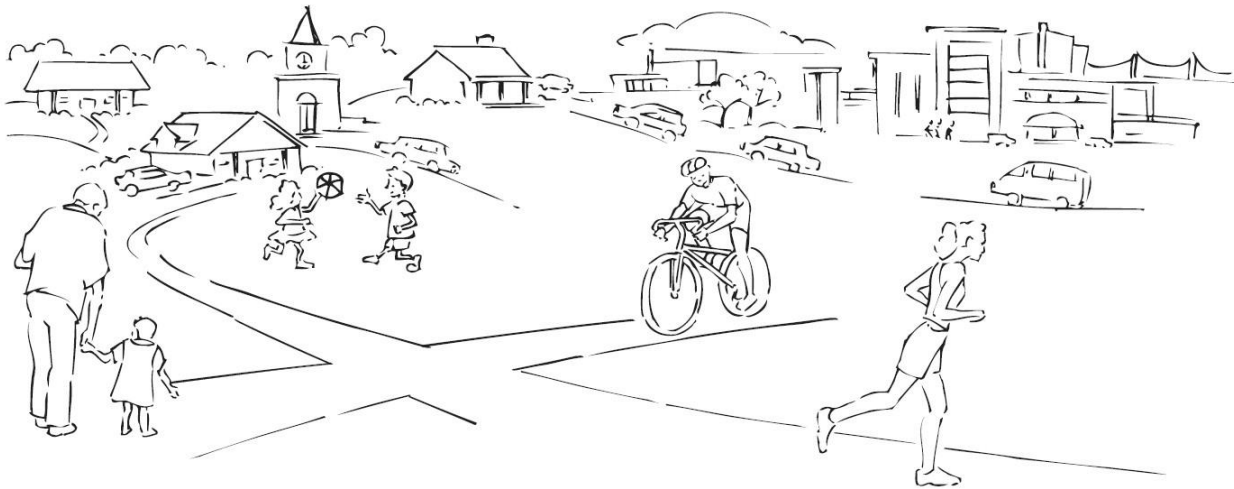


BỆNH SUYỄN VÀ Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ NGOÀI TRỜI



1. Ô nhiễm không khí có thể làm triệu chứng suyễn nặng hơn và làm lên cơn suyễn.

Nếu con quý vị bị bệnh suyễn thì quý vị có từng nhận thấy các triệu chứng suyễn nặng hơn khi không khí bị ô nhiễm không? Ô nhiễm không khí làm khó thở hơn. Nó cũng có thể gây ra các triệu chứng khác như ho, thở khò khè, khó chịu ở ngực, và cảm giác nóng rát ở phổi.

Có hai chất gây ô nhiễm không khí chính có thể ảnh hưởng tới bệnh suyễn. Một là *ôzôn* (có trong khói bụi). Chất khác là *các ô nhiễm phân tử vật chất* (có trong khói bụi, khói và cát bụi). Khi có ôzôn và ô nhiễm phân tử vật chất trong không khí, thì người lớn và trẻ em bị bệnh suyễn có thể có triệu chứng suyễn.

2. Quý vị có thể làm theo các bước để bảo vệ sức khỏe của mình khỏi ô nhiễm không khí.

➤ *Nên biết quý vị nhạy cảm ra sao với ô nhiễm không khí.*

- Để ý tới triệu chứng suyễn khi quý vị làm những hoạt động thể chất. Triệu chứng có xảy ra thường xuyên hơn không, khi không khí bị ô nhiễm hơn? Nếu có, thì quý vị có thể nhạy cảm với ô nhiễm không khí.

- Cũng cần chú ý tới bất cứ triệu chứng suyễn nào trong ngày *sau khi* quý vị ở ngoài trời có không khí ô nhiễm. Ô nhiễm không khí có thể khiến quý vị dễ bị tác động các nguyên nhân gây suyễn, như nấm mốc và mạt bụi. Nếu quý vị nhạy cảm hơn thông thường với các nguyên nhân gây suyễn ở trong nhà thì có thể đó là do ô nhiễm không khí ngoài trời.

➤ *Biết ô nhiễm không khí nặng hơn khi nào và ở đâu.*

- Thường mức ôzôn tệ nhất vào những ngày hè nóng bức, đặc biệt là vào buổi chiều và chớm tối.
- *Ô nhiễm phân tử vật chất* có thể tệ vào bất cứ lúc nào trong năm, ngay cả vào mùa đông. Nó đặc biệt tệ khi thời tiết êm đềm làm cho ô nhiễm không khí dễ hình thành.

Mức phân tử vật chất cũng có thể tăng cao:

- Gần đường nhiều xe đi lại, trong giờ cao điểm, và quanh các nhà máy.
- Khi không khí có khói từ lò đốt, lò sưởi hoặc thực vật bị đốt.

- **Hoạch định các hoạt động khi và tại nơi có mức ô nhiễm thấp.** Tập thể dục thường xuyên là điều quan trọng để được khỏe mạnh, đặc biệt là những người bị bệnh suyễn. Khi thay đổi khi nào và nơi tập thể dục, quý vị có lối sống lành mạnh và giảm các triệu chứng bệnh suyễn khi không khí bị ô nhiễm. Vào mùa hè, hoạch định hầu hết các hoạt động mạnh của quý vị vào buổi sáng. Cố gắng tập thể dục xa đường nhiều xe đi lại hoặc nơi kỹ nghệ. Vào những ngày sương mù, nóng bức khi mức ôzôn lên cao, hãy tập thể dục trong nhà.
- **Thay đổi mức hoạt động của quý vị.** Khi không khí bị ô nhiễm, hãy cố gắng thoải mái trong lúc hoạt động ở ngoài trời. Điều này sẽ giúp giảm lượng không khí ô nhiễm quý vị hít vào. Ngay cả khi quý vị không thể thay đổi được lịch sắp xếp thì có thể thay đổi hoạt động của mình để bớt bị tệ hơn. Ví dụ, như đi bộ thay vì chạy bộ. Hoặc, hoạt động ít hơn. Ví dụ, như chạy bộ khoảng 20 phút thay vì 30 phút.
- **Lắng nghe cơ thể mình.** Nếu quý vị thấy có triệu chứng bị suyễn khi không khí ô nhiễm thì dừng hoạt động của mình lại. Tìm hoạt động khác bớt căng thẳng hơn.
- **Luôn cầm thuốc có tác dụng nhanh ở bên khi quý vị hoạt động ngoài trời.** Như vậy thì khi có triệu chứng, quý vị đã chuẩn bị sẵn. Điều này đặc biệt quan trọng nếu quý vị đang bắt đầu một hoạt động mới căng thẳng hơn hoạt động quý vị thường làm.
- **Hỏi ý kiến người chăm sóc sức khỏe.** Nếu quý vị có triệu chứng bị suyễn khi không khí ô nhiễm thì báo cho người chăm sóc sức khỏe biết.
 - Nếu quý vị tập thể dục nhiều hơn thông thường thì bàn thảo điều này với người chăm sóc sức khỏe của mình. Hỏi bác sĩ xem mình có cần dùng thuốc trước khi bắt đầu các hoạt động ngoài trời hay không.
 - Nếu quý vị có triệu chứng khi đang làm một số loại hoạt động thì hỏi người chăm sóc sức khỏe của mình xem có cần theo một chương trình hành động bệnh suyễn nào không.

3. Cập nhật thông tin về phẩm chất không khí tại địa phương của quý vị:

Đôi khi quý vị có thể biết không khí đang bị ô nhiễm— ví dụ, vào ngày sương mù hoặc mù sương. Nhưng thường thì quý vị không thể biết trước. Trong nhiều nơi, quý vị có thể tìm dự báo và báo cáo về phẩm chất không khí trên truyền hình hoặc đài truyền hình địa phương.

Những báo cáo này dùng Chỉ Số Phẩm Chất Không Khí (Air Quality Index, hay AQI), là một thang màu đơn giản, để cho quý vị biết mức sạch hoặc ô nhiễm của không khí. Quý vị cũng có thể tìm những báo cáo này trên mạng lưới tại: www.epa.gov/airnow. Quý vị có thể dùng AQI để hoạch định hoạt động mỗi ngày của mình để giảm triệu chứng bệnh suyễn.

4. Để biết thêm thông tin:

Phẩm chất không khí và sức khỏe:

- AIRNow của EPA mạng lưới tại www.epa.gov/airnow
- Gọi số 1-800-490-9198 để yêu cầu sách hướng dẫn của EPA miễn phí về: *Ôzôn và Sức Khỏe của Quý Vị (Ozone and Your Health)*, *Ô Nhiễm Phân Tử Vật Chất và Sức Khỏe của Quý vị (Particle Pollution and Your Health)*, và *Chỉ Số Phẩm Chất Không Khí: Chỉ dẫn về Phẩm Chất Không Khí và Sức Khỏe của Quý Vị (Air Quality Index: A Guide to Air Quality and Your Health)*.

Suyễn:

- Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, hay CDC) Mạng lưới www.cdc.gov/asthma

Không khí trong nhà và bệnh suyễn:

- Mạng lưới về bệnh suyễn của EPA tại www.epa.gov/asthma

