. Thí dụ, việc vận động có thể là tác nhân gây bệnh hen suyễn ở một số người. Xin chắc chắn rằng quý vị biết cách sử dụng thuốc trị bệnh hen suyễn của mình.

Dưới đây là danh sách các tác nhân gây bệnh hen suyễn, nơi có thể tìm thấy các tác nhân và những việc quý vị có thể thực hiện để giảm khả năng tiếp xúc.

Tác Nhân Gây Bệnh Hen Suyễn	Nơi Tìm Thấy Các Tác Nhân	Đánh Dấu Những Việc Quý Vị Có Thể Thực Hiện
 Thú nuôi	• Da bong tróc (vẩy da) • Nước bọt • Lông thú • Nước tiểu và phân của thú nuôi	☐ Dọn dẹp nhà cửa kỹ càng nếu có thú nuôi sống trong nhà ☐ Giữ thú nuôi tránh xa nơi quý vị ngủ
 Mạt bụi	• Nệm • Gối • Tấm trải và bọc giường • Thảm trải sàn • Thú nhồi bông	☐ Bọc nệm và gối của quý vị bằng tấm phủ chống bụi ☐ Giặt tấm trải, bọc giường và thú nhồi bông hàng tuần ☐ Hút bụi thảm hàng tuần
 Khói thuốc và Thuốc lá điện tử	• Tiếp xúc với khói thuốc hoặc thuốc lá điện tử • Dư lượng từ khói thuốc hoặc son khí của thuốc lá điện tử	☐ Tránh hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử ☐ Tránh những khu vực nơi mọi người hút thuốc hoặc sử dụng thuốc lá điện tử ☐ Xin gọi cho CalOptima Health để được trợ giúp bỏ hút thuốc
 Gián và Phân	• Những khu vực không vệ sinh • Những nơi tối tăm và ẩm ướt • Những bề mặt có vụn thức ăn	☐ Giữ thực phẩm và rác trong hộp hoặc thùng được đậy kín ☐ Giữ các bề mặt sạch sẽ ☐ Hút bụi thường xuyên

Các Tác Nhân Gây Bệnh Hen Suyễn

Tác Nhân Gây Bệnh Hen Suyễn	Nơi Tìm Thấy Các Tác Nhân	Đánh Dấu Những Việc Quý Vị Có Thể Thực Hiện
 Thời tiết	Thay đổi độ ẩm hoặc nhiệt độ đóng băng	☐ Trao đổi với bác sĩ về các loại thuốc của quý vị
 Phấn hoa	Phấn hoa từ thực vật như cỏ, cỏ dại, cây và hoa	☐ Sử dụng khăn che mặt vào những ngày nhiều gió ☐ Ở trong nhà và đóng cửa sổ khi lượng phấn hoa nhiều
 Nấm mốc	Có thể tìm thấy ở các khu vực ẩm ướt như tường trong phòng tắm, cửa sổ hoặc đường ống	☐ Sửa ống nước bị rò rỉ ☐ Bỏ tất cả các vật dụng bị nấm mốc, hư hại do nước ☐ Lau khô các bề mặt một cách kỹ càng và nhanh chóng sau khi lau chùi
 Ô nhiễm và Mùi hôi	- Khói bụi trong không khí - Những nơi có nhiều xe hơi và nhà máy - Sơn, vật dụng lau chùi và nước hoa	☐ Ở trong nhà nếu phẩm chất không khí kém ☐ Sử dụng máy lọc không khí khi có thể ☐ Thường xuyên thay bộ lọc cho máy lạnh
 Trạng thái Cảm xúc Cực độ	Thay đổi nhịp thở khi quý vị khóc, tức giận hoặc cười quá nhiều	☐ Trao đổi với bác sĩ của quý vị về những cách để giảm căng thẳng hoặc về loại thuốc có thể giúp ích
 Nhiễm trùng	Khi quý vị bị cảm lạnh, cúm hoặc COVID-19	☐ Liên lạc ngay với bác sĩ của quý vị hoặc tìm kiếm dịch vụ chăm sóc y tế



Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào về nội dung này, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở các số điện thoại miễn phí bên dưới. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/healthandwellness hoặc quét mã QR để xem các video về sức khỏe. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều. OneCare (HMO D-SNP), Chương trình Medicare Medi-Cal: 1-877-412-2734 (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.