

# Kiểm Soát Yếu Tố Khởi Phát Bệnh Suyễn tại Nhà



Yếu tố khởi phát bệnh suyễn là những thứ gây ra các triệu chứng của bệnh suyễn. Khi bệnh suyễn bị khởi phát, bệnh suyễn có thể trở nặng hơn hay thậm chí gây ra cơn suyễn.

Trao đổi với bác sĩ của quý vị để tìm hiểu những yếu tố khởi phát của quý vị. Bác sĩ của quý vị cũng có thể giúp quý vị đưa ra một Kế Hoạch Hành Động Kiểm Soát Bệnh Suyễn. Kế hoạch này bao gồm những cách kiểm soát các yếu tố khởi phát bệnh suyễn và những việc cần làm nếu bệnh suyễn của quý vị trở nặng. Phần hướng dẫn này cũng sẽ giúp xác định một số yếu tố khởi phát bệnh suyễn thông thường và hướng dẫn cho quý vị cách kiểm soát chúng tốt hơn.

## Khói Thuốc Thụ Động

Khói thuốc thụ động là khói thuốc từ một điếu thuốc, điếu xì gà hay tẩu thuốc của một người hút thuốc phả ra. Khói thuốc thụ động gây bệnh ung thư. Trẻ em hít phải khói thuốc thụ động có nguy cơ cao về các vấn đề sức khỏe. Việc hít khói thuốc làm tổn thương phổi, đặc biệt cho trẻ em.

### Quý vị có thể làm gì?

- Đừng để cho ai hút thuốc gần con quý vị.
- Nếu quý vị hút thuốc, hãy tìm sự trợ giúp để bỏ hút thuốc. Cho đến khi bỏ hút thuốc, đừng hút thuốc trong nhà, xe của quý vị hay gần trẻ em.

## Mạt Bụi

Mạt bụi là những con bọ nhỏ li ti mà quá nhỏ đến nỗi chúng ta không nhìn thấy. Nhà nào cũng có mạt bụi. Chúng được tìm thấy ở đệm giường, gối, thảm trải sàn, đồ nội thất mềm, tấm phủ giường, quần áo, đồ chơi nhồi bông và vải. Mạt bụi có thể khởi phát các triệu chứng của bệnh suyễn ở trẻ em, ngay cả khi trẻ không mắc bệnh suyễn.



### Quý vị có thể làm gì?

- Giặt bộ ga giường trong nước nóng một lần mỗi tuần, và sấy khô hoàn toàn.
- Sử dụng tấm phủ chống bụi cho gối và đệm giường.
- Hút bụi thảm trải sàn và đồ nội thất một lần mỗi tuần.
- Chọn đồ chơi nhồi bông mà quý vị có thể giặt. Giặt chúng trong nước nóng. Sấy khô hoàn toàn trước khi đưa chúng cho con quý vị.
- Thường xuyên lau bụi bằng khăn ẩm.
- Dùng máy hút bụi có bộ lọc không khí dạng hạt hiệu quả cao (High Efficiency Particulate Air, HEPA) cho thảm trải sàn và đồ nội thất mềm. **Làm việc này khi những người mắc bệnh suyễn không có ở nhà.**

# Nấm Mốc

Nấm mốc là sinh vật nấm nhỏ li ti mà có thể sinh sôi nhanh chóng, chủ yếu ở những khu vực ẩm thấp. Bào tử nấm mốc lơ lửng trong không khí để lan ra và sinh sôi thêm nhiều nấm mốc. Khi bào tử nấm mốc rơi vào những chỗ ẩm thấp, chúng có thể sinh sôi trên bề mặt mới đó. Hít vào bào tử nấm mốc có thể khởi phát các triệu chứng của bệnh suyễn.



## Quý vị có thể làm gì?

- Dọn sạch sẽ mọi nấm mốc và nguồn gây ẩm ướt trong nhà quý vị.
- Nếu quý vị nhìn thấy nấm mốc trên những bề mặt cứng, hãy dọn sạch sẽ chúng bằng xà phòng và nước. Để cho khu vực đó khô hoàn toàn.
- Dùng quạt hút hay mở cửa sổ trong phòng tắm và nhà bếp khi đang tắm rửa, nấu nướng hay rửa chén.
- Sửa chữa những chỗ rò rỉ nước càng sớm càng tốt để ngăn chặn nấm mốc sinh sôi.
- Làm khô hoàn toàn những thứ ẩm thấp hay ẩm ướt trong một đến hai ngày để ngăn chặn nấm mốc sinh sôi.

## Thú Nuôi

Chó, mèo và các động vật có vú khác có thể khởi phát bệnh suyễn. Vấn đề này thường là do tình trạng dị ứng với vảy động vật. Vảy là những mảnh vảy da nhỏ li ti rơi ra từ da động vật.

### Quý vị có thể làm gì?

- Nếu có thể, hãy giữ vật nuôi bên ngoài nhà.
- Nếu vật nuôi được giữ trong nhà, đừng để chúng vào phòng ngủ của bất kỳ ai mắc bệnh suyễn.
- Đừng để vật nuôi tiếp xúc với đồ nội thất của quý vị.
- Sử dụng máy làm sạch không khí có bộ lọc HEPA.
- **Hút bụi thảm trải sàn và đồ nội thất khi người mắc bệnh suyễn không có ở đó.**

## Gián và Loài Gây Hại Khác

Gián, chuột cống và chuột nhắt thường tìm thức ăn, nước và chỗ trú ẩn ở những nơi để đồ bừa bộn. Những loài gây hại này và phân của chúng có thể khởi phát các triệu chứng của bệnh suyễn.

### Quý vị có thể làm gì?

- Thuốc diệt côn trùng và thuốc diệt loài gây hại có hại cho cả loài gây hại và con người. Thử dùng những phương pháp ít gây hại hơn, như loại xịt làm từ xà phòng và dầu.
- Giữ quày kệ, bồn rửa, bàn và sàn nhà sạch sẽ và không bừa bộn đồ đạc.
- Ngay lập tức dọn sạch sẽ chén bát, những mẫu vụn thức ăn và thức ăn bị rơi.
- Trữ thức ăn trong những hộp chứa kín khí.
- Bịt kín các khe nứt hay khe hở quanh các tủ đựng.

# Nitrogen Dioxide

Nitrogen dioxide (NO<sub>2</sub>) là một loại khí không mùi có thể gây khó chịu cho mắt, mũi và cổ họng của quý vị. Khí này có thể gây khởi phát các triệu chứng của bệnh suyễn và gây khó thở. Khí này cũng có thể làm cho trẻ em có khả năng bị nhiễm trùng phổi cao hơn. NO<sub>2</sub> trong nhà đến từ các thiết bị đốt nhiên liệu như khí đốt, dầu hỏa và củi.



## Quý vị có thể làm gì?

- Hãy bảo đảm mọi thiết bị đốt nhiên liệu được lắp đặt, sử dụng và bảo trì đúng quy cách. Hãy nhớ làm theo mọi hướng dẫn của sản phẩm.
- Nếu có thể, hãy dùng thiết bị đốt nhiên liệu mà được lắp ống thông khí ra bên ngoài.
- Bếp lò nấu bằng khí đốt: Lắp đặt và sử dụng quạt hút được lắp ống thông khí ra bên ngoài. Đừng bao giờ sử dụng bếp lò để sưởi ấm cho quý vị hay làm ấm cho ngôi nhà của quý vị.
- Lò sưởi không có ống thông khí: Sử dụng đúng nhiên liệu và luôn điều chỉnh lò sưởi đúng cách. Mở cửa sổ khi quý vị đang sử dụng lò sưởi.

# Tình Trạng Ô Nhiễm Không Khí Bên Ngoài

Tình trạng ô nhiễm không khí bên ngoài và phấn hoa có thể gây khó chịu cho phổi của quý vị. Tình trạng này có thể gây đau ngực, ho, các vấn đề tiêu hóa, hắt hơi, khó thở và các triệu chứng khác. Tình trạng ô nhiễm không khí bên ngoài và phấn hoa có thể khởi phát các triệu chứng dị ứng và bệnh suyễn.

## Quý vị có thể làm gì?

- Kiểm Tra Chỉ Số Chất Lượng Không Khí (Air Quality Index, AQI) trên ứng dụng dự báo thời tiết hay báo cáo thời tiết tại địa phương.
- Biết khi nào và ở đâu tình trạng ô nhiễm không khí có thể trở nên tồi tệ.
- Kiểm tra chất lượng không khí tại địa phương để biết khi nào an toàn để ra ngoài.
- Ở trong nhà và đóng cửa sổ lại vào những ngày có lượng phấn hoa cao và khi có lượng chất ô nhiễm cao.
- Sử dụng máy làm sạch không khí có bộ lọc HEPA.
- Loại bỏ các cây trồng trong nhà nếu chúng gây ra các triệu chứng cho quý vị hay gia đình quý vị.
- Để ý những dấu hiệu cảnh báo của bệnh suyễn như thở khò khè. Nếu quý vị có triệu chứng, hãy hạn chế các hoạt động bên ngoài. Hãy nhớ trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc này.

## **Để biết thêm nguồn hỗ trợ:**

Truy cập **www.lung.org** hay gọi đến Hiệp Hội Phổi Hoa Kỳ theo số **1-866-252-2959** để nói chuyện với một Điều Hướng Viên Sức Khỏe Lá Phổi.

Để tìm nguồn hỗ trợ bằng tiếng Tây Ban Nha, xin truy cập [www.lung.org/Espanol](http://www.lung.org/Espanol)

## **Để được trợ giúp bỏ hút thuốc:**

Liên hệ với Kick it California

Truy cập: [kickitca.org](http://kickitca.org)

Gọi: 1-800-300-8086

Soạn tin nhắn: “Quit Smoking” (Bỏ Hút Thuốc) hay

“Quit Vaping” (Bỏ Hút Thuốc Lá Điện Tử) đến số 66819

## **Chương trình Thở Tốt, Sống Khỏe**

IEHP cung cấp các lớp học miễn phí, trực tiếp về bệnh suyễn để hội viên học cách kiểm soát bệnh suyễn của mình.

Để tìm hiểu thêm, xin truy cập:

**[www.iehp.org/asthma](http://www.iehp.org/asthma)**

## **Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP:**

1-800-440-4347

1-800-718-4347 dành cho người dùng TTY  
Thứ Hai - Thứ Sáu, 7 giờ sáng - 7 giờ tối và  
Thứ Bảy - Chủ Nhật, 8 giờ sáng - 5 giờ chiều.

Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!



©2025 Inland Empire Health Plan. Một Tổ Chức Công. Bảo Lưu Mọi Quyền.  
HE\_25\_5311737



Inland Empire Health Plan

*iehp.org*