

# Hen Suyễn

& các Liệu Pháp bổ sung

---



Hướng dẫn sử dụng các liệu pháp bổ sung  
cho những người mắc bệnh hen suyễn

DÀNH CHO BỆNH NHÂN & NGƯỜI CHĂM SÓC

# Các Liệu Pháp Bổ Sung

là gì?



Liệu pháp bổ sung là bất kỳ việc thực hành chữa bệnh nào không được xem là một phần của y học thông thường (chính thống). Tuy vậy, các liệu pháp bổ sung có thể được sử dụng bên cạnh chăm sóc thông thường.

Các liệu pháp bổ sung có thể dựa trên các truyền thống lịch sử hoặc văn hóa hơn là dựa trên các bằng chứng khoa học. Các liệu pháp này bao gồm các biện pháp điều trị như các loại thảo dược và liệu pháp chỉnh cột sống cũng như các triết lý như Ayurveda (Y Học Cổ Truyền Ấn Độ) và Y Học Cổ Truyền Trung Quốc (TCM).

Las Các liệu pháp bổ sung cũng có thể được gọi là *các liệu pháp thay thế*.



## Tại sao cần sử dụng các liệu pháp bổ sung?

Trong vài năm qua, con người đã trở nên ý thức hơn về các liệu pháp bổ sung và việc sử dụng các liệu pháp này để điều trị các bệnh trạng khác nhau chẳng hạn như bệnh hen suyễn. Có nhiều lý do tại sao một số người chọn sử dụng các liệu pháp bổ sung. Ví dụ như họ:

- có thể muốn giảm lượng dược phẩm họ dùng
- có thể ưa sử dụng phương pháp thay thế "tự nhiên"
- có thể thất vọng về phương pháp điều trị bằng thuốc Tây
- đã được nghe từ người khác rằng liệu pháp bổ sung nào đó có hiệu quả đối với tình trạng của họ
- cảm thấy rằng việc sử dụng các liệu pháp bổ sung mang lại cho họ sự kiểm soát tốt hơn đối với việc điều trị của họ.

Nếu quý vị quan tâm đến việc sử dụng liệu pháp bổ sung để điều trị bệnh hen suyễn của mình, tốt nhất là quý vị nên dựa trên thông tin chính xác, bao gồm các rủi ro tiềm ẩn cũng như các lợi ích của liệu pháp để đưa ra quyết định.

Một điều cũng được khuyến nghị là quý vị cần tham khảo ý kiến có sự hiểu biết sáng suốt, khách quan từ chuyên gia sức khỏe của quý vị.

## Bằng chứng về việc các liệu pháp bổ sung có thể giúp chữa trị bệnh hen suyễn là gì?

**Không giống như các loại thuốc thông thường mà bác sĩ kê đơn cho quý vị, có ít thông tin sẵn có hơn về các liệu pháp bổ sung bao gồm mức độ hiệu quả và an toàn của chúng như thế nào.**

Lý do chính cho điều này là không giống như các công ty dược phẩm mà cần thực hiện nghiên cứu lâm sàng chất lượng cao để dược phẩm của họ được phê duyệt bởi Chính Phủ Úc, các liệu pháp bổ sung không cần được chính phủ phê duyệt trước khi các liệu pháp này có thể được sử dụng cho bệnh hen suyễn hoặc các tình trạng khác.

Điều này có nghĩa là các liệu pháp bổ sung thiếu sự nghiên cứu chất lượng cao này để cho biết những liệu pháp nào thường có ích trong việc cải thiện các triệu chứng hen suyễn và chức năng phổi.

Tuy nhiên, khi có nhiều người hơn lựa chọn sử dụng các liệu pháp bổ sung, các chuyên gia sức khỏe bắt đầu biết đến nhiều hơn về các liệu pháp này và do đó, nâng cao sự hiểu biết của họ về các biện pháp điều trị này.

Trong tài liệu này, quý vị sẽ tìm thấy thông tin về một số liệu pháp bổ sung và lợi ích của chúng đối với việc kiểm soát bệnh hen suyễn. Chỉ những liệu pháp bổ sung có thông tin nghiên cứu chất lượng cao mới được đưa vào tài liệu này. Khi nói đến nghiên cứu chất lượng cao, chúng tôi muốn nhắc đến những nghiên cứu được xuất bản như các tài liệu đánh giá có hệ thống, phân tích tổng hợp và các nghiên cứu có đối chứng.

Các nguồn hữu ích cũng đã được liệt kê trong tài liệu này.

## Các Liệu Pháp bổ sung có thể gây ra bất kỳ tác hại nào không?

Bất kỳ biện pháp điều trị nào, dù là thông thường hay bổ sung, đều có khả năng có lợi cũng như có hại.

Dùng biện pháp điều trị có hiệu quả và chuyển sang biện pháp điều trị mà quý vị không chắc chắn sẽ mang lại hiệu quả hay không là việc rất mạo hiểm. Đó là lý do tại sao tốt nhất là thử bất kỳ biện pháp điều trị mới nào theo sự tư vấn của bác sĩ của quý vị.

Mặc dù suy nghĩ chung là "các liệu pháp tự nhiên" hoặc "các biện pháp điều trị bằng thảo dược" tương đối an toàn, các tác dụng phụ vẫn có thể xảy ra, bao gồm cả các triệu chứng hen suyễn và phản ứng dị ứng.

Những người dễ bị dị ứng đường như có nguy cơ cao hơn.

---

**Một số liệu pháp bổ sung có thể Gây Ra các triệu chứng hen suyễn là hoa cúc dại, phấn ong, sữa ong chúa (sáp ong), tỏi và các sản phẩm chứa aspirin.**

---

Bảng tóm tắt bằng chứng cho quý vị biết liệu pháp Nào có các tác dụng phụ đã biết và các tác dụng phụ này là gì.

## Tại sao tôi cần hỏi ý kiến chuyên gia sức khỏe về các liệu pháp bổ sung?

Trao đổi thoải mái với chuyên gia y tế của quý vị về các phương án điều trị hen suyễn sẽ giúp kiểm soát hiệu quả bệnh hen suyễn. Nếu quý vị muốn thử liệu pháp bổ sung, trước tiên hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về cách quý vị muốn cải thiện bệnh hen suyễn của mình và bằng cách nào quý vị có thể đánh giá xem liệu pháp đó đang có hiệu quả hay không.

Bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị bằng cách kiểm tra liệu pháp bổ sung đã cải thiện bệnh hen suyễn của quý vị hay chưa. Điều này được thực hiện bằng cách đánh giá bệnh hen suyễn của quý vị trước, trong và sau khi sử dụng liệu pháp, bằng cách kiểm tra:

- mức độ thường xuyên của các triệu chứng hen suyễn mà quý vị gặp phải
- mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng
- lượng thuốc mà quý vị sử dụng để kiểm soát các triệu chứng của mình
- khả năng hoạt động của phổi của quý vị như thế nào bằng cách thực hiện các xét nghiệm hô hấp.

Bác sĩ của quý vị cũng có thể giúp quý vị tận dụng tốt nhất liệu pháp bổ sung bằng cách cung cấp cho quý vị thông tin về:

- các tương tác có thể với các loại thuốc mà quý vị đang sử dụng
- các liệu pháp đã chứng minh được các lợi ích về sức khỏe đối với bệnh hen suyễn
- bất kỳ các liệu pháp bổ sung nào có thể làm trầm trọng thêm bệnh hen suyễn của quý vị, hoặc gây ra các phản ứng dị ứng.

Cuối cùng, bác sĩ của quý vị cũng có thể kiểm tra xem liệu quý vị có bất kỳ thay đổi nào khác về sức khỏe tổng thể sau khi sử dụng liệu pháp bổ sung hay không.



Như với bất kỳ biện pháp điều trị hen suyễn nào, điều khôn ngoan là thử một liệu pháp bổ sung trong một thời kỳ nhất định. Sau thời kỳ này, các lợi ích của liệu pháp đó có thể được kiểm tra và quý vị có thể quyết định dùng hay tiếp tục liệu pháp.

**Một điều cũng rất quan trọng là quý vị không được dùng sử dụng thuốc ngừa hen suyễn thường lệ của quý vị mà chưa trao đổi điều này trước với bác sĩ của quý vị.**

Dùng thuốc ngừa bệnh hen suyễn đột ngột đôi khi có thể nguy hiểm đối với những người mắc bệnh hen suyễn vì điều này có thể dẫn đến các cơn hen suyễn nghiêm trọng thường xuyên hơn.



# Quy định đối với các chuyên gia trị liệu và các liệu pháp bổ sung

## Các chuyên gia trị liệu

Tại Úc, các chuyên gia sức khoẻ (chẳng hạn như các bác sĩ y khoa, các dược sĩ, các chuyên gia nắn xương, các chuyên gia chỉnh cột sống và các chuyên gia trị liệu về Y Học Trung Quốc) được đăng ký hành nghề với Cơ Quan Điều Lệ Chuyên Viên Y Tế Úc (tên viết tắt theo tiếng Anh là AHPRA; [ahpra.gov.au](http://ahpra.gov.au)).

Không có các quy định đối với các chuyên gia trị liệu bổ sung khác. Dù rằng các chuyên gia về liệu pháp tự nhiên hoặc thảo dược không thể đăng ký với AHPRA và thuộc các chuyên môn không được chính phủ quy định, họ có thể đăng ký với Tổ Chức Đăng Ký của Úc cho các Chuyên Gia về Liệu Pháp Tự Nhiên và Thảo Dược (viết tắt theo tiếng Anh là ARONAH; [aronah.org](http://aronah.org)). ARONAH thiết lập các tiêu chuẩn hành nghề tối thiểu đối với các chuyên gia về liệu pháp tự nhiên và thảo dược.

## Khi lựa chọn chuyên gia về liệu pháp bổ sung thích hợp, quý vị có thể thấy các câu hỏi sau đây hữu ích:

- chuyên gia trị liệu đã có những kinh nghiệm gì về điều trị cho các bệnh nhân hen suyễn?
- chuyên gia đã đăng ký chuyên môn chưa, và đăng ký với tổ chức nào?
- liệu pháp mà chuyên gia sẽ điều trị cho quý vị chính xác là gì?
- quý vị sẽ cần bao nhiêu thời gian để điều trị trước khi có thể thấy được bất kỳ lợi ích nào?
- chi phí cho mỗi buổi điều trị và tổng chi phí điều trị có thể là bao nhiêu?
- có bằng chứng gì cho thấy việc điều trị có hiệu quả – liệu bằng chứng này dựa trên trải nghiệm của người khác hay dựa trên nghiên cứu chất lượng tốt?
- những rủi ro của việc điều trị là gì?
- tôi có được yêu cầu dùng các loại thuốc thường dùng của tôi trong khi đang điều trị hay không?

## Các liệu pháp

Các loại thuốc được dùng trong các liệu pháp bổ sung tuân theo luật pháp Úc. Hầu hết các loại thuốc bổ sung là các sản phẩm được 'đăng ký' (AUST L) với Cục Quản Lý Dược Phẩm Trị Liệu Úc (TGA) – cơ quan chính phủ quản lý các dược phẩm ở Úc ([tga.gov.au](http://tga.gov.au)).

Lưu ý rằng các sản phẩm được đăng ký không được đánh giá về mức độ hiệu quả của chúng – không như các dược phẩm thông thường (còn được gọi là các sản phẩm đăng ký (AUST R)). Tuy nhiên, các sản phẩm này được kiểm tra để đảm bảo các sản phẩm có thể có các tác dụng phụ nguy hiểm không được cho vào danh sách.

Bởi vì các sản phẩm đăng ký không được đánh giá về mức độ hiệu quả của chúng, các tuyên bố về các sản phẩm này chỉ có thể giới hạn ở:

- trợ giúp tình trạng
- duy trì sức khỏe
- giảm rủi ro mắc các tình trạng không nghiêm trọng

Các sản phẩm đăng ký không thể xác nhận *điều trị* được bất kỳ tình trạng nào.

## Thông tin về bảng tóm tắt bằng chứng

Nhóm các chuyên gia sức khỏe chuyên môn có mối quan tâm đặc biệt về các liệu pháp bổ sung và bệnh hen suyễn đã đánh giá thông tin nghiên cứu chất lượng cao để cùng nhau đưa ra tài liệu này.

Họ đã tìm kiếm các liệu pháp giúp:

- cải thiện các triệu chứng hen suyễn
- giúp giảm lượng thuốc giảm đau cần thiết
- cải thiện chức năng phổi (khả năng hô hấp)
- cải thiện cảm giác khỏe mạnh tổng thể (Chất Lượng Cuộc Sống).

Đánh giá về hiệu quả của từng liệu pháp đã được thực hiện ngoài chất lượng của bằng chứng được công bố. Để cập đến chất lượng của bằng chứng được công bố, chúng tôi muốn nói đến cả chất lượng của phương pháp và độ tin cậy của bằng chứng sẵn có.

Thông tin này được tóm tắt trong bảng bằng chứng ở các trang tiếp theo. Mức độ hiệu quả của từng liệu pháp đã được đánh giá bằng việc sử dụng thang điểm.







Bảng này đã được cập nhật vào tháng 3 năm 2012. Lưu ý rằng liệu pháp bổ sung là lĩnh vực liên tục phát triển và thường xuyên sẵn có thông tin mới. Nếu quý vị muốn biết nhiều hơn về thông tin nghiên cứu được đánh giá trong bảng tóm tắt, quý vị có thể tìm thấy thông tin này được liệt kê trên trang web của Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc.

Để có thêm thông tin chung về các liệu pháp bổ sung, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị hoặc xem danh sách các nguồn thông tin được cung cấp ở cuối tài liệu này.

Vui lòng lưu ý: Bằng chứng được trình bày trong bảng không chứng minh mức độ hiệu quả mà liệu pháp có thể có đối với bệnh hen suyễn mà chỉ là đã có hiệu quả. Một điều cũng được thừa nhận là có nhiều dược phẩm bổ sung và thay thế được sử dụng trong việc điều trị bệnh hen suyễn; tuy nhiên, chúng tôi đã chỉ có thể đưa vào các biện pháp điều trị được đánh giá trong các nghiên cứu lâm sàng có đối chứng đã được công bố.

## Đánh Giá Tổng Thể

Việc đánh giá này kết hợp cả thẩm định bằng chứng đã được công bố về chất lượng, số lượng người tham gia vào nghiên cứu này và bằng chứng về lợi ích. Phân tích chi tiết hơn này sẵn có tại trang web của Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc.

	Bằng chứng thuyết phục về lợi ích
	Một số bằng chứng về lợi ích
	Bằng chứng mâu thuẫn hoặc không rõ ràng về lợi ích
	Một số bằng chứng về việc không có tác dụng
	Bằng chứng thuyết phục về việc không có tác dụng
	Không đầy đủ bằng chứng để đưa ra kết luận

Lưu ý: Những liệu pháp đã được đánh giá nhưng không có bằng chứng (tức là các nghiên cứu có đối chứng) để hỗ trợ cho các liệu pháp này đã được liệt kê ở cuối bảng.

Đánh Giá Tổng Thể	Liệu pháp	Phạm vi liều lượng được điều tra trong tài liệu/nghiên cứu	Các Tác Dụng Phụ	Nhận Xét Bổ Sung
-------------------	-----------	--	------------------	------------------

## Các chất bổ sung Dinh Dưỡng và Chế Độ Ăn Uống

★★	Cafein	3-9mg/kg trọng lượng cơ thể	Xúc động, nhịp tim đập nhanh hoặc không đều (đánh trống ngực), các cơn đau đầu do cai cafein, khó ngủ, tiêu chảy, thay đổi về nhịp tim (nhịp, chậm hoặc bất thường) khi dùng liều lượng dư thừa.	Bằng chứng tốt cho thấy cafein giúp ổn định dung tích phổi và bệnh hen suyễn do vận động gây ra, nhưng liều lượng khá cao – tương đương với ít nhất 3 ly cà phê.
★	Vitamin D	500 IU Vitamin D trong 6 tháng	Liều lượng Vitamin D dư thừa có thể gây ra mức độ canxi cao trong máu. Các nghiên cứu cho thấy vitamin D có thể tăng và giảm nguy cơ dị ứng thực phẩm.	Các nghiên cứu cho thấy vitamin D có hiệu quả trong việc giảm nguy cơ kích phát hen suyễn. Không có các nghiên cứu về tác động của vitamin D đối với kiểm soát hen suyễn tự phát.
●● Định kỳ ★ Do vận động gây ra	Các chế độ ăn có lượng muối thấp	-	-	Không có hiệu quả đối với kiểm soát hen suyễn thường xuyên. Có thể giúp giảm hen suyễn do vận động.
?	Ma-giê	300-450 mg /ngày	Tiêu chảy khi dùng liều lượng dư thừa	Bằng chứng không rõ ràng về việc liệu điều trị bằng ma-giê có hữu ích hay không, (thuốc uống bổ sung).
?	Vitamin B6	200-300mg/ ngày	Tổn thương thần kinh khi dùng quá liều.	
●● Tự phát ★ Giảm hen suyễn do vận động gây ra	Dầu cá	Tối đa 4gm/ngày	Các nghiên cứu trên động vật đã cho thấy dùng dầu cá quá liều có thể gây ra các vấn đề đối với phát triển thần kinh.	Không hiệu quả trong việc kiểm soát hen suyễn tự phát. Một số nghiên cứu nhỏ (bằng chứng không thuyết phục lắm) cho thấy nó có thể giúp điều trị hen suyễn do vận động gây ra.
●●	Vi khuẩn Lactobacilli	-	-	
●●	Selen	100ug/ngày trong vòng 14 hoặc 24 tuần	Rụng tóc và thay đổi móng nếu dùng quá liều.	

## Hạn Chế về Chế Độ Ăn




●	Loại bỏ sản phẩm làm từ sữa	-	Ảnh hưởng có hại tiềm ẩn đối với dinh dưỡng, sự tăng trưởng và mật độ xương (sức bền của xương)	Chúng tôi đã tìm thấy chỉ duy nhất một nghiên cứu có đối chứng
---	-----------------------------	---	---	--

Đánh Giá Tổng Thể	Liệu pháp	Phạm vi liều lượng được điều tra trong tài liệu/ nghiên cứu	Các Tác Dụng Phụ	Nhận Xét Bổ Sung
-------------------	-----------	---	------------------	------------------







## Thảo Dược

Thảo Dược Phương Tây				
■	Lá thường xuân (tên khoa học là <i>Hedera helix</i> (cây vạn niên))	35mg hàng ngày chia làm 2 liều	-	Có thể giúp cải thiện chức năng phổi để ngừa hen suyễn.
Thảo Dược Nhật Bản				
?	TJ-96 "saiboku-to"	-	TJ96 đã có liên quan tới các trường hợp viêm phổi (nhiễm trùng phổi nghiêm trọng) và viêm thành phế nang (sung các lá phổi)	Bằng chứng mâu thuẫn – một nghiên cứu cấp độ cao đã cho thấy không có lợi ích trong khi một nghiên cứu cấp độ cao khác đã cho thấy TJ96 giúp cải thiện các triệu chứng hen suyễn và đã cải thiện kết quả xét nghiệm chức năng phổi.
Thảo Dược Trung Quốc				
★	Tăng cường thuốc sắc bồi bổ cơ thể, Mahuang ( <i>Cây ma hoàng</i> )	-	Độc tính của cây ma hoàng có thể có các tác dụng phụ nghiêm trọng như rối loạn tâm thần, đột quỵ, đau tim và đột tử. Ma hoàng cũng là chất bị cấm theo quy định của Cục Quản Lý Dược Phẩm Trị Liệu (TGA). Cần thận trọng trước khi sử dụng hoặc đặt hàng liệu pháp này từ nước ngoài.	Có thể giúp cải thiện chức năng phổi bởi vì TJ96 giúp làm thông thoáng đường hô hấp
?	Cây bạch quả (Tên khoa học là <i>G biloba</i> )	Ginkgolide A, B & C 40 -65mg hàng ngày	Các tác dụng phụ bao gồm đau đầu, buồn nôn, chóng mặt, nhịp tim nhanh hoặc không đều (đánh trống ngực) và dị ứng da. Cũng có tác dụng phụ hiếm gặp là chảy máu.	Không có bằng chứng rõ ràng về việc liệu chất này có giúp cải thiện chức năng phổi hay không, tuy nhiên có bằng chứng cho thấy chất này giúp cải thiện triệu chứng hen suyễn.
■	Mahuang ( <i>Cây ma hoàng</i> ) và hỗn hợp Wenyang Tongulo (WTM)	-	Vui lòng xem danh mục liệt kê các ảnh hưởng có hại của thành phần Ma Hoàng tại "Mahuang ( <i>Ma Hoàng</i> ) - Thuốc sắc cho cơ thể cường tráng".	Có thể giúp cải thiện chức năng phổi bởi vì chất này giúp làm thông thoáng đường phổi.
Thảo Dược Y Học Cổ Truyền Trung Quốc (TCM)				
★	Đơn thuốc Hailong juanxiao kết hợp với ke chuan ping	-	-	Một cuộc nghiên cứu cấp độ cao đã cho thấy rằng chất này có thể có lợi cho bệnh hen suyễn.
★	Bồi Bổ Thận để Ngăn Ngừa Hen Suyễn (IKPA)	-	-	Cuộc nghiên cứu cấp độ cao đã cho thấy kết quả xét nghiệm chức năng phổi được cải thiện.



Đánh Giá Tổng Thể	Liệu pháp	Phạm vi liều lượng được điều tra trong tài liệu/nghiên cứu	Các Tác Dụng Phụ	Nhận Xét Bổ Sung
<b>Thảo Dược Y Học Cổ Truyền Trung Quốc (tiếp)</b>				
 Thảo dược Trung Quốc	Thảo Dược Y Học Trung Quốc	-	-	Hai cuộc nghiên cứu cấp độ cao đã được đánh giá. Điều không may là một số bệnh nhân đã rút lui khỏi cuộc nghiên cứu vì các tác dụng phụ, điều này khiến các nghiên cứu này không hoàn thiện và không rõ liệu các thảo dược Trung Quốc có lợi ích hay không. Mai-Men-Dong-Tang và Jai-Wei-Si-Jun-Zi-Tang có thể giúp cải thiện điểm số về các triệu chứng và các xét nghiệm chức năng phổi.
Y Học Cổ Truyền Trung Quốc (TCM)	Y Học Cổ Truyền Trung Quốc (TCM) 1.Mai-Men-Dong-Tang 2.Liu-Wei-Di-Huang-Wan 3.Shen-Ling-Bia-Shu-San 4.Jai-Wei-Si-Jun-Zi-Tang 5.Ding Chuan Tang			
	Thuốc viên XuanFei Ding Chuan Wan và Xiao ChuanGu Ben	-	-	Không thể đánh giá lợi ích. Báo cáo được viết bằng tiếng Trung Quốc.
	Nguyên Tắc Tăng cường chức năng Thần và tiếp thêm sinh lực cho Lá Lách (RKISP)	-	-	Không thể đánh giá lợi ích. Báo cáo được viết bằng tiếng Trung Quốc.

## Thảo Dược Ấn Độ

	<i>Tylophora indica</i> (Dầu dãi Ấn)	-	Các tác dụng phụ bao gồm mất vị giác (vị mặn), đau miệng, buồn nôn và ói mửa.	Ba nghiên cứu cấp độ cao đã cho thấy bệnh nhân đã có thể giảm lượng thuốc của họ và cải thiện chức năng phổi. Tuy nhiên, đã có một số lượng lớn các bệnh nhân rút lui khỏi nghiên cứu vì các tác dụng phụ.
  (chỉ để phòng ngừa)	Tía tô tây (forskolin)	10mg hàng ngày	-	Giúp làm thông thoáng đường hô hấp như là biện pháp phòng ngừa hơn là điều trị. Cải thiện chức năng phổi và các triệu chứng.
	Nhũ hương (axit boswellic)	900-1000mg hàng ngày chia làm 2-3 liều	-	Giúp giảm viêm gắn liền với các quá trình điều trị bệnh hen suyễn. Không rõ liệu nó có cải thiện chức năng phổi hay không.
	Picorrhizakurroa (apocynin)	140mg hàng ngày	-	Bằng chứng không rõ ràng.
	Cây cà Solanum ( <i>S.xathocarpumS.trilobatum</i> )	300mg – 3 lần một ngày	-	Có thể cải thiện chức năng phổi và các triệu chứng bởi vì nó giúp làm thông thoáng đường hô hấp.

Đánh Giá Tổng Thể	Liệu pháp	Phạm vi liệu lượng được điều tra trong tài liệu/nghiên cứu	Các Tác Dụng Phụ	Nhận Xét Bổ Sung
-------------------	-----------	--	------------------	------------------

### Các Liệu Pháp Khác

?	Châm cứu	-	-	
■	Ion hóa	-	-	

### Liệu pháp vi lượng đồng căn

●●	Liệu pháp vi lượng đồng căn	-	-	Các nghiên cứu cấp độ cao đã không cho thấy được bất kỳ lợi ích nào đối với chức năng phổi. Không có hiệu quả đối với kiểm soát bệnh hen suyễn thường xuyên.
----	-----------------------------	---	---	--

### Y Học Tâm Thể

★	Liệu pháp âm nhạc	10 ngày, 15 phút một ngày – 26 tuần, một giờ mỗi tuần	-	Một nghiên cứu cấp độ cao đã cho thấy sự cải thiện về chức năng phổi đối với bệnh hen suyễn nhẹ; tuy nhiên, có một số thiếu sót trong nghiên cứu. Bằng chứng ở nghiên cứu còn lại không rõ ràng.
?	Liệu pháp Thư Giãn và Thôi Miên	Thư Giãn – Rất đa dạng, 4-26 tuần Thôi Miên – Rất đa dạng	-	Bằng chứng không rõ ràng. Số nghiên cứu cho thấy lợi ích bằng số nghiên cứu không cho thấy có lợi ích. Tuy nhiên, một nghiên cứu đã cho thấy một số cải thiện về sự lo âu và thái độ.
●●	Thiền (bao gồm kết hợp đan xen với thư giãn/thôi miên)	-	-	Các nghiên cứu cho thấy các kỹ thuật thư giãn/thiền có lợi ích hạn chế về chức năng phổi đối với bệnh hen suyễn mặc dù một số kỹ thuật có thể mang lại lợi ích về sức khỏe tổng thể.

Đánh Giá Tổng Thể	Liệu pháp	Phạm vi liệu lượng được điều tra trong tài liệu/nghiên cứu	Các Tác Dụng Phụ	Nhận Xét Bổ Sung
-------------------	-----------	--	------------------	------------------

## Liệu pháp xoa bóp và vận động cơ thể

★ ★	Các liệu pháp can thiệp bằng vận động (tập luyện thể dục nhịp điệu)	8-12 tuần, hình thức can thiệp rất đa dạng	-	Ba nghiên cứu đã cho thấy vận động giúp cải thiện rõ ràng chức năng phổi, chất lượng cuộc sống và các triệu chứng hen suyễn.
■	Khí Công	-	-	
★	Thái Cực Quyền	12 tuần, 3 lần một tuần	-	Một nghiên cứu nhỏ đã chỉ ra Thái Cực Quyền giúp cải thiện chức năng phổi chứ không phải là các triệu chứng.
★	Buteyko (liệu pháp hít thở)	5 ngày – 28 tuần	-	Có thể giúp giảm nhu cầu sử dụng thuốc giảm đau (ống xịt màu xanh) cho bệnh hen suyễn. Có thể hữu ích đối với một số bệnh nhân.
★	Rèn luyện thể chất (an toàn và lợi ích đối với trẻ em)	-	-	Đã nghiên cứu về sự an toàn hơn là về lợi ích. Các nghiên cứu đã cho thấy vận động an toàn đối với tất cả mọi người (kể cả trẻ em) mắc bệnh hen suyễn.
?	Liệu pháp nắn xương	-	-	Bằng chứng không rõ ràng; do đó không được khuyến nghị.
?	Yoga	-	-	Bằng chứng không rõ ràng; do đó không được khuyến nghị như một phần của điều trị hen suyễn tiêu chuẩn.
●	Bài tập thở	Rất đa dạng	-	Các nghiên cứu không nhất quán (một số tích cực và một số tiêu cực) mặc dù đa số cho thấy là không khuyến nghị. Không thể khuyến nghị.
● ●	Chỉnh cột sống	-	-	Bằng chứng không rõ ràng; do đó không được khuyến nghị.
● ●	Liệu pháp bấm huyệt bàn chân	-	-	
● ●	Bơi lội	-	-	Bơi trong hồ bơi ấm, không chứa clo thì an toàn đối với những người mắc bệnh hen suyễn nhưng không cho thấy lợi ích của việc bơi đối với bệnh hen suyễn.  Lưu ý: Hiệp Hội Dị Ứng và Miễn Dịch Học Lâm Sàng Úc - Niu Di-lân (ASCIA) khuyến khích bơi lội so với các hoạt động thể dục khác ít có khả năng gây ra các cơn hen suyễn hơn.
■	Mát-xa	-	-	Không có đủ bằng chứng để ủng hộ việc sử dụng liệu pháp mát-xa trong điều trị hen suyễn.

## Các liệu pháp được cân nhắc khi không sẵn có các nghiên cứu đối chứng.

Liệu pháp	Các ảnh hưởng có hại được lưu ý trong tài liệu
Kỹ Thuật Alexander	không áp dụng
<i>Ammi visnaga</i> (Cần Ammi) (khella)	Các báo cáo về phản ứng dị ứng, các phát ban do nhạy cảm với ánh nắng mặt trời và viêm gan
Chế độ ăn uống loại trừ	Tác động có hại tiềm ẩn đối với dinh dưỡng, tăng trưởng và mật độ xương
Tỏi ( <i>Allium sativum</i> )	Có thể là nguyên nhân gây ra hen suyễn
Muối trị liệu (muối hit)	Ít nguy cơ nhiễm trùng đường hô hấp do nấm (nấm histoplasmosis)
Liệu pháp hang động	không áp dụng
Vitamin C	Rối loạn tiêu hóa nếu dùng quá liều
Vitamin C và E	Rối loạn tiêu hóa nếu dùng vitamin C quá liều. Nguy cơ đột quỵ do xuất huyết gia tăng nếu sử dụng vitamin E quá liều và kéo dài.
Loại bỏ lúa mì	Ảnh hưởng có hại tiềm ẩn đối với dinh dưỡng và tăng trưởng
Kẽm	Rối loạn da dày và các cơn đau đầu nếu dùng quá liều

## Hen suyễn và dị ứng thực phẩm

Điều không may là không có các nghiên cứu chất lượng cao xem xét lợi ích của việc loại trừ một số thực phẩm (như sản phẩm làm từ sữa và lúa mì) đối với hen suyễn. Vì lý do này, quý vị cần ghi nhớ rằng:

- hen suyễn và dị ứng thực phẩm có thể cùng tồn tại mặc dù chúng có thể không liên quan
- giống như hen suyễn, sốc phản vệ\* cũng có thể do thực phẩm và vận động gây ra
- lúa mì, cần tây, hải sản, các loại hạt, trái cây hoặc rau thường có liên quan tới dị ứng thực phẩm.

Nếu quý vị nghi ngờ rằng quý vị hoặc con mình bị dị ứng thực phẩm, xét nghiệm đo lường một số kháng thể dị ứng (IgE) sẽ cần được thực hiện để xác nhận là có dị ứng. Chuyên gia miễn dịch học (có giấy giới thiệu của bác sĩ đa khoa) có thể thực hiện xét nghiệm này. Nếu quý vị đang cân nhắc loại bỏ một số thực phẩm khỏi chế độ ăn của quý vị hoặc con mình, điều này chỉ cần được thực hiện trong thời gian ngắn theo sự giám sát của bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng (nhà nghiên cứu về dinh dưỡng) của quý vị.

## Các xét nghiệm bổ sung (không thông thường)

Các phương pháp bổ sung bao gồm không chỉ các thực hành chữa bệnh và các biện pháp điều trị – chúng cũng bao gồm các xét nghiệm chẳng hạn như các xét nghiệm để chẩn đoán và đánh giá tình trạng.

Các bệnh dị ứng như hen suyễn có thể được chẩn đoán và điều trị chính xác bằng cách sử dụng các xét nghiệm đã được khoa học chứng minh (xem tài liệu "*Asthma and Lung Function Tests*" (*Xét Nghiệm Hen Suyễn và Chức Năng Phổi*) qua trang web của chúng tôi [nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au)). Tuy nhiên, một số các xét nghiệm chưa được khoa học kiểm chứng cũng đang trở nên phổ biến. Nghiên cứu đã cho thấy những xét nghiệm này như xét nghiệm vega, móng mắt học, vận động học, thực phẩm có độc tố tế bào và IgG (dị ứng thực phẩm) là không đáng tin cậy. Các xét nghiệm này cũng không được kiểm soát tại Úc/Niu Di-lân hoặc hiện tại không được bao trả bởi Medicare.

Hiệp Hội Dị Ứng và Miễn Dịch Học Lâm Sàng Úc - Niu Di-lân (ASCIA – tổ chức y tế chuyên môn về các tình trạng miễn dịch và dị ứng) khuyên rằng không nên sử dụng các xét nghiệm này để chẩn đoán các tình trạng hoặc hướng dẫn điều trị. Các tổ chức về dị ứng và miễn dịch học của Anh, Mỹ và Châu Âu cũng đưa ra lời khuyên tương tự.

Quý vị cần thận trọng khi chấp nhận các kết quả của các xét nghiệm này để chẩn đoán và điều trị mà chưa trao đổi trước với bác sĩ của quý vị. Quý vị có thể tìm thấy nhiều thông tin hơn tại trang web của ASCIA, [allergy.org.au](http://allergy.org.au)

\*Các phản ứng dị ứng đột ngột, đe dọa tính mạng; các dấu hiệu sốc phản vệ bao gồm các dấu hiệu dị ứng đột ngột như phát ban, ngứa ngáy hoặc nổi mề đay trên da, sưng phù mắt, môi, lưỡi hoặc các bộ phận khác của cơ thể, thở gấp, thở khò khè hoặc khó thở.

# Các nguồn thông tin về Liệu Pháp Bổ Sung

**Dịch Vụ Kê Toa Toàn Quốc [nps.org.au](http://nps.org.au)  
1300 MEDICINE (1300 633 247)**

Thứ Hai đến Thứ Sáu 9:00 sáng–5:00 chiều theo giờ AEST (Giờ Chuẩn Miền Đông Úc) - cuộc gọi sẽ do *healthdirect Australia* trả lời

**Cục Quản Lý Dược Phẩm Trị Liệu (TGA) [tga.gov.au](http://tga.gov.au)**

Thông tin bổ sung về các tài liệu nghiên cứu đã được kiểm tra như một phần của việc phát triển ấn phẩm này có thể được tìm thấy trên trang web NAC.

## Thông Tin Thêm

- Trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị
- Truy cập trang web của Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc tại: [nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au)
- Liên hệ với Cơ Quan về Hen Suyễn tại địa phương của quý vị theo số **1800 645 130** [asthmaaustralia.org.au](http://asthmaaustralia.org.au)
- Truy cập trang web của Hiệp Hội Dị Ứng và Miễn Dịch Học Lâm Sàng Úc tại: [allergy.com.au](http://allergy.com.au)

Mặc dù đã dẫn toàn bộ tâm huyết biên soạn, tài liệu này chỉ là hướng dẫn chung và không thể thay thế cho sự tư vấn/điều trị y tế cá nhân. Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc công khai tuyên bố khước từ tất cả các trách nhiệm (kể cả sơ suất) về bất kỳ tổn thất, thiệt hại hoặc chấn thương cá nhân nào do dựa vào thông tin trong này.

## Lời Cám Ơn

Được phát triển bởi Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc, có sự tham vấn của ban chuyên môn gồm các bác sĩ lâm sàng có mối quan tâm đặc biệt về các liệu pháp bổ sung và hen suyễn.

Được hỗ trợ thông qua nguồn tài trợ từ Bộ Y Tế và Người Cao Tuổi của Chính Phủ Úc.



Để tiếp cận với nhiều tài liệu hơn về loạt nội dung này, vui lòng truy cập trang web của Hội Đồng Quốc Gia về Hen Suyễn của Úc tại: [nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au)

### Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council Australia website to access:

- this brochure in a range of community languages
- other asthma brochures in this multilingual series
- related information papers for health professionals