

Bệnh Suyễn và Hút Thuốc Lá

Bệnh suyễn là gì?¹

Bệnh suyễn là một vấn đề sức khỏe ảnh hưởng đến phổi. Đường hô hấp sưng lên làm cho khó thở.

Những thứ kích hoạt suyễn¹

Những kích hoạt làm bệnh suyễn trở nên nặng hơn và có thể gây ra một cơn suyễn. Những kích hoạt thông thường gồm có:

- Khói thuốc lá
- Ô nhiễm không khí
- Bụi bặm
- Gián
- lông thú nuôi
- Nấm mốc
- Phấn hoa
- Khi năng động
- Cảm lạnh hoặc cúm
- Thuốc như aspirin
- Căng thẳng



Dấu hiệu của một cơn suyễn¹

- Ho – nặng hơn vào ban đêm và sáng sớm
- Thở khò khè – nghe tiếng gió khi thở
- Tức ngực
- Hụt hơi

Chăm sóc bệnh suyễn¹

Tham khảo với bác sĩ về:

- Thuốc cho bệnh suyễn
- Những kích hoạt suyễn và cách nào để tránh
- Bỏ hút thuốc

Tại sao nên cai thuốc lá²

Bạn không thể trị hết bệnh suyễn, nhưng việc bỏ hút thuốc có thể làm cho phổi của bạn hoạt động tốt hơn. Bạn sẽ giảm nguy cơ bị:

- Sưng đường hô hấp
- Hụt hơi và ho
- Nhập viện vì bệnh suyễn

**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp
bỏ hút thuốc MIỄN PHÍ!
1-800-778-8440**

1. NIH. Asthma. (2014). Retrieved 8/2/18 from: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/asthma>
2. Broekema, et al. (2009). Airway Epithelial Changes in Smokers but Not in Ex-Smokers with Asthma. Am J Respir Crit Care Med. Vol. 180, No. 12 (2009), pp. 1170-1178