

Hen suyễn so với Hoảng sợ: Làm sao để phân biệt?

Montefiore

 EINSTEIN
Albert Einstein College of Medicine



Khoảng **10% số người** bị hen suyễn cũng đi kèm với chứng rối loạn hoảng sợ. Hen suyễn và hoảng sợ có các triệu chứng tương tự: khó thở, tức ngực, cảm giác sợ hãi dữ dội.

Tại sao cần phải phân biệt?

Hai tình trạng này có thể gây nhầm lẫn, nhưng biết được tác nhân gây ra hen suyễn và hoảng sợ là gì cũng như cách điều trị từng loại, có thể giúp đảm bảo sức khỏe của quý vị tốt hơn!

Những đợt bùng phát này tuy đáng sợ nhưng hãy tin rằng quý vị có thể kiểm soát được cơn hen suyễn và hoảng sợ của mình!

Các triệu chứng hen suyễn

- Khó thở
- Thở khô khè
- Đau/tức ngực
- Tiết đờm
- Ho khan
- Mất năng lượng

Các triệu chứng hoảng sợ

- Khó thở
- Nhịp tim đập mạnh
- Đau ngực
- Đổ mồ hôi
- Run rẩy
- Chóng mặt hoặc choáng váng
- Buồn nôn/Đau bụng
- Cảm giác mơ hồ
- Sợ mất kiểm soát hoặc chết

Hen suyễn hay Hoảng sợ?

Ho, thở khô khè hoặc tiết đờm thường không phải triệu chứng xảy ra khi hoảng sợ mà là do hen suyễn.

Hen suyễn hay hoảng sợ?

- Lập danh sách các triệu chứng của quý vị.
- Sử dụng **Máy đo lưu lượng đỉnh** của quý vị!

Lưu lượng đỉnh dưới 80% so với mức tốt nhất của cá nhân có khả năng là hen suyễn.

Hen suyễn

- 1 Tuân thủ kế hoạch xử trí khi hen suyễn và cân nhắc sử dụng thuốc cắt cơn hen nhanh chóng.
- 2 Theo dõi các triệu chứng hen suyễn của quý vị.
- 3 Nếu tình trạng ho/thở khô khè/khó thở không thuyên giảm sau khi dùng thuốc cắt cơn hen nhanh chóng, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- 4 Nếu quý vị bị khó thở, khó đi lại, nói chuyện, môi/móng tay chuyển sang màu xanh dương/xám hoặc nếu lồng ngực của quý vị hóp lại mỗi khi quý vị thở, hãy **GỌI 911**.

Phải làm gì: với

Hoảng sợ

- 1 Không được dùng thuốc cắt cơn hen nhanh chóng.
- 2 Liệt kê các triệu chứng của quý vị.
- 3 Nhắc nhở bản thân rằng những triệu chứng này là vô hại, ngay cả khi gây khó chịu.
- 4 Nhắc nhở bản thân rằng có thể kiểm soát tình trạng thở gấp bằng cách thở chậm và từ từ.
- 5 Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để được điều trị chứng hoảng sợ.



Ferkauf

Ferkauf Graduate School
of Psychology

Feldman, J.M., Matte, L., Interian, A., Lehrer, P.M., Lu, S.E., Scheckner, B., Steinberg, D.M., Oken, T., Kotay, A., Sinha, S., & Shim, C. Psychological treatment of comorbid asthma and panic disorder in Latino adults: Results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 87, 142-154, 2016. (Điều trị tâm lý cho bệnh hen suyễn và rối loạn hoảng sợ đi kèm ở người lớn gốc La tinh: Kết quả từ một thử nghiệm có đối chứng ngẫu nhiên. *Nghiên cứu Hành vi và Trị liệu*, 87, 142-154, 2016.)

Công trình này được Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia (National Institute of Mental Health) hỗ trợ cho Jonathan M. Feldman, Ph.D thông qua khoản viện trợ R34MH087679.