

Hen là tình trạng viêm mạn tính đường dẫn khí trong lồng ngực kèm theo tăng đáp ứng đường thở và tắc nghẽn luồng khí không cố định.

# Dịch tể học

Theo báo cáo năm 2018 của Mạng lưới Hen toàn cầu, có khoảng 339 triệu người mắc hen và tần suất này vẫn còn tiếp tục tăng. Ở Việt Nam, hen trẻ em có tỉ lệ mắc khoảng từ 4 - 8%.

**Triệu chứng:**

***- Khò khè***

***- Ho***

***- Khó thở***

***- Nặng ngực***

***- Tăng hơn về đêm, sáng sớm làm trẻ phải thức giấc***

***- Xấu hơn khi: nhiễm siêu vi, tiếp xúc khói, dị nguyên, thay đổi thời tiết...***

# Kiểm soát các yếu tố làm nặng hen



**Hỗ trợ trong chẩn đoán hen**

**- Hô hấp ký**

**- IOS (dao động xung ký)**

- Hạn chế tiếp xúc với người bị cảm cúm.

- Chủng ngừa cúm.

- Không hút thuốc lá trong nhà.

- Giặt áo gối, thú bông bằng nước nóng mỗi tuần.

- Không nuôi súc vật trong nhà.

- Thường xuyên lau nhà.

- Theo dõi và tái khám theo hướng dẫn của bác sỹ.