

# Nguyên nhân gây dị ứng suyễn

- **Dị ứng gây suyễn là những cái làm bệnh suyễn của quý vị nặng thêm.**
  - **Mỗi người có mỗi dị ứng gây suyễn khác nhau.**
  - **Hãy tìm cách để tránh hoặc đề phòng những dị ứng này.**



**Dị ứng gây suyễn là những cái sẽ làm bệnh suyễn của quý vị nặng thêm.**

Những dị ứng gây suyễn là nguyên nhân cho những triệu chứng suyễn hoặc làm cho bệnh tình trầm trọng hơn. Dị ứng gây suyễn làm đường thở vào phổi nhạy cảm khó chịu. Ống thở bị sưng lên và tạo ra đờm nhớt. Đờm nhớt này chặn ống thở khiến ta thở khó hơn

**Mỗi người có mỗi dị ứng gây suyễn khác nhau.**

**Hãy tìm cách tránh hoặc đề phòng những dị ứng này.**

Hãy xem bản liệt kê dưới đây để xem những dị ứng gì có thể gây ra bệnh suyễn của quý vị. Bản này cũng đưa ra những đề nghị để quý vị đối phó với những dị ứng gây suyễn.



Nguyên nhân dị ứng	Giải thích	Đề Nghị
Viêm đường thở	Cảm lạnh và cúm là 2 dị ứng thường nhất gây ra suyễn ; nhất là cho trẻ em.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chích ngừa cúm hàng năm</li><li>• Rửa tay thường xuyên</li></ul>
Tập thể dục	Tập thể dục cũng có thể gây ra suyễn, nhưng để khỏe mạnh không nên bỏ tập.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dùng thuốc giảm suyễn nhanh trước khi tập</li><li>• Làm ấm người trước khi tập</li></ul>
Tình cảm	Tình cảm cười, khóc, căng thẳng cũng gây ra triệu chứng	<ul style="list-style-type: none"><li>• Thở ra vào bằng mũi chậm chậm và sâu cho đến khi bình lặng lại</li></ul>
Khói <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Thuốc lá</li><li>▪ Khói gỗ</li></ul>	Khói thuốc lá làm nhột nhọt đường thở và gây ra những triệu chứng suyễn.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Đừng hút thuốc</li><li>• Không cho hút thuốc trong nhà , trong xe</li><li>• Không cho hút thuốc gần trẻ em bị suyễn</li><li>• Khói có thể bám vào quần áo và gây suyễn</li></ul>
Bọ chét trong bụi ở nhà	Bọ chét trong bụi rất nhỏ và khó thấy. Chúng sống trong nệm giường, thảm nhà, bàn ghế, màn vải và thú nhồi bông.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bao bọc nệm gối bằng vải để cản bọ chét trong bụi</li><li>• Giặt màn vải và quần áo bằng nước nóng</li><li>• Dùng máy hút bụi có đồ lọc HEPA sẽ giảm dị ứng suyễn</li><li>• Không để thú nhồi bông trong phòng ngủ</li></ul>
Côn trùng <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gián</li><li>▪ Chuột</li></ul>	Những mảnh xác của gián và phân gián trong bụi nhà rồi thì cũng nằm lẫn trong không khí ta hít thở	<ul style="list-style-type: none"><li>• Phải che đầy kỹ thức ăn cũng như rác rưởi</li><li>• Dùng môi độc để trừ gián như : roach gel or boric acid</li><li>• Dọn trống trải đồ đạc trong nhà là nơi gián ẩn nấp</li><li>• Sửa ống nước bị rỉ khiến chúng không có nước uống</li></ul>
Nấm mốc	Nấm mốc thả ra những hạt phấn vào không khí, sẽ gây ra dị ứng suyễn.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mở quạt và cửa sổ mỗi khi nấu nướng và tắm rửa</li><li>• Nấm mốc nhỏ có thể rửa bằng thuốc tẩy và nước</li><li>• Sửa ống nước rỉ trong vòng 48 giờ đồng hồ</li><li>• Nấm mốc to bằng 3 inches thì phải gọi chuyên viên giúp</li></ul>
Thú nuôi	Tế bào chết từ lông của thú nuôi, nước tiểu, da, nước miếng của chúng có thể gây dị ứng suyễn	<ul style="list-style-type: none"><li>• Không nên nuôi thú nếu bị dị ứng vì chúng</li><li>• Không cho thú vào phòng ngủ</li><li>• Phải tắm cho thú mỗi tuần</li></ul>

