

BỆNH HEN SUYỄN (ASTHMA)

BS Trịnh Cường

* Bệnh suyễn là gì ?

Đó là một bệnh phổi kinh niên trong đó sự hô hấp trở nên khó khăn. Trong cơn suyễn, màng nhầy cuống phổi bị sưng lên và các bắp thịt (cơ trơn) trong vách cuống phổi co lại làm cho đường kính cuống phổi teo nhỏ lại. Một dịch nhầy (mucus) thật đặc do các tuyến màng nhầy sản xuất gây thêm khó khăn cho sự hô hấp. Mặc dầu bệnh hen suyễn không thể chữa tuyệt căn (cured), những triệu chứng của nó có thể kiểm soát được với sự giúp đỡ của bác sĩ và một chương trình chữa trị thích hợp.

* Triệu chứng của bệnh suyễn

Những triệu-chứng cổ điển là thiếu hơi thở, có cảm giác lồng ngực bị co rút lại, thở khò khè và ho.

* Làm sao định bệnh và điều trị bệnh hen suyễn ?

Người bị suyễn cần phải đi khám bác sĩ. Bác sĩ sẽ tìm hiểu bệnh sử của họ và gia đình họ và sẽ cần nghe phổi của họ và đôi khi thực hiện vài thử nghiệm như đo chức năng phổi (pulmonary function tests), đếm hồng và bạch huyết cầu (trong trường hợp bệnh suyễn vì dị ứng, loại bạch cầu eosinophile sẽ gia tăng) và tìm ra những chất gây dị ứng (identification of responsible allergens) bằng cách làm những phản ứng ngoài da (skin tests). Để kiểm soát triệu chứng bác sĩ sẽ cho toa thuốc và người bệnh cần phải nghe theo lời chỉ dẫn của bác sĩ và báo cáo ngay cho bác sĩ sự công hiệu cũng như những phản ứng phụ của thuốc. Người bệnh cần tìm hiểu xem cơn suyễn bị gây nên bởi lý do gì và cộng tác với bác sĩ để đặt ra một chương trình chữa trị có hiệu quả.

Có hai loại thuốc chính để chữa bệnh hen suyễn :

1. Loại làm nở cuống phổi (bronchodilators).

2. Loại kháng viêm (anti-inflammatory agents).

Loại thứ nhất có tác dụng mau chóng làm dẫn nở các bắp thịt làm cuống phổi co rút lại. Chúng làm giảm triệu chứng một cách mau chóng và được gọi là thuốc làm nở cuống phổi có tác dụng ngắn (short-acting bronchodilators); ngoài ra còn có loại có thể dùng lâu dài để ngăn chặn cơn

suyễn, nhưng loại đó không thể dùng để điều trị cơn suyễn cấp tính (acute asthma attack). Loại thuốc kháng viêm như thuốc thuộc gia đình cortisone (corticosteroids) và cromolyn có tác dụng chậm hơn loại làm nở cuống phổi và chúng làm giảm thiểu sự sưng màng nhầy cuống phổi.

* Tại sao người ta bị suyễn ?

Nguyên nhân bệnh suyễn không được rõ. Dường như nó thường xảy ra trong từng gia đình (It seems to run in the family). Người bị bệnh suyễn thường rất mẫn cảm với nhiều chất và với các điều kiện thuộc môi trường (environmental conditions) thường không gây bệnh cho người khác. Những chất đó gồm có các chất gây dị ứng (allergens) như phấn hoa (pollen), vảy lông gia súc (animal dander), khói thuốc lá và các mùi mạnh như nước hoa chẳng hạn. Các nguyên nhân khác có thể là thay đổi bất thành linh về khí hậu và nhiệt độ, vài loại thuốc và các chất cho thêm vào thực phẩm (food additives).

Cơn suyễn xảy ra về đêm (nocturnal asthma) có thể do nhiều yếu-tố gồm có chất gây dị ứng trong phòng ngủ (con bọ bụi - dust mites), phản ứng chậm với các chất mà người bệnh tiếp xúc thường với trong ngày (daily habitual exposure), chứng nóng ngực heartburn và reflux (khi nước chua trong bao tử chạy ngược lên thực quản) và ngay cả sự giảm sút nhiệt độ của cơ thể trong giấc ngủ. Cơn suyễn do hoạt động (exercise-induced asthma) thường xảy ra ngay sau khi hoạt động.

Người bệnh cần phải đóng một vai trò tích cực trong cuộc điều-trị (The patient must play an active role in his treatment)

Điều trị bệnh suyễn một cách đúng đắn là một cố gắng quan trọng mà người bệnh cần phải thực hiện nếu họ muốn có một cuộc sống bình thường và lành mạnh. Họ cần phải hợp tác chặt chẽ với bác sĩ của họ để thiết lập một chương trình chữa trị thích hợp với cá nhân họ và để kiểm soát triệu chứng: ăn uống điều độ, tập thể dục và nghỉ ngơi đầy đủ. Phải tìm hiểu những chất gì gây nên cơn suyễn và tránh tiếp xúc với chúng. Phải để ý tới những dấu hiệu báo động (warning signs) để có thể xử dụng thuốc một cách mau chóng và có hiệu quả với liều thuốc thích hợp. Hãy bình tĩnh khi triệu chứng phát khởi và tìm sự giúp đỡ của thân nhân, bạn bè hoặc bác sĩ khi cần đến.

* Người bệnh cần tránh những gì ?

Để phòng cơn suyễn sẽ dễ hơn khi người bệnh biết rõ những gì gây nên nó

(asthma triggers). Hãy thay đổi môi trường bằng cách loại bỏ các chất kích thích càng nhiều càng tốt. Bệnh suyễn là một bệnh có thể kiểm soát được và nó không ngăn cản bệnh nhân có một cuộc sống bình thường và hoạt động. Hãy tới thăm bác sĩ một cách đều đặn và dùng thuốc đúng cách. Hãy nên nhớ là bạn kiểm soát được căn bệnh (Remember that you are in control).

TRÁNH NHỮNG GÌ GÂY NÊN CƠN SUYỄN (AVOIDING ASTHMA TRIGGERS)

1. Ở trong nhà (In the home environment)

Đối với người bị bệnh suyễn, môi trường lý tưởng là càng có ít chất gây dị ứng thì càng tốt. Vẫn biết là không thể nào loại bỏ hoàn toàn các chất gây bệnh trong nhà, bạn có thể thực hiện những thay đổi để mang lại một không khí trong sạch hơn. Dùng máy điều hòa không khí sẽ giúp ta loại bỏ các chất dị ứng bay trong không khí (aeroallergens). Nếu không có hệ thống điều hòa không khí trung ương thì gắn máy lạnh ở cửa sổ phòng ngủ cũng là một phương sách tốt. Trong những căn nhà sử dụng hơi nóng thổi từ một hệ thống trung ương (central heating system) dùng một cái lọc hoặc một cái khăn ướt đắp trên lỗ thông hơi (vents) có thể ngăn chặn được những phân tử bay trong không khí.

Nhà trang hoàng càng sơ sài càng tốt. Hãy gỡ bỏ những đồ vật dễ đóng bụi. Bàn ghế bọc nệm (upholstered furniture), màn cửa dày (drapes), thảm là những nơi chứa đựng bụi nhiều nhất. Hãy dùng những bàn ghế dễ lau chùi như là bàn ghế bằng vinyl, những màn cửa có thể lau chùi được và sàn nhà bằng gỗ hoặc linoleum. Khi lau chùi nhà nên dùng một khăn ướt để giữ lấy bụi và tránh không cho bụi bay vào trong không khí. Trong phòng ngủ nên dùng gối bằng foam thay vì gối có nhồi lông chim. Hãy bọc nệm và khung giường bằng vải không gây dị ứng. Hãy dùng trải giường bằng vải cotton hoặc vải nhân tạo. Hãy tránh những trường hợp làm mốc meo dễ mọc, giữ cho phòng tắm sạch sẽ và khô ráo. Dùng một máy giữ độ ẩm (humidifier). Tránh dùng để đồ ăn dư thừa vương vãi. Hãy làm khô quần áo thật mau chóng. Tránh dùng bấy nhiều cây trồng trong chậu ở trong nhà vì mốc meo dễ mọc trên đất ẩm ướt. Tránh gia súc, đặc biệt là mèo vì vảy da và nước miếng súc vật đặc biệt dễ gây dị ứng. Không nên hút thuốc và yêu cầu không ai hút thuốc trong nhà. Nếu những cố gắng trên không thể thực hiện được, nên chỉ định những nơi ngoài nhà cho gia súc và những người hút thuốc hoặc ít nhất là những phòng cách xa phòng ngủ, như vậy bệnh nhân sẽ có nơi rút lui khi cần thiết

Ở nơi làm việc (In the work environment).

Dùng hệ thống điều hòa không khí sẽ có hiệu quả để giảm thiểu những chất gây dị ứng bay trong không khí (airborne allergens); những máy lọc không khí sẽ giúp cho không khí thêm trong lành với điều kiện là chúng được dùng đúng cách và được bảo trì kỹ càng. Một khi bệnh nhân đã phát giác ra chất gì có thể gây cơn suyễn, họ cần tránh tiếp xúc với chất đó. Những mùi vị gì mạnh, khói thuốc lá, hóa chất sẽ làm triệu chứng suyễn nặng thêm. Hãy thay đổi điều kiện nơi làm việc, ví dụ xin phép chủ nhân ra lệnh cấm hút thuốc hoặc chỉ định nơi hút thuốc cho những người nghiện hút thuốc.

Ứng xuất (stress) cũng là một yếu tố quan trọng gây nên cơn suyễn. Sự lo nghĩ, căng thẳng tinh thần cũng có thể làm cơ trơn cuống phổi co lại, làm hô hấp trở nên khó khăn. Hãy dùng phương pháp giảm thiểu ứng xuất để tự đem thoải mái cho mình (self-relaxation to achieve stress reduction) và kiểm soát được bệnh suyễn.

BỆNH SUYỄN DO THỰC-PHẨM & DƯỢC-PHẨM GÂY NÊN

(Food and drug-induced asthma)

Cơn suyễn có thể do đồ ăn hoặc thuốc mà bạn dùng gây nên. Thực phẩm có thêm hóa chất như sulfites được thêm vào đồ ăn để giữ được lâu (preservatives) gồm có trái cây khô, nước vắt trái cây, rau và rượu vang (rượu chát). Những thực-phẩm khác có thể gây nên dị ứng và đưa tới cơn suyễn, ví dụ pho mát, các sản phẩm làm ra từ sữa (dairy products), trái cây như cam, quýt và chanh (citrus fruits), cà chua, đồ biển và ngô (bắp).

Những dược phẩm có thể gây nên cơn suyễn:

a. Aspirin (acetylsalicylic acid) và các loại thuốc có chứa đựng Aspirin có thể gây nên cơn suyễn, đặc biệt đối với bệnh nhân hay bị xoang viêm (sinusitis) hoặc bệnh có thịt dư trong mũi (nasal polyposis).

b. Loại thuốc kháng-Beta (Beta-blockers) như Inderal (propranolol Hcl) và Lopressor (metoprolol tartrate) dùng để trị chứng thiên đầu thống (migraine headache), áp huyết cao, chứng tim đập quá mau (tachycardia), chứng rung

(tremor) và bệnh tăng áp suất trong mắt (glaucoma).

Vì vậy người bị bệnh suyễn phải luôn luôn theo lời chỉ dẫn của bác sĩ hay dược sĩ. Họ cần hỏi kỹ xem thực phẩm hay dược phẩm nào cần phải tránh không sử dụng. Họ không nên dùng thuốc gì ngoài thuốc trị suyễn nếu không hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ trước. Họ cần phải thông báo cho bác sĩ biết ngay khi bị những phản ứng bất thường đối với đồ ăn hoặc thuốc.

BỆNH SUYỄN DO TẬP THỂ DỤC GÂY NÊN (EXERCISE -- INDUCED ASTHMA)

Đối với một số người, tập thể dục là nguyên nhân duy nhất gây nên cơn suyễn. Bệnh này xảy ra khi cuống phổi co lại vài phút sau khi tập thể dục. Thường thì cơn suyễn đạt tới cao điểm độ 5 tới 10 phút sau khi ngưng tập và kéo dài thêm 20 tới 30 phút. Nếu không được chữa trị, bệnh đó có thể gây trở ngại trong cuộc sống và cản trở không cho người bệnh tham gia những hoạt động mà họ ưa thích. Những cơn suyễn đó chỉ kéo dài vài phút thôi nhưng chúng có thể gây nên sợ hãi và làm cho người bệnh giới hạn sự hoạt động một cách không cần thiết.

Làm thế nào để kiểm soát cơn suyễn do tập thể dục gây nên ?

Mục đích của sự chữa trị là làm sao cho bệnh nhân tham gia những hoạt động về thể xác (physical activities) mà không bị triệu chứng suyễn. Bệnh nhân cần phải hợp tác với bác sĩ để thiết lập một chương trình chữa trị và kiểm soát căn bệnh. Sau đây là một vài phương sách cần được bổ túc cho chương trình:

1. Bệnh nhân cần giữ một nhật ký về những hoạt động trong ngày, ghi lại những lúc nào có triệu chứng và những phương sách gì đã sử dụng để giảm thiểu triệu chứng. Hãy cùng với bác sĩ đọc lại nhật ký đó để có thể ước lượng sự hữu hiệu của cuộc điều trị.
2. Bệnh nhân cần bàn với bác sĩ về thời gian nào thích hợp để dùng thuốc đối với lúc tập thể dục.

Bệnh nhân cần ước lượng mức độ hoạt động đương thời và tính toán những loại hoạt động nào mà họ có thể thực hiện được và thời gian mà họ có thể thực hiện những hoạt động trên. Bệnh nhân cần cho bác sĩ biết trước khi gia

tăng sự tham gia của họ vào những hoạt động trên và thử những hoạt động mới. Bệnh nhân cần gia tăng hoạt động dần dần và nghỉ ngơi nếu cần trong khi tập luyện. Những động tác để làm ấm thân thể (warm up) và làm nguội thân thể (cool down) trước và sau khi tập luyện cần phải được áp dụng. B/n cần phải cho thân nhân, bạn bè và ngay cả giáo sư cũng như cộng sự viên biết về bệnh suyễn của mình. Sự hiểu biết về căn bệnh và những phương sách để giúp đỡ khi có triệu chứng sẽ mang lại sự nâng đỡ khi cần thiết.

CƠN SUYỄN XẢY RA BAN ĐÊM (Nocturnal asthma)

Cơn suyễn xảy ra ban đêm là những triệu chứng suyễn phát khởi vào buổi tối hoặc vào những giờ sớm ban mai. Nó có thể gây cho bệnh nhân bị kiệt sức vì triệu chứng có thể rất nặng và dĩ nhiên là giấc ngủ bị gián đoạn. Nó có thể xảy ra mỗi đêm, vài đêm trong một tuần hoặc một lần trong tuần, thường thì giữa nửa đêm và 8 giờ sáng. Người ta đã phát giác ra rằng những thay đổi về cơ năng phổi theo một khuôn mẫu hoặc nhịp độ đặc biệt căn cứ trên một chu kỳ 24 tiếng. Sự thay đổi này được gọi là chu trình circadian (circadian cycle) hoặc thay đổi trong 24 giờ (diurnal variation). Kết quả những cuộc nghiên cứu đã cho thấy rằng cuống phổi những người bị suyễn mãn cảm vào những giờ sớm ban mai (4 giờ sáng) hơn là vào những giờ xế trưa (4 giờ trưa). Tuy nhiên, chu trình đó liên hệ tới thời gian mà người bệnh ngủ trong ngày. Ví dụ một người làm ca đêm và ngủ vào ban ngày sẽ lên cơn suyễn vào buổi trưa khi đang ngủ.

Nguyên nhân gây cơn suyễn ban đêm:

Cơn suyễn xảy ra ban đêm là kết quả của sự phối hợp những yếu tố sau đây:

. Yếu tố dị ứng: Sự tiếp xúc với một vài chất gây dị ứng vào ban ngày có thể gây nên cơn suyễn nhiều giờ sau trong giấc ngủ. Nhiều cuộc nghiên cứu đã chứng minh rằng nguy cơ lên cơn suyễn càng tăng nếu sự tiếp xúc với chất gây dị ứng xảy ra vào buổi chiều.

. Sự viêm: Đối với một vài bệnh nhân, sự sưng màng nhày cuống phổi gia tăng ban đêm; nó là kết quả của sự thay đổi các hóa chất trong cơ thể trong chu kỳ 24 giờ.

. Nhiệt độ khí quản bị giảm thiểu (Airway cooling): Sự tiếp xúc với hơi lạnh

có thể gây nên cơn suyễn. Nhiệt độ thân mình giảm đi trong giấc ngủ, vì vậy cơn suyễn có thể phát ra trong đêm tối.

. Những chất tiết ra trong khí quản (Airway secretions): Bệnh xoang viêm kinh niên (chronic sinusitis) và nước mũi chảy xuống khí quản có thể gây nên triệu chứng suyễn về đêm.

. Bệnh ngưng thở trong giấc ngủ (Sleep apnea): Đó là một chứng bệnh trong đó sự hô hấp bị gián đoạn trong những thời gian rất ngắn trong giấc ngủ. Nó thường xảy ra trong đường khí quản ở trên (upper airways) và có thể gây nên cơn suyễn.

. Những yếu tố tuần hoàn (Circulatory factors): Hiện nay nhiều cuộc nghiên cứu về các kích thích tố và các hóa chất lưu chuyển trong cơ thể đang được thực hiện. Các chất đó cũng theo một chu trình 24 giờ và phù hợp với những thay đổi của cơ năng phổi về ban đêm.

. Chứng GERD (gastro-esophageal reflux disease -- bệnh gây nên khi chất chua trong bao tử chạy ngược lên thực quản) còn gọi là reflux hay heartburn cũng có thể gây nên cơn suyễn khi chất acid trong bao tử kích thích thực quản.

* Làm sao để kiểm soát cơn suyễn xảy ra ban đêm ?

Mục đích của sự điều trị bệnh suyễn xảy ra ban đêm là phòng ngừa những triệu chứng có thể làm gián đoạn chu trình giấc ngủ. B/n cần hợp tác với bác sĩ để thực hiện một chương trình chữa trị hữu hiệu để giúp họ có một đời sống bình thường và lành mạnh. Bác sĩ của họ sẽ căn cứ quyết định dùng thuốc để chữa trị cơn suyễn xảy ra ban đêm trên sự thường có và sự trầm trọng của triệu chứng. Một vài loại thuốc có tác dụng kéo dài hơn loại khác hoặc thực hiện được nồng độ cao nhất vào những lúc mong muốn (long-acting drugs achieving peak levels at desired times), giúp cho sự kiểm soát triệu chứng được khả quan hơn. Vài loại thuốc khác hữu hiệu hơn nếu được dùng ngay trước khi đi ngủ. Vì lý do đó mà bệnh nhân cần phải tuân theo lời chỉ dẫn của bác sĩ về cách sử dụng thuốc.

Nếu bệnh nhân bị xoang viêm, họ cần phải được chữa trị cho dứt vì bệnh suyễn sẽ bớt nhiều.

Nếu sự giảm nhiệt độ thân thể gây nên cơn suyễn, bệnh nhân nên thở không khí ẩm được hơi cho ấm trong khi ngủ.

Nếu bệnh nhân bị chứng ngưng thở trong giấc ngủ, họ cần theo lời chỉ dẫn của bác sĩ để kiểm soát chứng trên. Thay đổi vị trí thân mình khi nằm ngủ (bỏ hai trái banh tennis vào trong 2 túi áo khâu sau lưng), dùng thuốc hoặc một vật sáng chế để giữ cho cuống họng mở là một vài phương sách được khuyến cho bệnh nhân nên dùng.

Sau chót nếu bệnh nhân biết rằng sự tiếp xúc với những chất gây dị ứng nào đó sẽ gây nên cơn suyễn thì họ phải tìm cách tránh sự tiếp xúc đó. Sự kiện này rất quan trọng, đặc biệt là vào những giờ buổi chiều vì nguy cơ cơn suyễn xảy ra ban đêm sẽ gia tăng.

* THUỐC ĐỂ TRỊ SUYỄN

Đó là những thuốc gì và chúng có tác dụng thế nào ?

Hãy tìm hiểu loại thuốc làm nở cuống phổi

Loại thuốc này làm giãn nở các bắp thịt trong vách cuống phổi và làm cho chúng mở lớn hơn và sự hô hấp được dễ dàng hơn. Khi các bắp thịt đó co lại và làm cuống phổi bị nhỏ lại thì sự thở sẽ gặp nhiều khó khăn. Dù rằng loại thuốc làm nở cuống phổi có tác dụng ngăn đủ làm giảm triệu chứng cơn suyễn, chúng không ngăn chặn hoặc làm bớt sự sưng trong khí quản. Loại thuốc này có nhiều hình thức. Thuốc viên, thuốc nước, thuốc để hít (inhalers) và thuốc chích. Thường thường loại thuốc hít nên dùng hơn loại thuốc uống.

Loại thuốc nở cuống phổi thường được sử dụng nhiều nhất là kích thích các nơi tiếp nhận Beta 2 để hít (inhaled Beta 2 receptor stimulants or agonists). Khi được hít vào, thuốc này vào thẳng trong phổi và động trên các cuống phổi đang bị co. Có 2 loại thuốc làm nở cuống phổi để hít, loại có tác dụng mau chóng và loại có tác dụng lâu dài.

Thuốc làm nở cuống phổi có tác dụng mau chóng (Short-acting B2-agonist bronchodilator) như albuterol (Ventolin, Proventil).. Những người chỉ đôi khi bị suyễn, ví dụ chỉ một hoặc hai lần trong một tuần nên dùng loại thuốc này. Nó sẽ làm giảm mau chóng những triệu chứng suyễn mà họ mắc phải.

Những phản ứng phụ thông thường là run rẩy, ho và nhức đầu. Loại thuốc này có tác dụng mau và đạt được sự giảm thiểu triệu chứng tối đa trong vòng hai giờ sau khi sử dụng và có thể được dùng mỗi 4 giờ khi cần thiết. Thuốc làm nở cuống phổi có tác dụng lâu dài (Long-acting B2 agonist bronchodilator) như salbutamol (Serevent). Đối với những người bị cơn suyễn kinh niên, một loại thuốc làm nở cuống phổi có tác dụng lâu dài cần được dùng. Đó là một chương trình để duy trì (maintenance program). Thuốc cần phải được dùng một cách đều đặn để giữ cho cuống phổi luôn luôn mở. Loại thuốc này thường được dùng một lần vào buổi sáng và một lần vào buổi chiều, cách nhau 12 giờ. Phản ứng phụ thông thường nhất là run rẩy, ho và nhức đầu.

Một loại thuốc viên để trị suyễn thường được dùng là theophylline; nó có nhiều liều và hình thức khác nhau. Vì nó có nhiều liều khác nhau nên nó có thể được dùng để trị các triệu chứng suyễn làm sao cho thích hợp với từng người bệnh một. Nó có thể dùng với tính cách ngắn hạn hoặc dài hạn và cũng có thể thuộc một chương trình duy trì. Phản ứng phụ thông thường nhất là buồn nôn, nhức đầu, ngời đung không yên và tim đập mau.

Tìm hiểu thuốc kháng viêm Cromolyn, Nedocromil (Understanding the anti-inflammatory agent Cromolyn, Nedocromil). Cromolyn cũng có thể được dùng trong một chương trình duy trì để kiểm soát các triệu chứng suyễn và phòng ngừa cơn suyễn xảy ra. Đó là một thuốc hít được dùng một cách đều đặn để phòng ngừa cơn suyễn. Nó có tác dụng làm giảm sự sưng trong cuống phổi khi tiếp xúc với một chất kích thích. Nó làm giảm sự mẫn cảm của khí quản và giúp cho bệnh nhân dễ thở, lợi ích của nó là làm bớt sự phản ứng đối với những chất kích thích đã biết trước được nhưng không tránh được. Cromolyn cũng hữu hiệu khi được dùng trước khi hoạt động. Nó không công hiệu đối với triệu chứng khi cơn suyễn đã phát khởi.

. Các phản ứng phụ thông thường là làm ngứa cuống họng, mùi vị không ngon, ho và làm buồn ói.

Thuốc loại gia đình cortisone (Corticosteroids)

Loại thuốc này có tác dụng giảm thiểu sự sưng và sự mẫn cảm của cuống phổi. Chúng rất công hiệu trong việc kiểm soát và duy trì điều trị suyễn và giải quyết được vấn đề nền tảng của suyễn, chứng viêm. Mặc dầu chúng không thể được dùng để trị cơn suyễn, chúng có thể làm giảm sự sưng gây nên một phần triệu chứng. Thuốc này có nhiều hình thức: thuốc hít, thuốc

viên, thuốc nhét hậu môn, thuốc nước, thuốc chích. Chúng là những chất hóa hợp giống như một loại steroid thiên nhiên được sản xuất trong cơ thể. Chúng không giống loại anabolic steroids thường được các lực sĩ sử dụng để gia tăng khối bắp thịt. Nếu người bệnh được cho toa một loại làm nở cuống phổi có tác dụng lâu dài cùng với một chất corticosteroid, họ không nên ngưng loại thuốc sau mà không hỏi ý kiến bác sĩ trước, mặc dầu họ có cảm thấy khá hơn. Những phản ứng phụ của thuốc viên là ăn ngon miệng, giữ nước trong cơ thể và lên cân. Đối với loại thuốc hít, phản ứng phụ là mọc nấm trong miệng, đau cuống họng, khản tiếng và ho. Để giảm thiểu chứng mọc nấm trong miệng người bệnh nên súc miệng sau mỗi khi dùng thuốc.

* Sử dụng ống thuốc hít làm sao ? (How to use the inhaler ?)

1. Lắc ống thuốc hít thật kỹ trước mỗi khi dùng.
2. Tháo cái nắp đậy phần gắn vào miệng (mouthpiece). Nên thử ống thuốc hít trước khi dùng theo lời chỉ dẫn.
3. Thở ra bằng miệng khi đứng hoặc ngồi. Đặt phần gắn vào miệng trong mồm và mím môi thật chặt chung quanh nó. Cách khác có thể để ống hít cách miệng mở rộng độ 2 phân Anh hoặc dùng một vật gây khoảng cách (spacer) nối vào phần gắn vào miệng.
4. Trong khi hít vào chậm và thật sâu, ấn mạnh vào phía trên của ống hít với ngón chỏ.
5. Tiếp tục hít vào và nín thở từ 5 tới 10 giây. Hãy lấy ống hít ra khỏi miệng và bỏ ngón tay ra khỏi ống hít trước khi thở ra.
6. Đợi chừng 30 giây và lắc ống hít trước khi hít thêm một lần nữa.
7. Lắp nắp đậy phần gắn vào miệng sau mỗi khi sử dụng.
8. Rửa ống hít kỹ càng và thường xuyên. Gõ ống đựng thuốc bằng kim khí và rửa ống hít và nắp đậy ít nhất ngày một lần bằng nước ấm. Lau thật khô ống hít và nắp đậy và lắp ống chứa đựng thuốc vào ống hít bằng cách vặn nhẹ nhàng.
9. Hãy bỏ ống chứa đựng thuốc sau khi dùng nó trong một số hít được ấn

định trước.

BS Trịnh Cường