

Kế hoạch Đối phó với Suyễn

Khi khỏe mạnh

Quý vị sẽ

- thường không bị thở khò khè hoặc ho hay bị tức ngực về đêm
- thường không bị thở khò khè hoặc ho hay bị tức ngực khi đi bộ hoặc ban ngày
- có thể vận động bình thường mà không bị triệu chứng suyễn
- cần phải sử dụng thuốc hạ suyễn ít hơn ba lần trong một tuần (không kể khi sử dụng thuốc trước lúc tập thể dục).

Khi không khỏe mạnh

Quý vị sẽ

- thường bị thở khò khè hoặc ho hay bị tức ngực nhiều thêm về đêm
- thường có triệu chứng suyễn vào buổi sáng khi thức dậy
- cần sử dụng thêm thuốc hạ suyễn
- không tập thể dục vì triệu chứng bệnh lý.

(Có khi quý vị bị một hay nhiều điều nêu trên)

Nếu triệu chứng chuyển nặng, đây là cơn suyễn cấp tính khi quý vị

- bị một hay nhiều triệu chứng sau đây: thở khò khè, ho, tức ngực hoặc bị hụt hơi
- cần sử dụng thuốc hạ suyễn ít nhất một lần mỗi ba giờ đồng hồ hoặc nhiều hơn nữa.

Những dấu hiệu báo nguy là khi

- triệu chứng chuyển nặng rất nhanh
- vẫn thở khò khè, tức ngực hoặc bị hụt hơi sau khi sử dụng thuốc hạ suyễn hoặc bị trở lại trong vòng mấy phút sau khi sử dụng thuốc hạ suyễn
- quý vị bị hụt hơi trầm trọng, không nói chuyện dễ dàng hoặc môi bị tím tái.

Cần phải hành động ngay – gọi xe cứu thương 000

Hãy đem Kế hoạch Đối phó này theo khi quý vị đi Bác sĩ

Kế hoạch Đối phó với Suyễn

Tên: Ngày:

Khi khỏe mạnh

Thuốc ngừa (nếu có toa thuốc)

Sử dụnglần mỗi ngày

- Thuốc này giảm viêm dài hạn

Thuốc hạ suyễn

Sử dụnglần mỗi ngày

- Chỉ sử dụng một lần khi cần để giảm triệu chứng thở khò khè hoặc ho

Thuốc chế ngự triệu chứng (nếu có toa thuốc)

Sử dụng

- Bác sĩ chỉ kê toa thuốc hạ suyễn tác dụng lâu dài chỉ để sử dụng chung với thuốc ngừa

Trước khi tập thể dục

Sử dụng

Khi không khỏe

Thuốc ngừa (nếu có toa thuốc)

Sử dụnglần mỗi ngày

Thuốc hạ suyễn

Sử dụnglần mỗi ngày

Thuốc chế ngự triệu chứng (nếu có toa thuốc)

Sử dụng

Trước khi tập thể dục

Sử dụng

Khi triệu chứng thuyên giảm, quay trở lại liều lượng quý vị sử dụng khi khỏe mạnh

Chữ ký của Bác sĩ:.....

Nếu triệu chứng chuyển nặng:

Nhờ giúp đỡ:

✚ Nếu quý vị làm theo kế hoạch này nhưng triệu chứng chuyển nặng, đi Bác sĩ ngay.

✚ Trong trường hợp cấp cứu y khoa, hãy đi tới khoa cấp cứu gần nhất hoặc gọi 000.

Khi triệu chứng thuyên giảm, quay trở lại liều lượng quý vị sử dụng khi khỏe mạnh.

