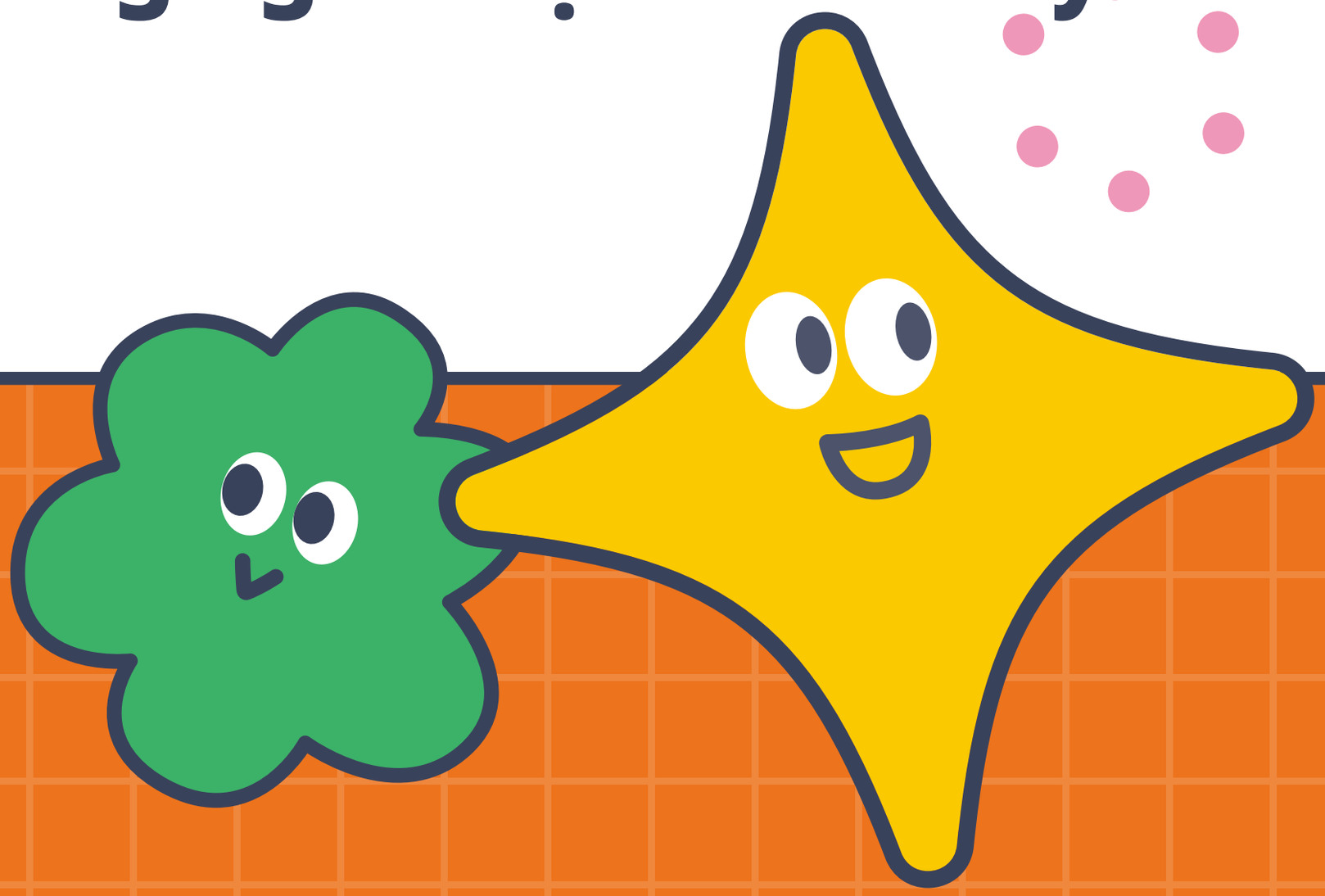
Để khỏi bị dị ứng
Tìm tự do
Cho cơ thể chúng ta

Chiến dịch cùng xây dựng
một Hàn Quốc khỏe mạnh

Cùng nhau thực hiện nhé!
Nhất định phải nhớ nguyên tắc quản lý phòng ngừa bệnh hen suyễn



KDCA
Cơ quan Kiểm soát
dịch bệnh

Q. Bệnh hen suyễn là gì?

Bệnh viêm nhiễm dị ứng ở phế quản.

Chất gây dị ứng xâm nhập vào niêm mạc phế quản làm gây viêm nhiễm dị ứng.

Ví dụ

- Lông và gàu của thú nuôi
- Con mạt bụi nhà
- Nấm mốc, phấn hoa, bụi



Diễn biến triệu chứng hen suyễn

1. Viêm phế quản
2. Hiện tượng sưng niêm mạc
3. Co rút cơ và bị hẹp đường phế quản
4. Chức năng phổi xấu đi

Q. Triệu chứng của bệnh hen suyễn là gì?

3 triệu chứng tiêu biểu



Ho



Có đờm



Khó thở



Thở khò khè

Triệu chứng thường gặp ở hen suyễn

- Người hay ho, ho dai dẳng, thường hay khạc đờm, ngực căng tức, hay thức giấc do khó thở.

  * Có rất nhiều người bỏ lỡ việc điều trị vì nhầm lẫn với bệnh khác!

Triệu chứng trở nên xấu đi trong một số trường hợp thì gọi là hen suyễn ác tính & hen suyễn cấp tính.

- Sau khi tiếp xúc với chất nào gây dị ứng, Sau khi tập thể dục, dùng một số loại thuốc hoặc bị cảm lạnh

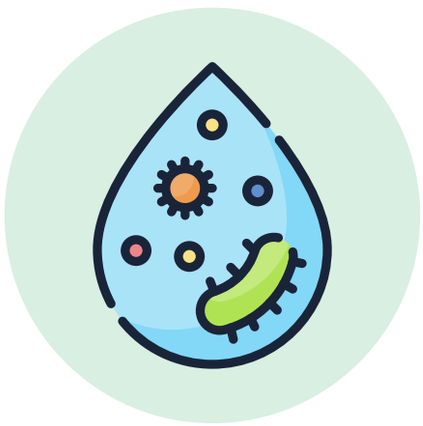
Q. Nguyên nhân của bệnh hen suyễn là gì?

Phải chú ý đến triệu chứng xấu đi do yếu tố di truyền, yếu tố môi trường



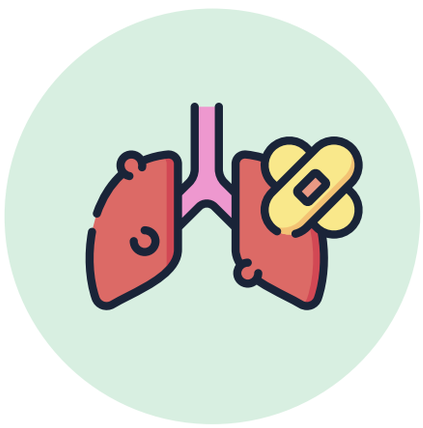
Yếu tố di truyền

Nếu một trong hai người cha hoặc mẹ bị bệnh mắc bệnh hen suyễn thì nguy cơ di truyền cho con sẽ cao.



Yếu tố môi trường

Trường hợp thường xuyên tiếp xúc với các chất gây dị ứng từ khi còn nhỏ



Yếu tố làm xấu đi

Do cảm, tập thể dục, thuốc men, ô nhiễm môi trường hoặc các chất gây ô nhiễm trong nhà, hút thuốc lá hoặc căng thẳng



Q. Nguyên nhân của bệnh hen suyễn là gì?



Tự kiểm tra và chẩn đoán bệnh hen suyễn tại nhà

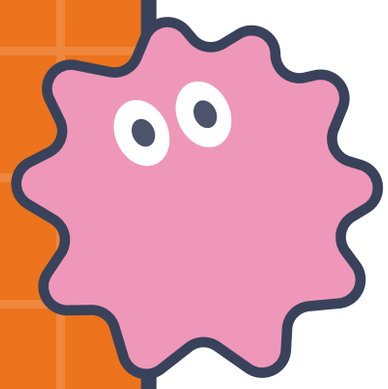
Nếu có một trong những triệu chứng tương ứng dưới đây thì có thể bị mắc bệnh hen suyễn cao.

- Khi hít phải không khí lạnh hoặc không khí ô nhiễm thì nghe thấy tiếng thở khò khè và bị ho đột ngột.
- Có cảm giác tức ngực vào ban đêm, khó thở, hơi thở nặng nề, ho khan gây khó ngủ làm thức giấc.
- Cảm thấy khó thở khi bị cảm, thở khò khè hoặc ho kéo dài hơn một tháng.
- Cảm thấy khó thở và thở khò khè trong và sau khi tập thể dục.
- Khi làm việc ở văn phòng, cảm thấy khó thở và thở khò khè, nhưng sau khi nghỉ thì không sao.
- Mỗi năm vào mùa xuân hoặc mùa thu bị ho liên tục và kéo dài hơn một tháng hoặc cảm thấy khó thở.
- Trong các kỳ thi có tinh thần căng thẳng thì cảm thấy khó thở hoặc thở hổn hển nặng nề hơn.
- Người nhà có bị mắc bệnh hen suyễn hoặc viêm mũi dị ứng, thỉnh thoảng cảm thấy tức ngực và khó thở.

Q. Hãy tìm hiểu nguyên tắc quản lý phòng ngừa bệnh hen suyễn!



1. Giữ cho nhà cửa sạch sẽ, tránh ra ngoài hoặc đeo khẩu trang vào những ngày không khí ô nhiễm nghiêm trọng
2. Hãy tránh các yếu tố, nguyên nhân làm bệnh hen suyễn trở nên xấu đi.
3. Bỏ hút thuốc và tránh hít phải khói thuốc lá gián tiếp nhất có thể.
4. Để phòng tránh cảm cúm hãy rửa tay thật sạch và tiêm phòng dịch cúm (bệnh cúm).
5. Tập thể dục thường xuyên và duy trì cân nặng bình thường.
6. Điều trị hen suyễn được thực hiện theo chỉ thị của bác sĩ và hiểu rõ cách đối phó với tình trạng xấu đi.
7. Điều trị đều đặn bằng các phương pháp đã được chứng minh là hiệu quả và an toàn.





Bảo vệ sức khỏe quý giá bằng những thông tin đúng đắn về dị ứng

Hãy tìm kiếm từ khóa ‘알자내몸’ ngay bây giờ

- Cổng thông tin y tế quốc gia Cơ quan kiểm soát phòng ngừa dịch bệnh
- Trung tâm thông tin và giáo dục dị ứng và hen suyễn
- Kênh youtube Đừng để bị bệnh TV





KDCA
Cơ quan Kiểm soát dịch bệnh