

PHƯƠNG CÁCH CHỐNG SUYỄN

“Cách chống suyễn” gồm những chỉ dẫn cho riêng quý vị để giúp kiểm soát được cơn suyễn của chính quý vị.

“Cách chống suyễn” gồm những chỉ dẫn cho riêng quý vị để giúp kiểm soát được cơn suyễn của chính quý vị.

“Cách chống suyễn” cũng còn được gọi là “Cách phòng ngừa suyễn”.

“Cách chống suyễn” được bác sĩ viết ra và chỉ dẫn từng tận từng bước cần phải làm một khi quý vị trải qua những triệu chứng suyễn. “Cách chống suyễn” cho từng người được viết riêng cho người đó mà thôi.

Dưới đây là một thí dụ cho “cách chống suyễn”. Với cách này, những hành động được chia ra thành 3 phần: Đỏ, Vàng, Xanh lá cây; giống như đèn giao thông vậy..

Phần xanh lá cây – Làm được

- Hiện tại không có triệu chứng suyễn
- Thở ông lên được 80 đến 100%
- Uống thuốc suyễn đều
- Biết chắc suyễn trong tầm kiểm soát

Phần màu vàng - Cảnh thận

- Lúc đang có cơn suyễn
- Thở ông chỉ được 50 đến 80%
- Uống thuốc hạ suyễn
- Làm theo chỉ dẫn trong bản “kế hoạch chống suyễn”
- Nếu lúc nào cũng đang ở trong phần màu vàng, quý vị nên nói với bác sĩ để đổi thuốc

Phần màu đỏ - Nguy Hiểm

- Đang có những dấu hiệu và triệu chứng nguy hiểm
- Thở ông chỉ được dưới 50%
- Uống thuốc hạ cơn suyễn
- Làm theo chỉ dẫn trong bản kế hoạch
- Gọi bác sĩ ngay.
- Nếu thấy cơn suyễn nặng thêm, phải gọi gấp 911

Asthma Action Plan

Name _____ Date _____
Doctor _____ Medical Record # _____
Doctor's Office Phone Number: Day _____ Night/Weekend _____
Emergency Contact _____
Doctor's Signature _____

The colors of a traffic light will help you use your asthma medicines.
Green means Go Zone! Use preventive medicine.
Yellow means Caution Zone! Add quick-relief medicine.
Red means Danger Zone! Get help from a doctor.
Personal Best Peak Flow _____

GO Use these daily preventive anti-inflammatory medicines:

You have **all** of these:
• Breathing is good
• No cough or wheeze
• Sleep through the night
• Can work and play

Peak flow from _____ to _____

MEDICINE	HOW MUCH	HOW OFTEN / WHEN

For asthma with exercise, take:

CAUTION Continue with green zone medicine and add:

You have **any** of these:
• First signs of a cold
• Exposure to known trigger
• Cough
• Mild wheeze
• Tight chest
• Coughing at night

Peak flow from _____ to _____

MEDICINE	HOW MUCH	HOW OFTEN / WHEN

CALL YOUR PRIMARY CARE PROVIDER.

DANGER Take these medicines and call your doctor now.

Your asthma is getting **worse fast**:
• Medicine is not helping and fast
• Nose opens wide
• Ribs show
• Can't talk well

Peak flow below _____

MEDICINE	HOW MUCH	HOW OFTEN / WHEN

Get help from a doctor now! Do not be afraid of causing a fuss. Your doctor will want to see you right away. It's important! If you cannot contact your doctor, go directly to the emergency room. **DO NOT WAIT.** Make an appointment with your primary care provider within two days of an ER visit or hospitalization.

The City of New York, Department of Health health.ny.gov/health New York City Childhood Asthma Initiative Adapted from the NHLBI 3/09

COPY FOR PATIENT

