



CONTACT NEMS XIN VUI LÒNG LIÊN LẠC:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

## WHAT IS ASTHMA?

Asthma is a lung disease that makes breathing difficult. Fortunately, it can be controlled so living a normal, healthy life is possible.

## WHAT HAPPENS IN AN ASTHMA ATTACK?

During an asthma attack, the airways narrow, less air moves in and out of the lungs. You work harder to breathe and you might hear a whistling sound called wheezing.

## WHAT TRIGGERS ASTHMA?

- Second-hand smoke or air pollution
- Allergens from pollen, mold, dust, and pets
- Respiratory infections
- Cold weather
- Exercise

## WHAT ARE THE WARNING SIGNS AND SYMPTOMS OF ASTHMA?

Speak with your doctor if you notice:

- Rapid breathing
- Whistling or wheezing sounds
- Frequent coughing spells
- Notice of chest tightness or chest hurting

**Call 911 or go to the emergency room** if you are very ill:

- Breathing hard with trouble walking, talking, eating, or working
- Lips or fingernails grey or blue
- Drowsy or less alert than normal

Sources:

- National Heart, Lung, and Blood Institute
- Centers for Disease Control and Prevention

Xin lưu ý rằng thông tin này không thể dùng để chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc để thay thế những lời khuyên của các chuyên viên y tế. North East Medical Services từ chối những quyết định của quý vị dựa vào thông tin này.

Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.



## HOW CAN WE TREAT ASTHMA?

- Decrease exposure to triggers.
- Take medications as prescribed.
- Have a printed asthma action plan.
- Once your asthma is under control, speak with your doctor before starting a new exercise program.

## WHAT ARE ASTHMA MEDICATIONS?

Asthma medications work best when they are delivered directly to the lungs.

There are two main kinds of asthma medications. You may be given one or both kinds. Both are important, but work in different ways.

- **Rescue medicines**, like Albuterol, quickly help you breathe during an asthma attack.
- **Controller medicines** help you have fewer attacks long term if you use them every day.

Inhalers are usually prescribed with a spacer and mask for young children. Make sure you know how to use this equipment.



CONTACT NEMS XIN VUI LÒNG LIÊN LẠC:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

## HEN SUYỄN LÀ GÌ?

Hen suyễn là một căn bệnh phổi gây khó thở. Điều may mắn là căn bệnh này có thể kiểm soát được để người bệnh có thể duy trì một cuộc sống bình thường, lành mạnh.

## CƠ THỂ PHẢN ỨNG NHƯ THẾ NÀO KHI GẶP CƠN HEN SUYỄN?

Khi cơn hen suyễn xuất hiện, các đường hô hấp co hẹp lại và lượng không khí ra vào phổi giảm xuống. Bạn thở cực nhọc hơn và có thể sẽ nghe âm thanh huýt sáo hoặc khò khè.

## NGUYÊN NHÂN NÀO KÍCH HOẠT HEN SUYỄN?

- Khói thuốc gián tiếp hoặc ô nhiễm không khí
- Các chất gây dị ứng từ phấn hoa, nấm mốc, bụi và thú nuôi
- Nhiễm trùng đường hô hấp
- Thời tiết lạnh
- Thể dục thể thao

## CÁC DẤU HIỆU CẢNH BÁO VÀ TRIỆU CHỨNG CỦA HEN SUYỄN LÀ GÌ?

Tham khảo bác sĩ ngay nếu bạn thấy có các dấu hiệu/triệu chứng sau:

- Thở rất nhanh
- Nghe âm thanh huýt sáo hoặc suyễn
- Thường lên cơn ho
- Cảm thấy tức ngực hoặc đau ngực

**Gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu** nếu bạn bị bệnh nặng:

- Thở khó khăn khi đi bộ, nói chuyện, ăn uống hoặc làm việc
- Môi hoặc móng tay trở màu xám hoặc xanh
- Buồn ngủ hoặc ít tỉnh táo hơn bình thường

Nguồn:

- National Heart, Lung, and Blood Institute
- Centers for Disease Control and Prevention

Xin lưu ý rằng thông tin này không thể dùng để chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc để thay thế những lời khuyên của các chuyên viên y tế. North East Medical Services từ chối những quyết định của quý vị dựa vào thông tin này.

Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.



## BỆNH HEN SUYỄN CÓ THỂ TRỊ BẰNG CÁCH NÀO?

- Tránh tiếp xúc với các nguyên nhân kích hoạt.
- Dùng thuốc đúng theo toa bác sĩ.
- In ra và giữ sẵn một kế hoạch hành động phòng cơn hen suyễn.
- Một khi bạn kiểm soát được bệnh hen suyễn của mình, nhớ tham khảo với bác sĩ trước khi bắt đầu một chương trình thể dục/thể thao mới.

## NHỮNG LOẠI THUỐC NÀO TRỊ BỆNH HEN SUYỄN?

Thuốc trị hen suyễn hiệu quả nhất khi được đưa trực tiếp vào phổi.

Có hai loại thuốc hen suyễn chủ yếu. Bác sĩ có thể kê toa một hoặc cả hai cho bạn. Cả hai đều quan trọng nhưng có tác dụng khác nhau.

- **Thuốc giải cứu**, như Albuterol, nhanh chóng giúp bạn thở tốt hơn khi lên cơn hen suyễn.
- **Thuốc kiểm soát** dài hạn giúp làm giảm tần suất các cơn hen suyễn nếu bạn dùng mỗi ngày.

Các ống xịt thường được kê toa kèm với ống đệm và mặt nạ cho trẻ em. Hãy chắc chắn bạn biết cách sử dụng thiết bị này.