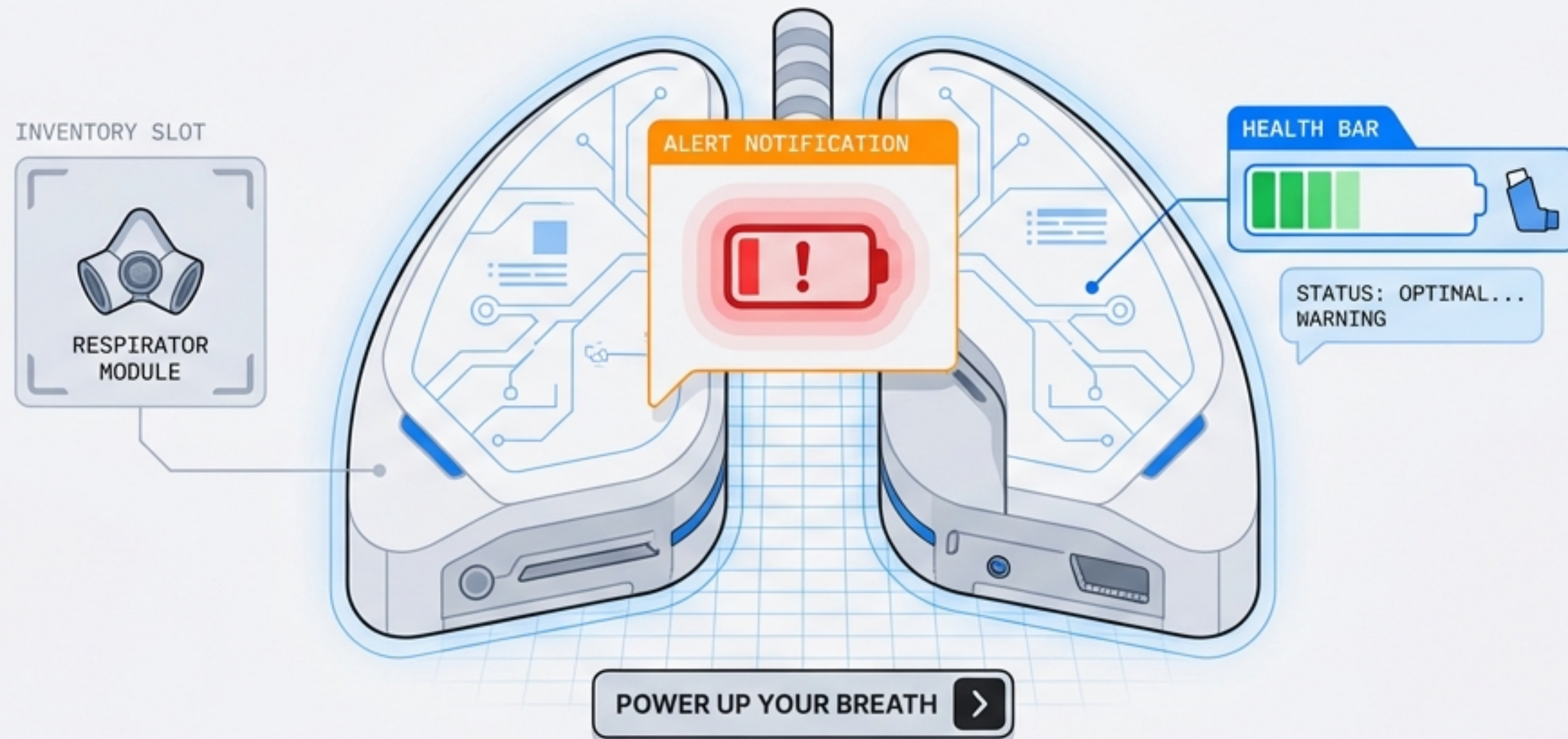


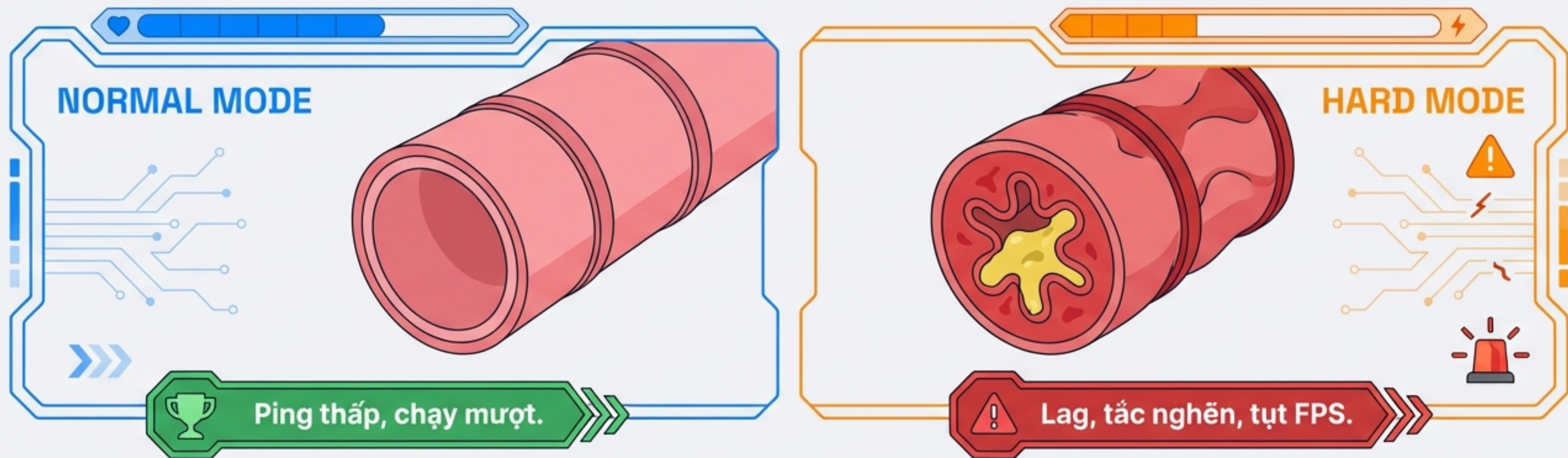
HEN SUYỄN: ĐỪNG ĐỂ NÓ “HACK” CUỘC SỐNG CỦA BẠN

Bí kíp “Survival Guide” dành riêng cho Gen Y & Z để làm chủ nhịp thở.



Dựa trên báo cáo GINA 2025 & Số liệu y tế Việt Nam.

NHẬN DIỆN 'BOSS ẨN': HEN SUYỄN LÀ GÌ?



Bản chất: Không phải cảm cúm thông thường. Đây là bệnh **viêm mạn tính** đường thở.



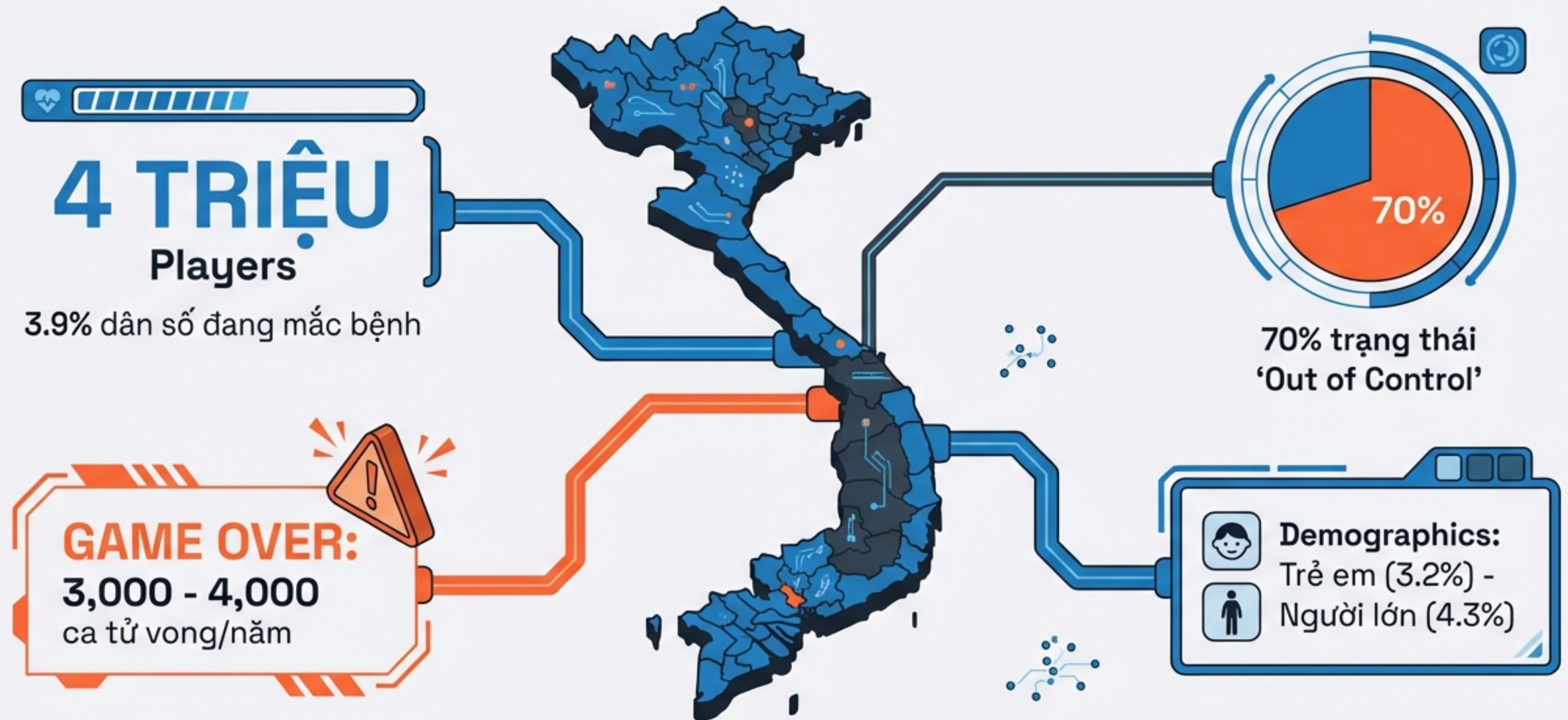
Cơ chế: Viêm + Co thắt = Khó thở, khò khè, tức ngực.



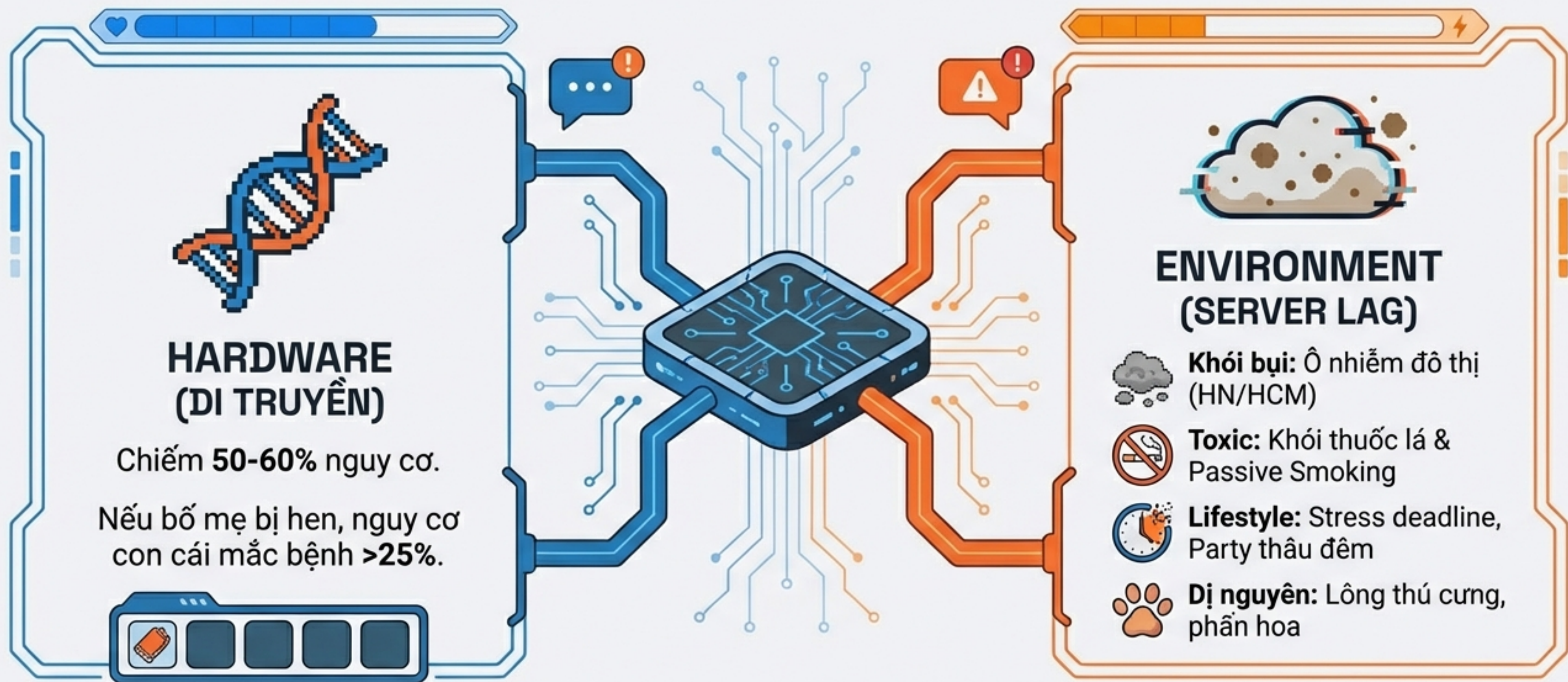
Thực tế: Một tình trạng "**lỗi hệ thống**" kéo dài cần quản lý, không thể chỉ fix tạm thời.



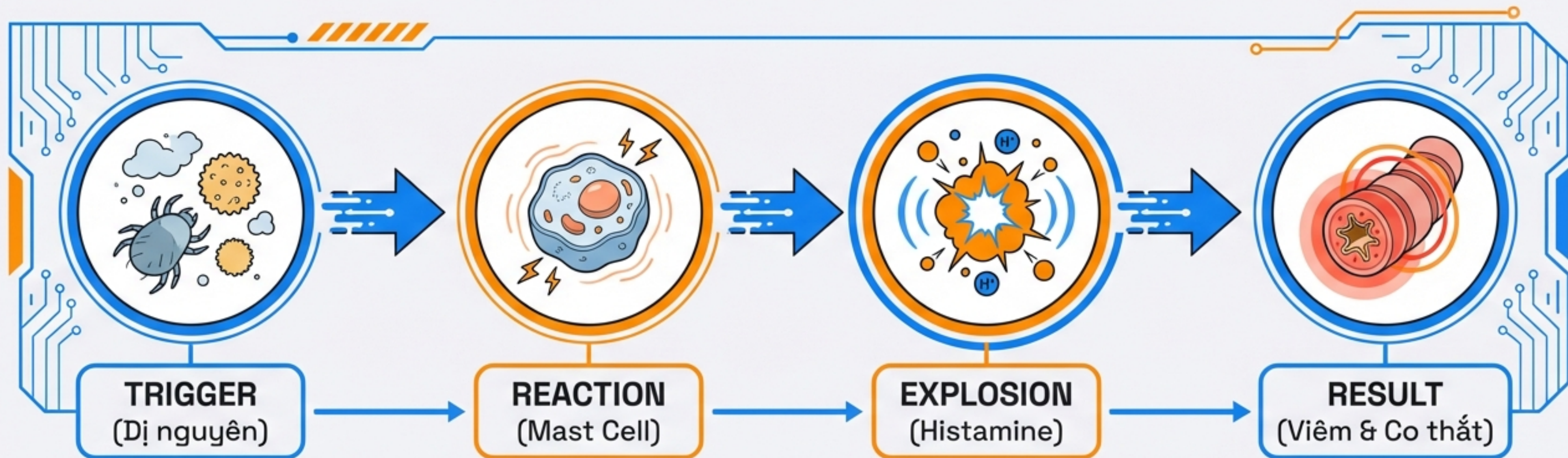
THỐNG KÊ SERVER VIỆT NAM: BẠN KHÔNG 'SOLO'



TRUY TÌM 'SOURCE CODE': TẠI SAO BẠN BỊ LỖI?



CƠ CHẾ 'GLITCH': CHUYỆN GÌ XẢY RA BÊN TRONG?



CẢNH BÁO PHẦN CỨNG: Nếu không điều trị, phổi sẽ bị 'Remodeling' (Cấu trúc lại). Hậu quả là mất chức năng vĩnh viễn (Chai pin không thể hồi phục).

ĐỌC VỊ CÁC "THÔNG BÁO LỖI" (TRIỆU CHỨNG)

AUDIO GLITCH
Tiếng thở khò khè (Wheezing) - nghe như tiếng rít trong lồng ngực.

SYSTEM SLOWDOWN
Khó thở, hụt hơi khi vận động hoặc leo cầu thang.

NIGHT MODE BUG
Ho nhiều về đêm hoặc gần sáng, gây mất ngủ.

PRESSURE WARNING
Cảm giác nặng ngực, như có đá đè.

Đừng bao giờ 'Swipe Left' (lờ đi) các thông báo này!

XÁC ĐỊNH "LEVEL" CỦA BẠN

LEVEL 1

Hen nhẹ từng cơn

Triệu chứng < 2 ngày/tuần. Bug nhỏ thì thoảng gặp.



LEVEL 2

Hen nhẹ kéo dài

Triệu chứng > 2 ngày/tuần. Ảnh hưởng nhẹ sinh hoạt.



LEVEL 3

Hen vừa

Triệu chứng hàng ngày. FEV1 60-79%. Thức giấc ban đêm.



LEVEL 4

Hen nặng

Triệu chứng liên tục. FEV1 < 60%. Nguy cơ System Crash cao.



CẬP NHẬT BẢN PATCH MỚI NHẤT: GINA 2025

OLD META (LỖI THỜI)



Chỉ dùng SABA (Cắt cơn nhanh) một mình.



LỖI: Chỉ cắt ngọn, không trị viêm, nguy cơ kịch phát cao.

UPGRADE

NEW META (GINA 2025)



Combo "2-in-1":
ICS-Formoterol.



TÁC DỤNG: Vừa cắt cơn (Reliever) vừa chống viêm (Controller).



BUFF: Tiện lợi, hiệu quả, giảm rủi ro nhập viện.

CHỌN TRANG BỊ (LOADOUT) PHÙ HỢP

PROFILE: GEN Y & Z (>12 TUỔI)



Trang bị chính:
ICS-Formoterol
(Liệu pháp MART).

Dùng duy trì hàng ngày hoặc khi có triệu chứng.

PROFILE: NHI ĐỒNG (6-11 TUỔI)



Trang bị: ICS kết hợp SABA khi cần.

PROFILE: hardcore mode



Hen Nặng/Dị Ứng:
Thuốc sinh học (Biologics) như Omalizumab.

DAILY QUESTS: NHIỆM VỤ HÀNG NGÀY

QUEST LOG | DANH SÁCH NHIỆM VỤ



QUEST 1: CLEAN ENVIRONMENT

Dùng máy lọc HEPA, vệ sinh nhà cửa, giặt chăn ga.



QUEST 2: DIET BUFF

Chế độ ăn Địa Trung Hải (Rau, Omega-3) để kháng viêm.



QUEST 3: PHYSICAL STAT

Tập Yoga, Gym nhẹ hoặc bơi lội (tăng sức bền phổi).

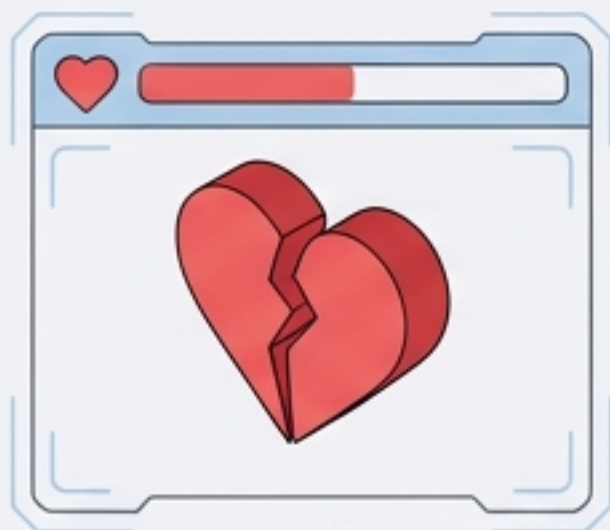


QUEST 4: AVOID DEBUFFS

Tránh xa khói thuốc và các dị nguyên đã biết.

083 11680

TẠI SAO BẠN PHẢI 'WIN' GAME NÀY?



SỨC KHỎE



TÀI CHÍNH



XÃ HỘI

HẬU QUẢ NẾU THUA (Out of Control)

- **Cá nhân:** Giảm chất lượng sống, nghỉ học/làm, mệt mỏi.
- **Kinh tế:** Tổn kém chi phí y tế và cấp cứu.
- **Xã hội:** Gánh nặng y tế (250k ca tử vong toàn cầu/năm).

CHIẾN THẮNG = KIỂM SOÁT TỐT.
Cuộc sống bình thường, không giới hạn vận động.

PROTOCOL KHẨN CẤP: KHI GẶP “LAG SPIKE”

(Xử lý cơn hen cấp)

URGENT

1

STABILITY BOOST



TƯ THẾ: Ngồi thẳng dậy (Không nằm).
Giữ bình tĩnh.

2

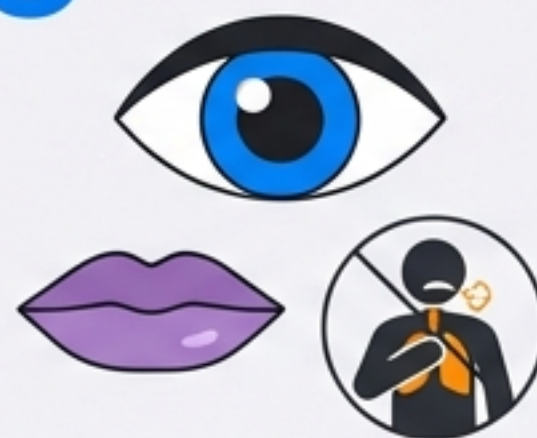
QUICK ACTION



THUỐC: Xịt thuốc cắt cơn ngay lập tức (theo chỉ định).

3

ALERT: SYMPTOM CHECK



QUAN SÁT: Nếu môi tím tái, nói khó khăn hoặc thuốc không tác dụng.

4

EMERGENCY CALL
MEDICAL EVAC



SOS: Gọi ngay 115 hoặc đến cơ sở y tế gần nhất.

CHEAT SHEET: TÓM TẮT CHIẾN THUẬT

★ Hen suyễn là bệnh mạn tính, không phải cấp tính.



★ Tuân thủ dùng thuốc (Adherence) là chìa khóa vàng.



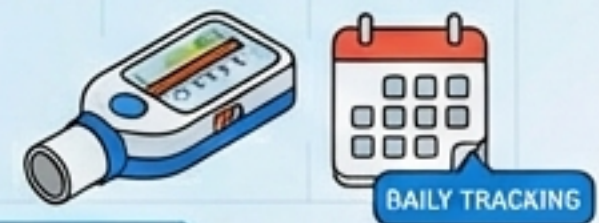
★ Sử dụng ICS-Formoterol là chuẩn mới (GINA 2025).



★ Kiểm soát môi trường sống = Giảm 50% nguy cơ khởi phát.



★ Theo dõi lưu lượng đỉnh (PEF) thường xuyên tại nhà.



MISSION SUCCESS = KẾ HOẠCH HOÀN HẢO 

POWER UP

GAME IS NOT OVER!



MISSION UPDATE

Hen suyễn không phải là “End Game” nếu bạn biết cách quản lý.

Với kiến thức đúng và tuân thủ điều trị, bạn hoàn toàn có thể sống khỏe, “thở dễ” và chinh phục mọi deadline.

“**Đừng để bệnh lý định nghĩa bạn. Hãy định nghĩa cách bạn vượt qua nó.**”

THAM GIA 'GUILD' SỐNG KHỎE

Thấy hữu ích?
Share ngay cho
đồng đội Gen
Y/Z của bạn.



Quét QR để đọc
báo cáo chi tiết
& nhận thêm tips
sức khỏe.

Subscribe để cập nhật các "Bí kíp" mới nhất.

BREATH EASY, LIVE BUSY.