

CÂU LẠC BỘ BỆNH NHÂN COPD

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BỆNH PHỔI TẮC NGHẼN MẠN TÍNH (COPD)

Người trưởng thành có thể bị COPD nếu có vấn đề về hô hấp hay ho kéo dài

Bác sĩ không thể chữa hết hẳn COPD, nhưng có thể giúp bạn cải thiện các triệu chứng và làm chậm tổn thương phổi

Khi bạn theo đúng những hướng dẫn của Bác sĩ,
Bạn sẽ cảm thấy bớt khó thở hơn
Bạn sẽ ít ho hơn
Bạn sẽ khỏe và bình phục tốt hơn
Bạn sẽ dễ chịu hơn

**COPD : Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính,
là chữ viết tắt của**

“ Chronic Obstructive Pulmonary Disease “

Từ “**Chronic** ” có nghĩa là tiến triển mạn tính

Từ “ **Obstructive** ” có nghĩa là tắc nghẽn một phần

Từ “**Pulmonary** ” có nghĩa là phổi

Từ “ **Disease** ” có nghĩa là bệnh

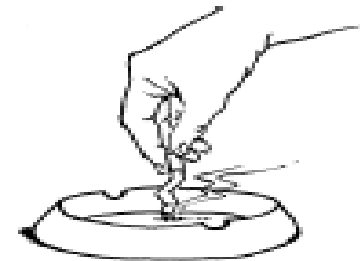
Bạn và gia đình có thể làm gì vì COPD

1. Ngưng hút thuốc

2. Dùng thuốc theo hướng dẫn của Bác sĩ. Đến khám Bác sĩ ít nhất 2 lần/năm để kiểm tra. Hãy hỏi bạn có thể chủng ngừa cúm được không.

3. Đến bệnh viện hoặc Bác sĩ ngay nếu tình trạng hô hấp của bạn xấu đi

4. Hãy giữ không khí trong nhà sạch sẽ thông thoáng. Tránh xa những thứ như khói thuốc lá có thể gây khó thở.



Bạn và gia đình có thể làm gì vì COPD (tt)

5. Hãy giữ cho cơ thể bạn khỏe mạnh. Hãy đi bộ, tập thể dục thường xuyên và ăn những thức ăn phù hợp.
6. Nếu bệnh COPD của bạn là nặng, hãy để mọi việc qua đi nhẹ nhàng, không nên quá quan tâm lo lắng. Hãy làm cuộc sống ở nhà càng dễ chịu càng tốt.

COPD là gì?

COPD là một bệnh của phổi

Đường dẫn khí đưa không khí đến hai lá phổi. Đường dẫn khí chia nhỏ dần giống như nhánh cây. Tại đầu tận cùng mỗi nhánh nhỏ là nhiều túi chứa khí nhỏ giống như những trái bóng nhỏ.

Ở người khỏe mạnh, mỗi đường dẫn khí thông thoáng. Mỗi túi chứa khí nhỏ chứa đầy không khí. Rồi sau đó không khí nhanh chóng đi ra ngoài

COPD là gì?

COPD là một bệnh của phổi

Khi bạn bị COPD, bạn có thể có các vấn đề về phổi

1. Đường dẫn khí mở ra nhỏ hơn. Ít không khí đi qua hơn vì:

Vách các đường dẫn khí dày và phù nề

Các đường dẫn khí bị thắt lại bởi các cơ nhỏ chung quanh

Các đường dẫn khí tạo ra chất nhầy mà bạn ho ra.

2. Các túi chứa khí nhỏ không thể làm rộng được và phổi của bạn cảm thấy rất đầy.

Bác sĩ của bạn có thể giúp bạn hiểu các vấn đề về tình trạng phổi của bạn.

Ai bị COPD?

Bạn không thể bị lây COPD từ một người khác.

Người lớn bị COPD, trẻ em không bị.

Ai bị COPD?

Phần lớn người bị COPD là những người hút thuốc lá hoặc đã từng hút thuốc. Bất cứ dạng hút thuốc nào cũng đều có thể gây COPD.

Một số người bị COPD đã từng sống ở những nhà đầy khói từ bếp hay khói từ máy sưởi dùng để làm ấm nhà

Một số người bị COPD đã từng làm việc trong nhiều năm ở những nơi nhiều bụi hoặc khói.



Hãy đến khám Bác sĩ khi lần đầu tiên bạn có các vấn đề về hô hấp hoặc ho kéo dài hơn một tháng

Phần lớn người ta thường chậm trễ trong việc đi khám bệnh, cho đến khi có vấn đề nặng nề về hô hấp mới đi khám Bác sĩ. Họ bỏ qua triệu chứng ho/vấn đề hô hấp nhẹ trong nhiều năm.

Nhiều người bị COPD trẻ nhất là 40 tuổi. Nhưng những người trẻ hơn 40 tuổi cũng có thể bị COPD.

Khi bạn có các vấn đề về hô hấp, bạn nên đi khám bệnh tại một Bác sĩ chuyên khoa càng sớm càng tốt.

Các Bác sĩ có thể cho bạn biết tình trạng COPD của bạn như thế nào.

Bác sĩ sẽ khám cho bạn. Bạn có thể phải làm một vài xét nghiệm đơn giản về hô hấp .

Bác sĩ sẽ hỏi bạn về tình trạng hô hấp và sức khỏe của bạn.

Bác sĩ sẽ hỏi về nhà bạn ở và nơi bạn đã làm việc.

Nếu COPD không quá xấu, nó được gọi là COPD nhẹ.

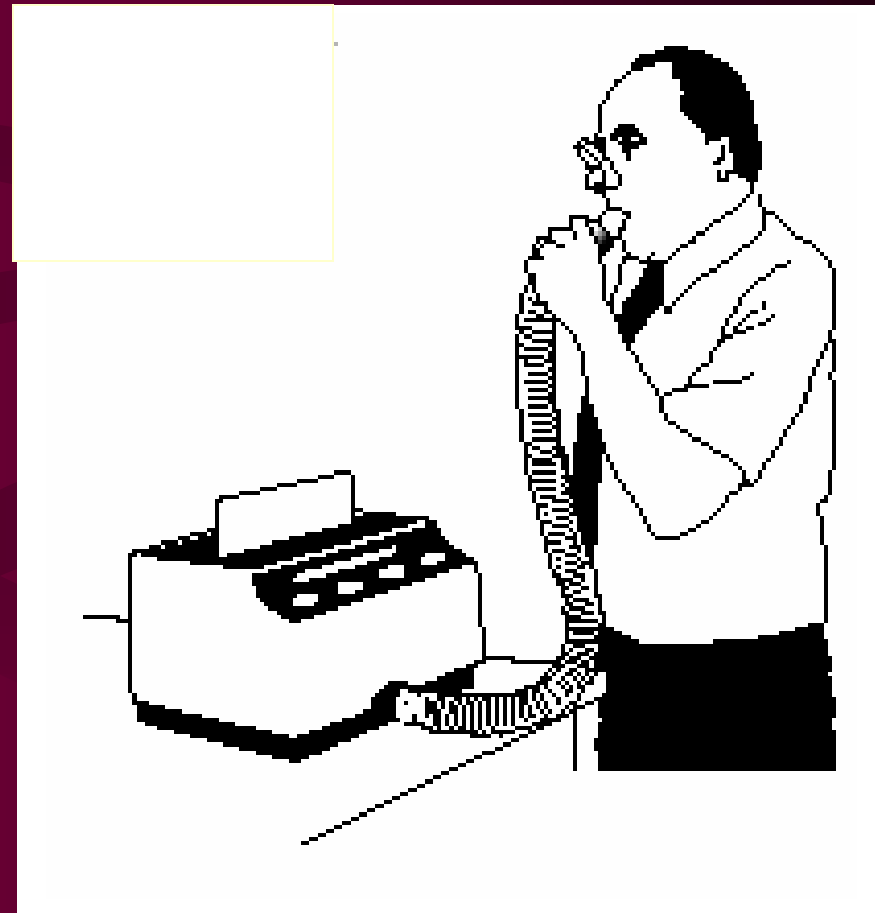
Nếu COPD trở thành xấu, nó được gọi là COPD trung bình.

Nếu COPD rất xấu, nó được gọi là COPD nặng.

COPD được chẩn đoán bằng một xét nghiệm hô hấp được gọi là đo phế dung ký.

Xét nghiệm này thực hiện dễ dàng và không đau.

Bạn sẽ được yêu cầu thổi mạnh vào một ống cao su được nối với một máy gọi là phế dung kế.



COPD nhẹ:

- Bạn có thể ho nhiều. Thỉnh thoảng bạn ho có đờm.
- Bạn thường cảm thấy hụt hơi khi làm việc nặng hoặc đi nhanh.

COPD trung bình:

- Bạn có thể ho nhiều hơn, và ho có đờm.
- Bạn thường cảm thấy hụt hơi nếu làm việc nặng hoặc đi nhanh.
- Bạn có thể bị khó thở khi đang làm việc nặng hay việc nhà.
- Bạn có thể phải mất đến vài tuần mới khỏi bệnh cúm hay nhiễm trùng hô hấp.

COPD nặng:

- Bạn có thể ho ngay cả nhiều hơn và ho ra nhiều đàm.
- Bạn khó thở cả ngày và đêm.
- Bạn có thể mất đến vài tuần mới khỏi bệnh cúm hay nhiễm trùng hô hấp.
- Bạn không thể đi làm việc được , kể cả làm việc trong nhà.
- Bạn không thể đi lên cầu thang hoặc đi ngang qua phòng dễ dàng.
- Bạn mau mệt.

Những gì bạn và gia đình bạn có thể làm để giúp làm chậm tổn thương phổi

Ngưng hút thuốc lá

Đó là điều quan trọng nhất bạn có thể làm để giúp cho phổi bạn.

- ✓ Bạn có thể ngưng hút thuốc.
- ✓ Hãy yêu cầu bác sĩ giúp đỡ bạn.
- ✓ Hãy định ngày bỏ thuốc lá
- ✓ Hãy nói với gia đình và bạn bè rằng bạn đang cố bỏ thuốc lá
- ✓ Yêu cầu họ không để thuốc lá trong nhà
- ✓ Yêu cầu mọi người không hút thuốc trong nhà hoặc chỉ hút ở ngoài.

Ngưng hút thuốc lá

- ✓ Hãy tránh xa những nơi và những người làm cho bạn muốn hút thuốc
- ✓ Hãy vứt bỏ gạt tàn thuốc khỏi nhà bạn.
- ✓ Hãy luôn bận rộn. Hãy giữ tay bạn bận rộn. Hãy cố gắng cầm một cây viết chì thay vì một điếu thuốc lá.
- ✓ Khi thèm thuốc lá, hãy nhai kẹo gôm hoặc ngậm một cây tăm. Ăn quả vặt bằng trái cây hoặc rau. Uống nước.

- Hãy đến khám Bác sĩ khi lần đầu tiên bạn có các vấn đề về hô hấp hoặc ho kéo dài hơn một tháng



Hãy đến khám kiểm tra sức khỏe

- ❖ Đi khám ít nhất 2 lần mỗi năm, ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe.
- ❖ Hãy yêu cầu khám phổi.
- ❖ Hãy hỏi Bác sĩ chủng ngừa cúm mỗi năm như thế nào.

Hãy nói về thuốc của bạn ở mỗi lần khám.

- ✓ Yêu cầu bác sĩ viết tên mỗi loại thuốc, dùng bao nhiêu và khi nào dùng.
- ✓ Hãy mang thuốc hoặc đơn thuốc của bạn tới mỗi lần khám.
- ✓ Hãy nói về thuốc đang điều trị làm cho bạn cảm thấy như thế nào.

- o Sau khi khám kiểm tra, hãy cho gia đình bạn xem đơn thuốc. Hãy giữ đơn thuốc tại nhà ở nơi mọi người có thể tìm thấy nó.
- o Thuốc điều trị có nhiều dạng như bơm xịt định liều chuẩn, thuốc viên, thuốc si-rô. Nếu Bác sĩ bảo bạn sử dụng thuốc dạng hít, bạn sẽ cần học cách sử dụng bình xịt định liều chuẩn.

Hãy đến bệnh viện hoặc bác sĩ ngay khi hô hấp của bạn trở nên xấu đi nhiều

Hãy trù bị kế hoạch cho những vấn đề trong tương lai

Để những thứ bạn sẽ cần tại một chỗ để bạn có thể lấy nhanh.

Số điện thoại bác sĩ, bệnh viện , và những người có thể đưa bạn đến đó.

Những hướng dẫn đến bệnh viện và văn phòng bác sĩ.
Các đơn thuốc.

Một ít tiền phòng xa

Hãy yêu cầu giúp đỡ khẩn cấp nếu thấy có bất kỳ dấu hiệu nguy hiểm nào sau đây:

1. Khó nói
2. Khó đi
3. Môi hoặc móng tay trở thành màu xám hoặc xanh
4. Nhịp tim hoặc mạch đập rất nhanh hoặc bất thường.
5. Thuốc của bạn không giúp cải thiện lâu hoặc không cải thiện. Thở vẫn còn nhanh và khó.

Những gì bạn và gia đình bạn có thể làm để giúp làm chậm tổn thương phổi

4. Hãy giữ không khí trong nhà sạch sẽ . Tránh xa khói thuốc và khói bếp làm bạn khó thở.

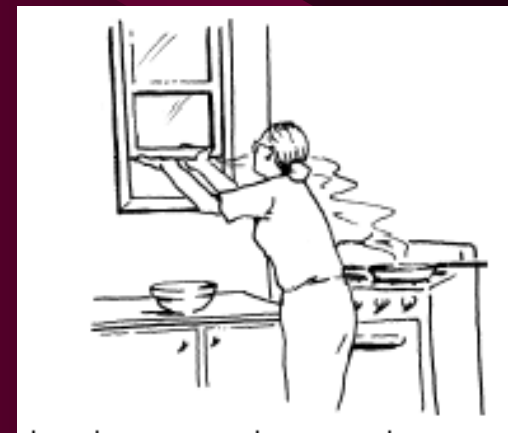
Giữ cho nhà bạn không có khói thuốc, khói bếp và các mùi khó chịu.

Nếu bạn phải sơn nhà hay xịt thuốc diệt côn trùng, hãy làm điều đó khi bạn ở nơi khác.

Nấu ăn ở gần cửa cái hay cửa sổ để khói và các mùi khó chịu có thể thoát ra ngoài dễ dàng. Đừng nấu ăn gần nơi bạn ngủ hoặc ở lâu.

Nếu bạn sưởi bằng gỗ hay dầu lửa, hãy mở cửa cái hay cửa sổ một chút để khói thoát ra ngoài.

Mở các cửa cái và cửa sổ khi không khí bên trong có nhiều khói hay có mùi khó chịu. Hãy đóng các cửa sổ và ở trong nhà trong các ngày có nhiều ô nhiễm hoặc bụi bên ngoài.



Hãy giữ cho cơ thể bạn khỏe mạnh

Hãy học cách tập thở.

Các bài tập thở có thể giúp bạn khi bạn đang khó thở . Các bài tập này có thể làm khỏe các cơ cần cho hô hấp.

Hãy yêu cầu bác sĩ của bạn hướng dẫn các bài tập thở tốt nhất cho bạn.

Hãy đi bộ và tập thể dục thường xuyên.

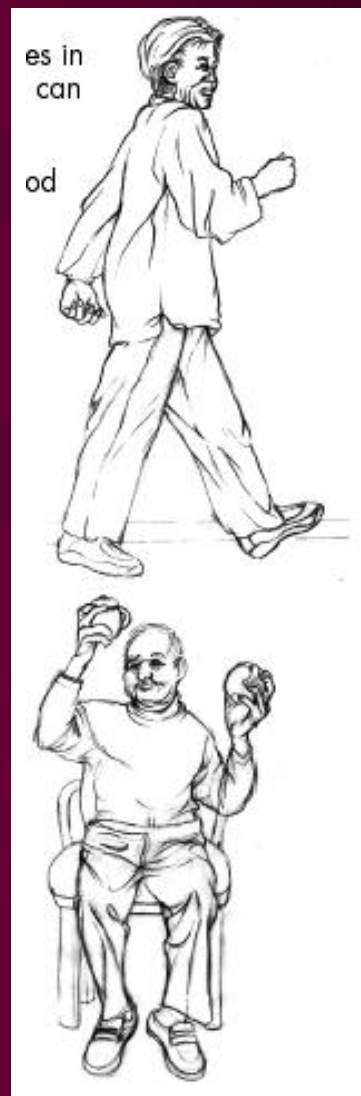
Khi bạn làm khỏe mạnh các cơ ở tay, chân và cơ thể, bạn có thể bình phục tốt hơn.

Nên đi bộ trong 20 phút là cách tốt nhất để khởi động.

Các bài tập này giúp tay, chân và cơ thể khỏe mạnh. Còn có nhiều lợi ích khác nữa

Khi bạn bắt đầu, hãy thực hiện chậm. Khi bạn cảm thấy khó thở, hãy ngưng và nghỉ ngơi

Hãy chọn một nơi mà bạn ưa thích để đi bộ và luyện tập.



Hãy ăn những thức ăn lành mạnh. Hãy giữ cân nặng cơ thể phù hợp.

Hãy yêu cầu gia đình bạn giúp bạn mua và chuẩn bị thức ăn lành mạnh. Hãy ăn nhiều trái cây và rau . Hãy ăn thức ăn nhiều đạm như thịt, cá, trứng , sữa và đậu nành.

Khi bạn ăn:

Nếu bạn thấy khó thở khi ăn, bạn hãy ăn chậm lại.

Hãy nói ít khi bạn đang ăn.

Nếu bạn cảm thấy mau no, hãy ăn làm nhiều bữa nhỏ trong ngày.

Nếu bạn nặng cân, hãy giảm cân. Khi bạn nặng cân thì sẽ khó thở hơn và khó hồi phục hơn.

Nếu bạn quá gầy, hãy ăn và uống nhiều hơn để tăng thể trọng và khỏe hơn.

Nếu bệnh COPD của bạn là nặng, hãy để mọi việc qua đi nhẹ nhàng, không nên quá quan tâm lo lắng. Hãy làm cuộc sống ở nhà càng dễ chịu càng tốt.

Hãy yêu cầu bạn bè và gia đình bạn giúp đỡ và cho ý kiến.

Hãy làm việc chậm. Nên làm việc trong tư thế ngồi.

Trong bếp, trong nhà tắm và khu vực phòng ngủ, hãy để những thứ bạn cần tại một nơi dễ lấy.

Hãy tìm cách thật đơn giản để nấu ăn, làm vệ sinh và các việc vặt trong nhà. Hãy dùng một cái bàn nhỏ hoặc xe đẩy có bánh khi cần di chuyển đồ vật chung quanh. Hãy sử dụng một đầu của cái kẹp với tay cầm dài để với lấy các vật.

Hãy giữ cho quần áo rộng rãi để bạn có thể thở dễ.

Hãy mặc quần áo và giày dễ mang vào.

Hãy yêu cầu người khác giúp bạn di dời những đồ vật trong nhà để bạn sẽ không cần phải lên cầu thang thường xuyên.

Hãy chọn một vị trí để ngồi mà bạn thích và những người khác có thể đến thăm.

Hãy lên kế hoạch trước nếu bạn cần đi ra ngoài hoặc đi xa.

Hãy đi chơi hoặc đi ra ngoài trong một khoảng thời gian trong ngày khi bạn cảm thấy khỏe nhất. Nhiều người cảm thấy khỏe nhất ngay sau khi dùng thuốc.

Hãy nghỉ ngơi sau khi ăn.

Hãy lên kế hoạch đi ra ngoài vào thời điểm thích hợp khi mà bạn có thể trở về nhà trước khi phải dùng liều thuốc tiếp theo .



Đừng đến các cửa tiệm vào thời gian đông người trong ngày. Hãy chọn những nơi không có nhiều cầu thang.

Hãy mang theo số điện thoại của bác sĩ hoặc những người có thể giúp bạn. Hãy mang theo thuốc nếu bạn cảm thấy không khỏe.

Nếu ngày hôm đó bạn không khỏe, hãy ở nhà.

Hãy đi về nông thôn.

Nếu bạn đi du lịch xa, hoặc sẽ đi khỏi lâu hơn một ngày, hãy hỏi bác sĩ bạn nên mang theo những gì phòng khi có vấn đề.



CÁM ƠN SỰ THEO DÕI CỦA QUÝ VỊ