

Có bệnh suyễn

- Quý vị có thể chặn được bệnh suyễn.
- Bệnh suyễn không thể ngăn trở quý vị làm việc
- Từng bước một, quý vị sẽ ngừa được bệnh suyễn.

Suyễn có thể ngừa được. Có suyễn không có nghĩa là bị ngăn trở làm việc.



Ngăn ngừa được bệnh suyễn có nghĩa là:

- Không cần phải đi cấp cứu
- Không cần phải nghỉ học nghỉ làm
- Không bị mất ngủ
- Không bị hạn chế những gì muốn làm

Từng bước ngăn ngừa bệnh suyễn.

- Gặp bác sĩ khám suyễn định kỳ, vài tháng một lần
- Hãy chú ý những gì có thể làm suyễn nặng thêm. Cố gắng tránh những gì có thể gây ra dị ứng suyễn. Tìm trong nhà, loại bỏ những gì có thể gây dị ứng suyễn
- Với ý kiến của bác sĩ, hãy viết ra một bản kế hoạch ngăn ngừa và chống suyễn, Giữ bản này sẵn sàng để mỗi khi lên cơn suyễn thì cứ theo đó mà làm
- Dùng thuốc thật đúng cách. Giải thích cho bác sĩ biết quý vị đã dùng thuốc như thế nào. Hãy làm thử cho bác sĩ xem có đúng không .
- Phải xem xét ống đo hơi thổi thường xuyên. Ống đo sức hơi thổi sẽ cho quý vị biết khi nào cơn suyễn đến trước cả khi quý vị cảm thấy được cơn suyễn.
- Hãy nói cho nhân viên trường học biết nếu con em của quý vị có bệnh suyễn. Phải chắc chắn rằng họ biết phải làm gì để lo cho con em của quý vị. Con em của quý vị nên được cho phép dùng thuốc suyễn ở trường học.
- Chú ý kỹ đến sức khoẻ của quý vị. Chỉ ăn thức ăn lành mạnh cho sức khoẻ , uống nhiều nước. Tập thể dục đều đặn và ngủ đủ giờ giấc.
- Chích ngừa cúm hàng năm.

