



Giúp quý vị kiểm soát bệnh suyễn của mình

Hút thuốc sẽ khiến bệnh suyễn của quý vị nặng hơn

Khí quản của quý vị đã bị sưng và dễ bị kích thích vì quý vị bị suyễn

Khi bị suyễn, những ống dẫn không khí ra vào phổi quý vị thường bị sưng lên và dễ bị kích thích. Khi quý vị hít vào vật gì kích thích khí quản đã sưng này thì nó còn sưng thêm nữa và khiến cho không khí khó thông vào phổi quý vị.

Tình trạng khí quản bị sưng và bị kích thích gây ra các triệu chứng suyễn như ho, thở khò khè (tiếng thở lớn nghe như huyết gió), tức ngực, và khó thở. Các triệu chứng này có thể đưa đến tình trạng lên cơn suyễn.

Hút thuốc làm cho khí quản bị kích thích thêm và làm cho bệnh suyễn của quý vị trở nặng hơn

Bất luận quý vị có bị suyễn hay không, hút thuốc là một vấn đề nghiêm trọng cho sức khỏe vì nó đưa các hóa chất độc hại vào cơ thể quý vị.

Nhưng nếu quý vị bị suyễn, hút thuốc cũng làm cho bệnh suyễn trở nặng hơn:

- ▢ **Các triệu chứng suyễn bị nặng hơn.** Hút thuốc khiến quý vị dễ bị ho, thở khò khè, và cảm thấy tức ngực hơn.
- ▢ **Bị lên nhiều cơn suyễn hơn, và những cơn suyễn có thể nặng hơn.** Hút thuốc kích thích hơn và khiến quý vị dễ bị lên cơn suyễn hơn. Hút thuốc có thể khiến những cơn suyễn của quý vị nặng hơn.

Quý vị dễ bị bệnh hơn

Vì bị suyễn và hút thuốc nên quý vị dễ bị cảm và bị những bệnh khác gây ảnh hưởng cho khí quản. Số bệnh này gồm những bệnh nghiêm trọng như viêm cuống phổi và sưng phổi. Hút thuốc cũng khiến quý vị dễ bị những loại bệnh phổi không thể chữa lành được.

Thuốc suyễn của quý vị cũng kém hiệu quả

Khi khí quản bị kích thích vì hút thuốc, thuốc suyễn của quý vị bị kém hiệu quả. Quý vị sẽ khó kiểm soát các triệu chứng suyễn hơn.

Quý vị có thể nhờ giúp cai thuốc lá

Nếu quý vị bị suyễn và hút thuốc, cai thuốc là điều tốt nhất mà quý vị có thể làm cho sức khỏe của mình.

Cai thuốc lá không phải là dễ, nhưng với sự giúp đỡ và yểm trợ quý vị sẽ bỏ hút thuốc vĩnh viễn một cách dễ dàng hơn:

- ▢ **Nhờ bác sĩ giúp quý vị cai thuốc lá.**
- ▢ **Gọi cho Đường Dây Cai Thuốc Lá.** Tại Oregon, quý vị có thể được giúp đỡ miễn phí và thân thiện bằng cách gọi cho “Oregon Tobacco Quit Line” (Đường Dây Cai Thuốc Lá Oregon) tại số 1-877-270-7867. Xin nói Việt Ngữ bằng tiếng Anh: “Vietnamese” và giữ đường dây cho đến khi có thông dịch viên nói chuyện với bạn. Số này miễn phí và các dịch vụ của Đường Dây Cai Thuốc Lá cũng miễn phí.
- ▢ **Nhờ gia đình hoặc bạn bè khuyến khích và yểm trợ.**