

# 兒童氣喘-越南語

## Bệnh hen suyễn nhi đồng

### 一、何謂氣喘 Vì sao bị hen suyễn: :

氣喘是呼吸道的慢性炎症性疾病，接觸到誘發因子時會導致氣道過度反應，引起喘鳴、呼吸困難、胸悶、咳嗽。尤其是在夜晚或清晨，常常突然發作，而且反覆產生；有時可能會自然消失，但大多需藥物治療才能緩解。

Hen suyễn là do đường hô hấp bị viêm mãn tính, khi tiếp xúc với yếu tố sẽ làm cho đường khí phản ứng thái quá, gây ra thờ khò khè, hô hấp khó, tức ngực, ho, thường thì hay phát bệnh vào ban đêm hoặc nửa đêm, hơn nữa lặp đi lặp lại, có lúc có thể tự nhiên khỏi, nhưng phần lớn đều cần thuốc trị liệu mới khỏi hẳn

### 二、引發氣喘的可能因素 Các yếu tố có thể gây ra bệnh hen suyễn :

#### 1. 過敏體質 Thể chất dị ứng。

2. 環境促發因子：塵蟎（台灣地區氣喘的主因）動物（如貓、狗）的皮毛（或皮膚）、羽毛、氣溫急速變化、污染的空氣（或二手菸）、黴菌、花粉、昆蟲（如蟑螂）、刺激性化學物品或殺蟲劑等。而抽菸會增加氣道的阻力與反應，黏膜通透性增加，有利於過敏原或刺激物進入。

Yếu tố môi trường gây ra: bụi( nguyên nhân gây bệnh hen suyễn ở đài loan) lông của động vật( như chó mèo) ( hoặc da bong) lông vũ, khí hậu thay đổi nhanh, không khí ô nhiễm( hoặc SHS), phấn hoa, côn trùng( như dán) vật phẩm hóa học có tính kích thích, hoặc thuốc giết động vật vv..., hơn nữa hút thuốc sẽ làm gia tăng cản trở đường khí và phản ứng, niêm mạc thâm gia tăng, có lợi gây ra dị ứng hoặc kích thích vật xâm nhập vào

#### 3. 食物：以牛奶、蛋白、花生、芒果、魚、蝦、蚌殼類海鮮等最常見。

Thực vật: sữa bò, protein, lạc, xoài, cá, tôm, loại hải sản ốc sò vv.. thường gặp nhất

#### 4. 情緒激動或劇烈運動。

Bị kích động hoặc vận động mạnh

#### 5. 藥物：約有 10%的病童使用水楊酸（aspirin）會引起氣喘發作。

Thuốc: khoảng có 10% bệnh nhân trẻ em sử dụng salicylic acid sẽ làm tác động đến hen suyễn

#### 6. 感冒、支氣管炎等都可引起呼吸道發炎而誘發過敏反應。

Cảm cúm, viêm khí quản vv.. có thể làm cho viêm đường hô hấp và dẫn đến phản ứng dị ứng

- 三、症狀 Triệu chứng : 1. 呼吸困難 Hô hấp khó khăn 。 2. 喘鳴 Hen suyễn 。  
3. 胸悶 Ngực khó chịu 。 4. 咳嗽 ho 。

四、居家照護注意事項 Những việc chú ý chăm sóc tại nhà :

1. 保持室內 24~28℃、濕度 55~65%，可使用高效能除濕機或冷氣機來降低室內濕度。

Duy trì nhiệt độ trong phòng 24~28 °C、độ ẩm 55~65%，có thể sử dụng máy hút ẩm hiệu suất cao hoặc máy lạnh để giảm bớt độ ẩm trong phòng

2. 對塵蟎過敏者避免絨毛娃娃、布娃娃、布填充玩具及勿使用填充家具，如彈簧床、布沙發、草蓆、榻榻米等，可使用防蟎套將彈簧床及枕頭包起來。可用化學合成的太空被、防蟎被、蠶絲被來取代毛毯、浴巾、羽絨枕頭及鴨絨被；床單、被套、枕頭套最好每週以 55℃ 的熱水或烘乾機先處理寢具十分鐘，再以清水洗滌乾淨。Người bị dị ứng với bụi tránh tiếp xúc búp bê long nhung, búp bê vải, đồ chơi đệm vải và tránh sử dụng đồ chơi đệm vải, như giường lò so, đệm vải, rơm, vv..., có thể sử dụng vỏ chống mite bọc giường lò so và vỏ gối bọc lại, có thể dùng chăn thái không của hóa học hợp thành, chăn chống mite, để thay thế cho chăn bông, khăn bông, gối lông vũ và chăn lông vịt, ga giường, chăn, gối tốt nhất mỗi tuần để nước nóng 55°C hoặc máy hong khô xử lý bộ đồ giường 10 phút sau đó dùng dùng nước sạch giặt sạch

3. 裝潢盡量簡單、易整理，最好使用塑膠、木頭、可捲起及易清洗的材質或百葉窗。避免使用地毯及棉質窗簾。屋頂及窗戶要做好防水，潮濕的家具要烘乾或丟棄，以免滋長黴菌及蟑螂。

Trang hoàng nên cố gắng làm đơn giản, dễ dọn dẹp, tốt nhất dùng loại nhựa, gỗ, có thể dùng chất liệu cuộn và dễ giặt hoặc cửa rèm tránh sử dụng thảm và các rèm chất bông, đinh lâu và cửa sổ phải làm tốt phòng tránh nước, đồ đạc dễ ẩm cần hong khô hoặc vứt đi, để tránh để lâu ngày mốc và rạn ở

4. 不飼養寵物，若已飼養要經常清洗。

Không nuôi động vật, nếu có nuôi động vật rồi nên dọn dẹp sạch sẽ thường xuyên

5. 氣管呈高過敏狀態時須暫時限制攝取冰冷食物。

Khi có triệu chứng khí quản dị ứng cao cần tạm thời hạn chế nuốt các đồ ăn lạnh

6. 避免接觸刺激性味道，如：二手菸、蚊香、香水、殺蟲劑、除臭劑、樟腦丸、油漆。

Tránh tiếp xúc các mùi kích thích, như: thuốc SHS, thuốc chống muỗi, nước hoa, thuốc

diệt côn trùng, thuốc trừ mùi hôi, thuốc diệt rận, sơn

7. 呼吸道感染流行期間應儘量減少出入公共場所，適時戴口罩，注意身體保暖，減少溫差對呼吸道黏膜的刺激。

Thời kỳ viêm nhiễm đường hô hấp nên cố gắng giảm đi đến nơi công cộng, đeo khẩu trang, chú ý độ ẩm thân thể, tránh để nhiệt độ thay đổi lớn sẽ kích thích đến đường hô hấp

8. **適當運動**：氣喘學童安全且快樂地運動，有助於其健康成長及發展。最重要的觀念是，氣喘兒童並不需要限制運動，如沒有感冒、感染、身心過度疲勞及情緒壓力狀況下，可選擇「間歇性休息」的運動，如體操、慢跑、跳繩、游泳等。但寒流來襲、空氣過於乾冷，氣喘學童均暫時不適合運動。在運動前中後適度的準備，可以避免運動誘發型氣喘。運動前熱身及伸展運動，給予預防性藥物：短效型 VS 長效型支氣管擴張劑。萬一於運動中發作，馬上給於短效型支氣管擴張劑 2 至 4 下，需要時可 15-20 分鐘一次，共三次。若無顯著改善，需要緊急送醫。

**Vận động:** đến khu vực vận động an toàn dành cho trẻ bị hen suyễn, có giúp ích trong sức khỏe trưởng thành và phát triển, quan niệm quan trọng nhất là, trẻ em hen suyễn đồng thời không cần hạn chế vận động nếu không có cảm cúm, viêm nhiễm, thân tâm quá độ mệt và áp lực tình trạng thái dưới có thể lựa chọn ( vận động nghỉ gián đoạn, nếu mệt quá, chạy chậm, bơi vv.. nhưng như mùa đông hàn lưu đến khí lạnh khô trẻ em hen suyễn tạm thời không vận động, chuẩn bị thích độ trước trong sau vận động, có thể tránh khi vận động phát bệnh, trước khi vận động làm nóng thân thể, uống thuốc tránh phát tính, có hiệu quả ngắn vs, nếu như trong khi vận động phát bệnh nên lập tức cho thuốc giãn mạch khí quản có hiệu quả ngắn 2 đến 4 lần, khi cần 15-20 phút 1 lần, tổng cho 3 lần, nếu không có cải thiện nên đưa đi cấp cứu

五、何時需緊急送醫處置 Lúc nào cần đưa đến bác sĩ cấp cứu: :

- ※嘴唇或指甲發紫、發黑 Môi hoặc ngón tay thâm tím, đen, 。
- ※意識模糊或嗜睡 nhận biết không rõ hoặc ngủ thiếp, 。
- ※呼吸困難，或走路、說話有困難 hô hấp khó, hoặc đi nói đều khó khăn 。
- ※使用支氣管擴張劑後症狀仍無改善或惡化。

Sử dụng thuốc giãn mạch khí quản xong triệu chứng đều không giảm hoặc tệ hơn


參考資料

黃美智、蔣立琦總校訂(2014) · 兒科護理學 (五版) · 台北：永大。

台灣氣喘諮詢協會(2015, 1 月) · 取自 <http://www.taiwanasthma.com.tw/> 。

台灣氣喘衛教學會(2015, 1月) · 取自 <http://www.asthma-edu.org.tw/asthma/>。  
財團法人天主教聖馬爾定醫院 (2011, 無日期) · 其他醫學專科-兒科 ·  
取自 [http://www.stm.org.tw/stm\\_health/pg01-3-1-7.htm](http://www.stm.org.tw/stm_health/pg01-3-1-7.htm)

若您想對以上的內容進一步了解, 請洽諮詢電話: 05-2756000 轉 40 病房分機 4001、4002  
Nếu bạn muốn hiểu rõ hơn về nội dung trên xin gọi số điện thoại tư vấn 05-2756000 chuyên:  
Chuyển sang 40 phần mở rộng phòng 4001, 4002

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2018年04月修訂