

Suyễn theo giông bão

Thông tin dành cho Cộng đồng

Suyễn theo giông bão là gì?

Cơn suyễn theo giông bão bị gây ra chủ yếu bởi một loại giông bão hiếm gặp. Các hạt phấn cỏ bị cuốn theo lên mây khi cơn giông bão hình thành trong mùa hoa cỏ ra phấn. Khi phấn hoa hấp thụ hơi nước, chúng vỡ tung và giải phóng một lượng lớn các hạt nhỏ gây dị ứng.

Những hạt này nhỏ đến mức mà chúng có thể theo hơi thở đi sâu vào phổi. Ở một số người, chúng sẽ khiến cho phổi bị kích ứng. Tình trạng kích ứng có thể làm cho các phế quản nhỏ bị sưng, bị thu hẹp và tăng sinh thêm chất nhầy. Tình trạng này gây khó thở và có thể dẫn đến các triệu chứng hen suyễn như thở khò khè, tức ngực và ho. Những triệu chứng hen suyễn có thể trở nặng rất nhanh. Không phải mọi cơn giông bão vào mùa phấn hoa đều gây nên cơn suyễn theo giông bão.

Ai bị nguy cơ mắc suyễn theo giông bão?

Suyễn theo giông bão có thể ảnh hưởng đến người dân sống ở khu vực đô thị, ngoài đô thị hay nông thôn. Nó có thể ảnh hưởng đến những người chưa từng được chẩn đoán bị hen suyễn. Những người có nguy cơ cao bị hen suyễn theo giông bão bao gồm những người có tiền sử hen suyễn, người bị hen suyễn chưa được chẩn đoán (xem dưới đây) và những người viêm mũi dị ứng (đặc biệt viêm mũi dị ứng theo mùa) hoặc dị ứng với phấn hoa cỏ.

Có thể là tôi bị suyễn chưa được chẩn đoán?

Các triệu chứng hen suyễn thường gặp nhất là:

- thở khò khè - âm thanh the thé phát ra liên tục từ lồng ngực trong lúc bạn đang thở

- khó thở - cảm giác không hít đủ không khí
- cảm giác đau thắt ngực
- ho - cùng với các triệu chứng khác.

Bạn không nhất thiết phải bị mọi triệu chứng mới được chẩn đoán là bị hen suyễn và triệu chứng có thể lúc có lúc không. Nếu bạn nghi ngờ mình có thể bị hen suyễn, điều quan trọng là bạn phải đến gặp bác sĩ để được chẩn đoán chuyên nghiệp. Đừng phớt lờ nó - nếu bạn bị bệnh hen suyễn, thì càng kiểm soát được sớm chừng nào, phổi của bạn sẽ càng phục hồi sớm chừng nấy, bạn sẽ cảm thấy hồi phục nhanh hơn và bạn càng chuẩn bị sẵn sàng hơn cho các cơn suyễn theo giông bão sau này.

Để biết thêm thông tin về các triệu chứng và nguyên nhân gây hen suyễn, mời bạn truy cập:

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma>

Tôi có thể chuẩn bị đối phó hen suyễn theo giông bão như thế nào?

Nếu bạn đã được chẩn đoán là bị hen suyễn, có các triệu chứng hen suyễn hoặc có tiền sử viêm mũi dị ứng thì bạn cần phải cảnh giác với những mối nguy hiểm tiềm tàng từ cơn hen suyễn theo giông bão.

Hãy chú ý đặc biệt khi dự báo thời tiết có giông bão vào những ngày có chỉ số phấn hoa đặc biệt CAO hoặc CỰC KỲ CAO.

Chuẩn bị:

- Nếu bạn bị hen suyễn, điều quan trọng là bạn có sẵn một kế hoạch xử lý cơn hen suyễn cập nhật và bạn thường xuyên dùng thuốc ngừa của mình.

- Thảo luận về khả năng lên cơn hen suyễn theo giông bão với bác sĩ của bạn và ghi rõ giải pháp trong kế hoạch xử lý cơn hen suyễn của bạn
- Nếu bạn không sử dụng thuốc ngừa, hãy gặp bác sĩ để thảo luận xem bạn có được lợi gì không từ điều trị phòng ngừa
- Nếu có thể hãy tránh tất cả các chất có thể gây dị ứng bay theo gió từ một cơn giông bão đang đến gần bằng cách ở lại trong nhà có cửa ra vào và cửa sổ đóng kín cho đến khi phần đầu cơn giông đã qua. Duy trì cảnh giác đối với bất kỳ triệu chứng hen suyễn nào nếu có.
- Hãy nhớ rằng việc kiểm soát và quản lý tốt hơn bệnh viêm mũi dị ứng của bạn cũng có thể cải thiện khả năng kiểm soát bệnh hen suyễn của bạn. Nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn về phương pháp điều trị bệnh viêm mũi dị ứng.

Khi cơn giông bão đang đến gần:

- Luôn mang theo thuốc giảm cơn của bạn. Đây là thuốc trị hen suyễn khẩn cấp của bạn.
- Biết rõ các dấu hiệu báo cơn hen suyễn trở nặng và các bước [sơ cứu bệnh hen suyễn](#).
- Nếu bạn bắt đầu phát các triệu chứng hen suyễn, hãy làm theo kế hoạch [xử lý/quản lý cơn hen suyễn](#) của bạn.
- Nếu bạn không có bình xịt thuốc giảm cơn màu xanh, hãy cố mua một bình (bạn có thể mua những bình xịt loại này tại bất cứ nhà thuốc nào không cần toa bác sĩ) và làm theo các bước sơ cứu bệnh hen suyễn.
- Nếu bất kỳ lúc nào bạn lo là cơn hen suyễn của bạn đang trở nặng nhanh chóng, hãy gọi 000 và báo rằng bạn đang lên cơn suyễn. Dấu hiệu bị trở nặng nhanh chóng gồm có đã dùng ống hít thuốc nhưng ít hoặc không thuyên giảm, không thể nói chuyện tự nhiên, hoặc nếu đôi môi của bệnh nhân đang chuyển sang màu xanh xám.

Tôi có thể cập nhật thông tin bằng cách nào?

- Dự báo Chỉ số Phấn hoa Melbourne - www.melbournepollen.com.au/index.php/forecast
- Chỉ số Phấn hoa Melbourne – [free mobile app](#)
- AusPollen – dự báo phấn hoa cho các thành phố lớn - <http://www.pollenforecast.com.au/>
- Deakin University (AirWatch) dự báo phấn cỏ www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/les-students/airwatch
- Thông tin thời tiết từ BoM và tin tức cập nhật của các đài phát thanh và truyền hình - <http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml>
- Asthma Australia Asthma App - có thể tải xuống từ iTunes
- Website của Asthma Foundation Victoria www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
- 1800 Asthma (điện thoại 1800 278 462) - nói chuyện với chuyên gia giáo dục về suyễn

Nơi được giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp

- Trong trường hợp khẩn cấp, luôn luôn gọi ba số không (000)
- Khoa Cấp cứu của bệnh viện gần bạn nhất
- Bác sĩ của bạn
- Nhà thuốc gần bạn nhất (để lấy thuốc)
- NURSE-ON-CALL Đt. 1300 60 60 24 – chuyên gia sức khỏe thông tin và tư vấn (suốt 24/24)
- Dịch vụ National Home Doctor Service Đt. 13 SICK (13 7425) để gặp bác sĩ gia đình ngoài giờ (chấp nhận Medicare thanh toán).

Để nhận được ấn phẩm này bằng một định dạng xem được bằng điện thoại, hãy gọi 1300 761 874, sử dụng dịch vụ National Relay Service 13 36 77 nếu cần, hoặc email: environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Được Chính phủ bang Victoria ủy quyền và phát hành, 1 Treasury Place, Melbourne. © Bang Victoria, Department of Health and Human Services Tháng Một năm 2017.