

Hen suyễn do giông bão

Tờ thông tin cộng đồng

Dịch hen suyễn là gì?

Vào mùa hoa phấn hoa cỏ, hen suyễn và sốt phấn hoa theo mùa gia tăng, và cũng có thể bị hen suyễn do giông bão.

Người ta cho rằng nguyên nhân khởi phát dịch hen suyễn là sự kết hợp độc đáo giữa lượng phấn hoa và loại giông bão nhất định, khiến một số đông người bị hen suyễn trong một khoảng thời gian ngắn.

Hạt phấn hoa cỏ bị gió cuốn lên và đưa đi xa. Một số hạt cỏ bung ra và phát tán những hạt li ti dày đặc trong những cơn gió lốc ngay trước khi xảy ra giông bão. Những hạt này đủ nhỏ để người ta hít sâu vào phổi và có thể có thể khởi phát các triệu chứng hen suyễn, khiến người ta khó thở.

Tình trạng này có thể trở nên rất trầm trọng, rất nhanh chóng và nhiều người có thể cần được giúp đỡ cùng một lúc. Điều này có thể khiến các dịch vụ y tế phải làm việc cật lực.

Sự kiện dịch hen suyễn do giông bão ít khi xảy ra và không xảy ra hàng năm. Ở vùng đông nam nước Úc, sự kiện này có thể xảy ra trong mùa phấn hoa từ tháng 10 đến tháng 12.

Hen suyễn do giông bão có thể ảnh hưởng đến những người bị [hen suyễn](#) hay [sốt phấn hoa](#) – đặc biệt là người thở khò khè hoặc ho kèm sốt phấn hoa. Đó là lý do tại sao người bị hen suyễn hoặc sốt phấn hoa phải biết về hen suyễn do giông bão và những gì họ có thể làm để giúp tự bảo vệ bản thân mình trong mùa phấn hoa cỏ.

Điều quan trọng là phải hiểu rằng có rất nhiều yếu tố kích hoạt có thể khởi phát các triệu chứng hen suyễn của cá nhân. Những yếu tố này sẽ khác nhau ở người này so với người kia và có thể bao gồm:

- thay đổi thời tiết và nhiệt độ
- cảm lạnh và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp
- chất gây dị ứng từ ve bụi, nấm mốc, động vật và phấn hoa
- tập thể dục
- khói thuốc và khói cháy rừng
- hóa chất kích ứng.

Các triệu chứng và cách điều trị hen suyễn do tất cả các yếu tố gây ra cơ bản giống nhau.

Những điều quan trọng cần nhớ về các sự kiện dịch hen suyễn là:

- chúng không thường xảy ra và không phải là nguyên nhân khiến các triệu chứng hen suyễn theo mùa gia tăng mà chúng ta thấy mỗi năm
- chúng có thể ảnh hưởng đến nhiều người cùng một lúc
- chúng có thể ảnh hưởng đến:
 - người bị hen suyễn
 - người bị hen suyễn chưa chẩn đoán (có nghĩa là người bị các triệu chứng hen suyễn nhưng chưa được bác sĩ chẩn đoán bị hen suyễn)

- người đã từng bị hen suyễn trong quá khứ
- người bị sốt phấn hoa có thể bị hoặc không bị hen suyễn
- người bị sốt phấn hoa ở vùng đông nam nước Úc thường là bị dị ứng với phấn hoa cỏ, và do đó dễ bị hen suyễn do giông bão hơn.

Khi nào các sự kiện dịch hen suyễn do giông bão xảy ra?

Sự kiện dịch hen suyễn do giông bão ít khi xảy ra và không xảy ra hàng năm. Ở vùng đông nam nước Úc, sự kiện này có thể xảy ra trong mùa phấn hoa từ tháng 10 đến tháng 12.

Ai dễ bị hen suyễn do giông bão nhất?

Người dễ bị hen suyễn do giông bão hơn bao gồm:

- người bị hen suyễn
- người bị hen suyễn chưa chẩn đoán (có nghĩa là người bị các triệu chứng hen suyễn nhưng chưa được bác sĩ chẩn đoán bị hen suyễn)
- người đã từng bị hen suyễn trong quá khứ
- người bị sốt phấn hoa có thể bị hoặc không bị hen suyễn

Những người bị sốt phấn hoa ở vùng đông nam nước Úc thường vì bị dị ứng với phấn hoa cỏ, và do đó dễ bị hen suyễn do giông bão hơn.

Bị cả hen suyễn lẫn sốt phấn hoa hoặc không kiểm chế hen suyễn tốt sẽ làm nguy cơ này tăng thêm.

Hen suyễn do giông bão có thể ảnh hưởng đến người sống ở vùng đô thị, tỉnh lỵ hoặc vùng nông thôn, ngay cả khi họ chưa từng bị hen suyễn.

Các triệu chứng hen suyễn và sốt phấn hoa là gì?

Người bị **hen suyễn** có thể bị một hoặc nhiều triệu chứng thường gặp dưới đây:

- thở khò khè – âm thanh bỗng phát ra từ ngực khi hô hấp
- hụt hơi
- cảm giác thắt chặt trong ngực
- ho dai dẳng.

Những triệu chứng này có nghĩa là phổi của người này (phần dưới hệ hô hấp) bị ảnh hưởng.

Quý vị không cần phải có đủ tất cả các triệu chứng này thì bác sĩ mới chẩn đoán quý vị bị hen suyễn, và không phải mọi người đều có cùng các triệu chứng. Đôi khi, người bị hen suyễn không nhận thấy các triệu chứng của họ, và đôi khi họ bỏ qua các triệu chứng đó. Các triệu chứng hen suyễn cũng có thể xảy ra và tan biến dần.

Người bị hen suyễn nhưng kiểm chế tốt bị các triệu chứng nhẹ, ít thường xuyên hơn.

Người bị **sốt phấn hoa** có thể bị một hoặc nhiều triệu chứng thường gặp dưới đây:

- sổ mũi
- ngứa mũi
- hắt xì/hắt hơi
- ngứa mắt, chảy nước mắt.

Những triệu chứng này có nghĩa là mắt của người này và phần trên hệ hô hấp bị ảnh hưởng. Sốt phấn hoa **KHÔNG** gây ra các triệu chứng như thở khò khè hoặc hụt hơi.

Tôi có thể bị hen suyễn không?

Cứ mười người thì có một người bị hen suyễn ảnh hưởng và có thể bắt đầu ở bất kỳ độ tuổi nào. Nhiều người không biết rằng họ có thể bị hen suyễn bất kỳ độ tuổi nào, ngay cả khi đã trưởng thành. Điều quan trọng là phải nhận ra các triệu chứng hen suyễn và đi khám bác sĩ gia đình (GP) nếu quý vị bị bất kỳ triệu chứng hen suyễn nào.

Có nhiều khả năng bác sĩ sẽ chẩn đoán quý vị bị hen suyễn nếu quý vị bị chàm bội nhiễm hoặc sốt phát hoa, hoặc có bà con gần bị dị ứng và/hoặc hen suyễn, và nếu các triệu chứng của quý vị:

- tái diễn, hoặc xảy ra vào cùng một thời điểm mỗi năm
- trầm trọng hơn về đêm hoặc sáng sớm
- rõ ràng là khởi phát bởi tập thể dục, dị ứng hoặc bệnh nhiễm trùng, và
- thuyên giảm nhanh chóng khi sử dụng thuốc cắt cơn.

Khoảng một phần tư số người bị sốt phát hoa cũng bị hen suyễn, và điều quan trọng là nhận ra rằng phát hoa có thể khởi phát hen suyễn cũng như các triệu chứng sốt phát hoa.

Nếu bị sốt phát hoa và cũng bị các triệu chứng như thở khò khè, hụt hơi hoặc thắt ngực, quý vị hãy đi gặp bác sĩ gia đình. Đây là các triệu chứng phần dưới hệ hô hấp (nghĩa là trong phổi), và có thể có nghĩa là quý vị cũng bị hen suyễn.

Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân tôi trong mùa phấn hoa này?

Sự kiện dịch hen suyễn do giông bão ít khi xảy ra và không xảy ra hàng năm. Tuy nhiên, điều quan trọng là tất cả mọi người ở vùng đông nam nước Úc phải biết về hen suyễn do giông bão và họ có thể làm những gì để giúp bảo vệ bản thân nếu sự kiện này xảy ra.

Tất cả mọi người trong cộng đồng cũng nên biết các dấu hiệu và triệu chứng bệnh hen suyễn, và biết thực hành [bốn bước sơ cứu hen suyễn](#) để họ biết phải làm gì nếu có người đang lên cơn suyễn.

Tự bảo vệ bản thân mình nếu quý vị dễ bị hen suyễn do giông bão

Tất cả người dễ bị hen suyễn do giông bão nên:

- tìm hiểu về hen suyễn và họ có thể làm những gì để giúp bảo vệ bản thân trong mùa phấn hoa cỏ
- nếu có thể, tránh ra ngoài trong cơn giông bão trong khoảng thời gian từ tháng 10 đến tháng 12 – đặc biệt là trong cơn gió lốc đến trước cơn giông bão. Hãy ở trong nhà và đóng hết tất cả các cửa ra vào và cửa sổ lại, và nếu có máy điều hòa không khí, hãy vận sang chế độ luân chuyển không khí
- có kế hoạch hành động hen suyễn (nếu bác sĩ gia đình đã khuyên như vậy) và biết thực hành [bốn bước sơ cứu hen suyễn](#)
- có sẵn thuốc cắt cơn thích hợp trong mùa phấn hoa cỏ và biết cách sử dụng (lý tưởng là sử dụng chung với ống đệm)
- cảnh giác và hành động khi bị các triệu chứng hen suyễn như đã được giải thích trong kế hoạch hành động hen suyễn nếu quý vị có kế hoạch này, hoặc nếu không có kế hoạch này, hãy sử dụng sơ cứu hen suyễn.

Ngoài danh sách từng điểm ở trên, quý vị hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa dưới đây nếu cần.

Bảo vệ bản thân nếu quý vị bị hen suyễn

Nếu đang bị hen suyễn, hãy quý vị chắc chắn rằng quý vị thường xuyên đi gặp bác sĩ gia đình để khám bệnh hen suyễn để bảo đảm rằng quý vị có [đúng thuốc hen suyễn](#) và rằng quý vị [kiểm chế hen suyễn của quý vị hiệu quả](#).

Điều quan trọng là quý vị phải có kế hoạch hành động hen suyễn và quý vị đi gặp bác sĩ gia đình để bảo đảm rằng trong kế hoạch này có lời khuyên dành cho hen suyễn do giông bão. Luôn đem theo thuốc cắt cơn – đây là loại thuốc sơ cứu hen suyễn khẩn cấp.

Bảo vệ bản thân nếu quý vị có các triệu chứng có thể là hen suyễn

Nếu cho rằng quý vị bị các triệu chứng hen suyễn, quý vị nên nói chuyện với bác sĩ gia đình để xác định xem có phải là vì bị bệnh hen suyễn hay không.

Nếu đột nhiên bị các triệu chứng hen suyễn và quý vị cho rằng quý vị đang lên cơn suyễn, thì quý vị hãy làm theo [bốn bước sơ cứu hen suyễn](#) và bảo đảm rằng sau đó quý vị đi khám bác sĩ gia đình.

Bảo vệ bản thân nếu quý vị đã từng bị hen suyễn trong quá khứ

Nói chuyện với bác sĩ gia đình về nguy cơ bị hen suyễn do giông bão và những hành động bổ sung nào phù hợp với quý vị – đặc biệt là nhu cầu sử dụng thuốc cắt cơn hen suyễn trong mùa phấn hoa.

Bảo vệ bản thân nếu quý vị bị sốt phấn hoa

Nếu bị sốt phấn hoa, hãy hiểu rằng quý vị dễ bị hen suyễn, kể cả trong thời kỳ dịch hen suyễn do giông bão. Nếu cho rằng có lẽ quý vị bị các triệu chứng hen suyễn, ví dụ như nếu thở khò khè hoặc ho kèm sốt phấn hoa thì quý vị nói chuyện với bác sĩ gia đình để xác định xem có phải các triệu chứng này có liên quan đến bệnh hen suyễn hay không.

Nếu chỉ bị sốt phấn hoa, quý vị hãy đi gặp bác sĩ gia đình hay dược sĩ về kế hoạch điều trị sốt phấn hoa và quý vị có thể làm những gì để giúp bảo vệ bản thân khỏi bị hen suyễn do giông bão. Điều này có thể bao gồm sử dụng thuốc xịt cắt cơn hen suyễn – các nhà thuốc tây có bán thuốc này mà không cần toa thuốc.

Nếu bị các triệu chứng hen suyễn, quý vị hãy làm theo [bốn bước sơ cứu hen suyễn](#) và bảo đảm rằng sau đó quý vị đi khám bác sĩ gia đình.

Quý vị cũng có thể truy cập trang mạng [Dự báo và Đếm Lượng Phấn Hoa Melbourne](#) để được biết thông tin về lượng phấn hoa hoặc tải ứng dụng liên quan, hoặc quý vị có thể truy cập trang mạng [Deakin AirWatch](#).

Làm sao để tôi biết được khi sự kiện dịch hen suyễn do giông bão có thể sẽ xảy ra?

Dự báo dịch hen suyễn do giông bão ở Victoria sẽ bắt đầu vào ngày 1 tháng 10 năm 2017 và sẽ kéo dài cho đến ngày 31 tháng 12 năm 2017 (thời kỳ mùa phấn hoa cổ).

Tải ứng dụng Vic Emergency từ [Google Play](#) hoặc [App Store](#) và thiết lập 'vùng coi chừng' cho địa điểm của quý vị để chắc chắn rằng quý vị nhận được thông báo trước khi sự kiện dịch hen suyễn do giông bão xảy ra.

Những nơi để nhờ giúp đỡ

Trợ giúp về y tế

Trong trường hợp khẩn cấp, luôn luôn gọi ba số không (000)

Khoa cấp cứu của bệnh viện gần nhất

Bác sĩ gia đình (GP)

Nhà thuốc tây gần quý vị nhất (mua thuốc)

[NURSE-ON-CALL](#) Đt. 1300 60 60 24 – để có thông tin y tế và tư vấn chuyên môn (24 giờ, 7 ngày)

[Dịch vụ Toàn quốc Bác sĩ đến khám bệnh tại nhà](#) Đt. 13 SICK (13 7425) cho các buổi khám bệnh GP tại nhà sau giờ làm việc (tính chi phí với chính phủ)

Thông tin về hen suyễn

[Đường dây Trợ giúp về Hen Suyễn Úc](#) Đt. 1800 ASTHMA (1800 278 462)

[Hội đồng Hen suyễn Toàn quốc của Úc](#) Đt. 1800 032 495

[Ứng dụng Hen suyễn của Hen suyễn Úc](#) – cung cấp cách dễ dàng để truy cập thông tin cập nhật về hen suyễn, thuốc men và các thiết bị hen suyễn, video kỹ thuật thiết bị, kế hoạch hành động hen suyễn, các bước sơ cứu hen suyễn

Thông tin về sốt phấn hoa

[ASCIA](#) (Hội Úc Á Miễn dịch học Lâm sàng và Dị ứng)

Muốn nhận được ấn phẩm này theo định dạng tiện dụng, xin quý vị gọi điện thoại số 1300 761 874, sử dụng Dịch vụ Tiếp vận Toàn quốc (National Relay Service) số 13 36 77 nếu cần, hoặc gửi thư điện tử (email) về environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Chính phủ Tiểu bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne ủy quyền và phát hành.

© Tiểu bang Victoria, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh tháng 11 năm 2017.

Được phổ biến tại www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma