

Alameda Alliance for Health

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)



Taking care of COPD

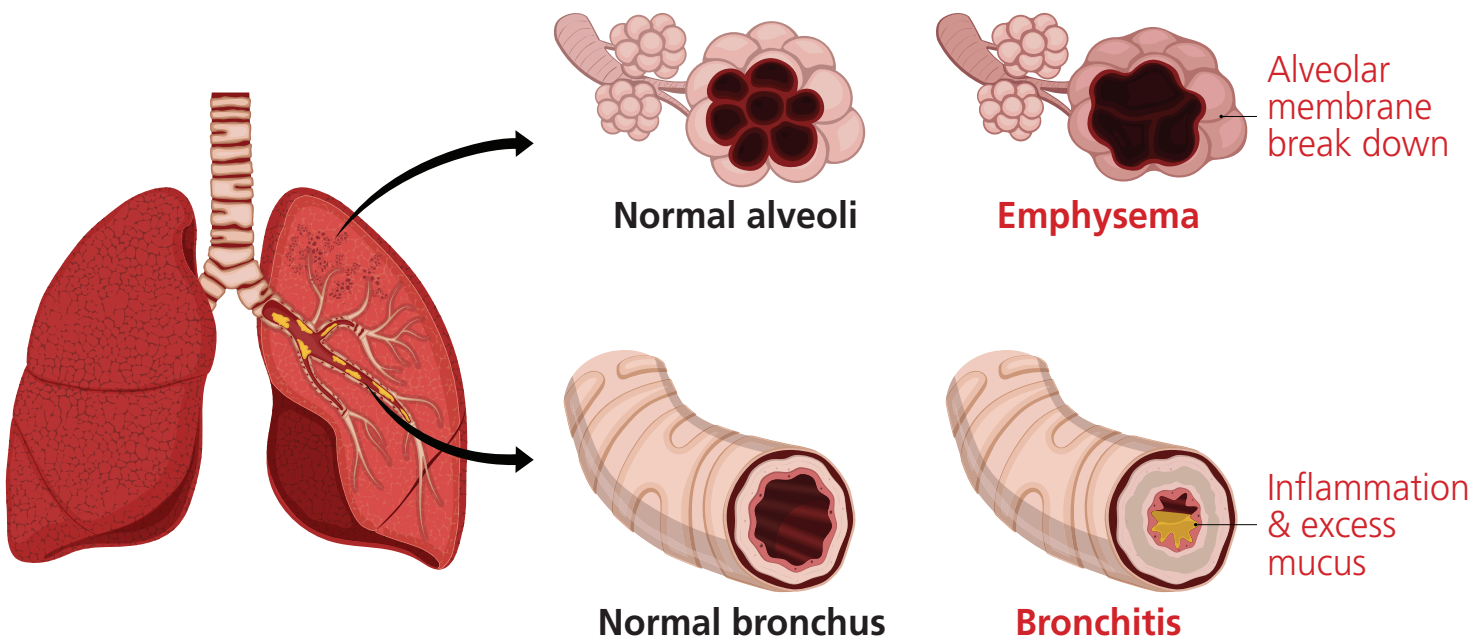
You have been diagnosed with chronic obstructive pulmonary disease (COPD). What does that mean for you? While COPD is a serious lung disease that worsens over time, your doctor can provide treatment options and ways to help you manage it.

HOW DOES COPD AFFECT MY LUNGS?

With COPD, the airways in your lungs become partly blocked. It is harder for air to go in and out.

There are two (2) main types:

1. Emphysema (damaged walls between alveoli, or air sacs)
2. Chronic bronchitis (swollen bronchial tubes with excess mucus)



HOW IS IT DIFFERENT FROM ASTHMA?

Asthma and COPD appear similar, but they are not the same. Most people are diagnosed with asthma as a child, and COPD as an adult. Unlike asthma, COPD can cause lifelong damage to the lungs. Treatment can help with breathing and slowing the disease.



WHAT ARE MY TREATMENT OPTIONS?

Your doctor may suggest one or more of these treatment options:



If you smoke, **quitting smoking is the best thing you can do for COPD.** Work with your doctor about how to stop smoking.

Kick It California can also help you quit. Call them toll-free at **1.800.300.8086** (interpreters offered).



Medicines help keep your airways as open as possible. They may be inhaled or taken in other forms.



Sometimes with COPD you might need **oxygen treatment** to help you breathe.



Lung exercise and education (pulmonary rehabilitation) programs can help you learn how to manage COPD and be active.

WHEN DO I GET HELP?

Call your doctor right away if your COPD gets worse all of a sudden.



You might have:

- A fever
- Change in color of mucus
- Chest tightness
- More coughing than normal
- More mucus with cough

Tip: Make a COPD Action Plan with your doctor so you know what to do when it gets worse. Share it with your family and friends.

Get emergency help if your medicines aren't working and:



- It is hard to walk or talk.
- Your breathing is fast and hard.
- Your heartbeat is very fast or irregular.
- Your lips or fingernails are gray or blue.

Tip: Have the information listed below somewhere easy to grab in an emergency:

- ✓ Contacts for your doctor and people you want to be informed in an emergency
- ✓ Directions to the doctor and the hospital
- ✓ Health insurance information
- ✓ List of medicines



HOW CAN I BREATHE BETTER WITH COPD?



Stay active and eat right to maintain a healthy weight.



Get a flu shot every season. Ask your doctor about the pneumonia and COVID-19 vaccine.



Stay away from people who are sick. Wash your hands often. This can help you avoid getting lung infections.



Try to stay away from things that could irritate your lungs, like dust and strong fumes. Stay indoors when the air quality is poor, and avoid tobacco smoke and smoking.



See your doctor regularly. Work with them to create and follow a treatment plan.

Let your doctor know what's going on with your breathing and ask any questions that you may have.



Seek help from other people as you learn to live with COPD. For questions, education, and resources, please call the **American Lung Association's Lung HelpLine** toll-free at **1.800.586.4872**, and press **2** (interpreter offered) or visit **www.lung.org**.

Do you need more support?

Please call Alliance Health Programs

Monday – Friday, 8 am – 5 pm

Phone Number: **1.510.747.4577**

Toll-Free: **1.855.891.9169**

If you cannot hear or speak well

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBR_COPD 03/2025
HED C-1 REVIEW 03/2025



Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Cómo atender la EPOC

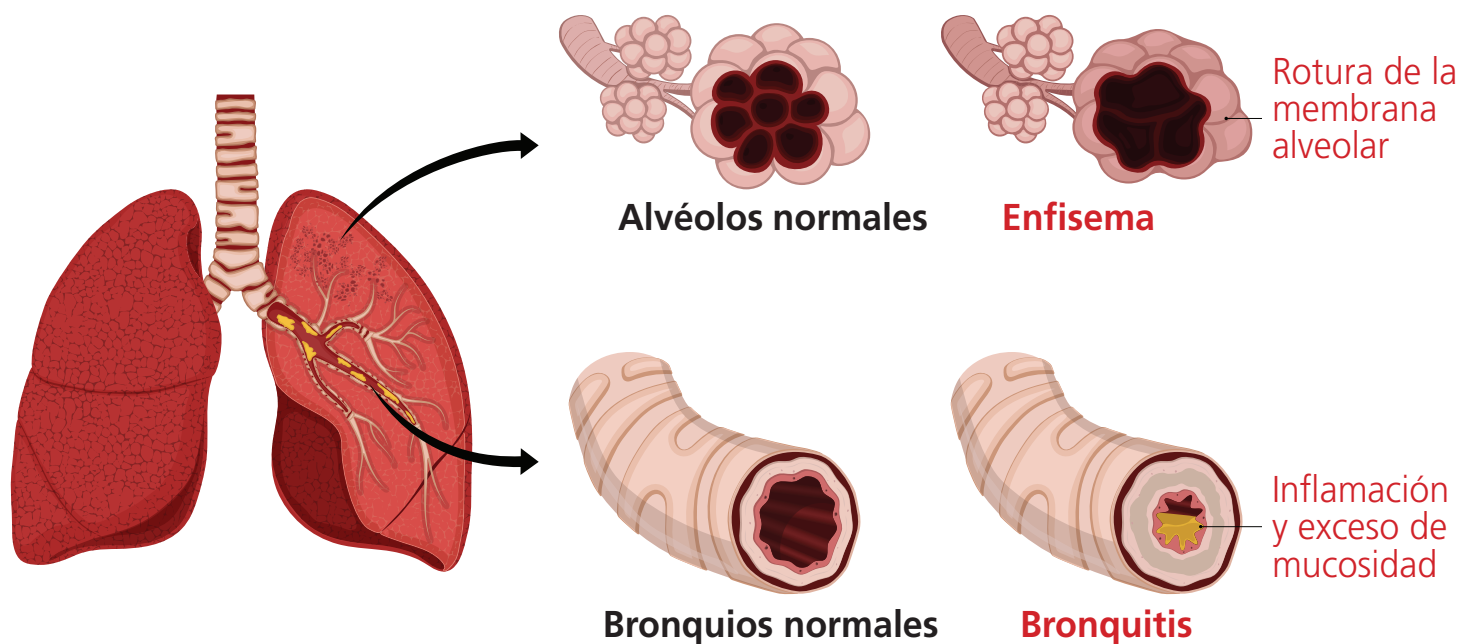
A usted le diagnosticaron enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). ¿Qué significa esto para usted? Si bien la EPOC es una enfermedad pulmonar grave que empeora con el tiempo, su médico puede brindarle opciones de tratamiento y maneras de ayudarlo a controlarla.

¿CÓMO AFECTA LA EPOC MIS PULMONES?

La EPOC bloquea parcialmente las vías respiratorias en sus pulmones. El ingreso y la salida del aire se dificulta.

Existen dos (2) tipos principales:

1. Enfisema (paredes dañadas entre los alvéolos o sacos de aire)
2. Bronquitis crónica (inflamación de los bronquios con exceso de mucosidad)



¿CÓMO SE DIFERENCIA DEL ASMA?

El asma y la EPOC pueden parecer similares, pero no son lo mismo. La mayoría de las personas reciben el diagnóstico de asma cuando son niños, y el diagnóstico de EPOC cuando son adultas. A diferencia del asma, la EPOC puede causar daño pulmonar de por vida. El tratamiento puede ayudar a la respiración y hacer más lento el avance de la enfermedad.



¿CUÁLES SON MIS OPCIONES DE TRATAMIENTO?

Su médico podría sugerir una o más de estas opciones de tratamiento.



Si usted fuma, **dejar de fumar es lo mejor que puede hacer para la EPOC**. Hable con su médico para saber cómo dejar de fumar.

Kick It California también puede ayudarle a dejar de fumar. Llámeles al número gratuito **1.800.600.8191**.



En ocasiones, los pacientes con EPOC necesitan **tratamiento con oxígeno** para ayudarlos a respirar.



Los programas de educación y ejercicios respiratorios (rehabilitación pulmonar) pueden ayudarle a aprender cómo controlar la EPOC y permanecer activo.



Los medicamentos ayudan a mantener sus vías respiratorias lo más abiertas posible. Pueden inhalarse o administrarse de otras formas.

¿CUÁNDO NECESITO OBTENER AYUDA?

Llame inmediatamente a su médico si su EPOC empeora repentinamente.



Usted podría presentar lo siguiente:

- Tiene fiebre
- Cambio en el color de la mucosidad
- Opresión en el pecho
- Más tos de lo normal
- Más mucosidad con tos

Consejo: Cree un plan de acción para la EPOC con su médico para saber qué hacer cuando empeora. Compártalo con su familia y amigos.

Busque ayuda de emergencia si sus medicamentos no están funcionando y sucede algo de lo siguiente:



- Tiene dificultad para caminar o hablar.
- Su respiración es rápida y tiene dificultad para respirar.
- Los latidos de su corazón son muy rápidos o irregulares.
- Sus labios o uñas están grises o azules.

Consejo: Tenga la siguiente información a la mano en caso de emergencia:

- ✓ los contactos de su médico y las personas a las que desea avisar en caso de emergencia
- ✓ indicaciones para el médico y el hospital
- ✓ información del seguro médico
- ✓ lista de medicamentos



¿CÓMO PUEDO RESPIRAR MEJOR CON EPOC?



Permanezca activo y coma bien para mantener un peso saludable.



Vacúnese contra la gripe cada temporada. Pregunte a su médico acerca de la vacuna contra la neumonía y el COVID-19.



Manténgase lejos de las personas enfermas. Lávese las manos con frecuencia. Esto puede ayudarle a evitar infecciones pulmonares.



Intente alejarse de todo aquello que pueda irritar sus pulmones, como el polvo y los vapores fuertes. Permanezca en el interior cuando la calidad del aire sea mala y evite el humo del tabaco y fumar.



Visite a su médico regularmente. Trabaje con ellos para crear y seguir un plan de tratamiento.

Haga saber a su médico qué pasa con su respiración y haga todas las preguntas que tenga.



Busque ayuda de otras personas mientras aprende a vivir con EPOC. Si tiene preguntas o desea recibir educación y recursos, llame a la línea de ayuda de la **American Lung Association** de manera gratuita al **1.800.586.4872** y presione **2** (intérprete disponible) o visite **www.lung.org**.

¿Necesita más ayuda?

Llame a los Programas de Salud de Alliance
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Si no puede escuchar o hablar
(Servicio de Retransmisión de California [CRS]/TTY):
711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBR_COPD 03/2025
HED C-1 REVIEW 03/2025



COPD照護

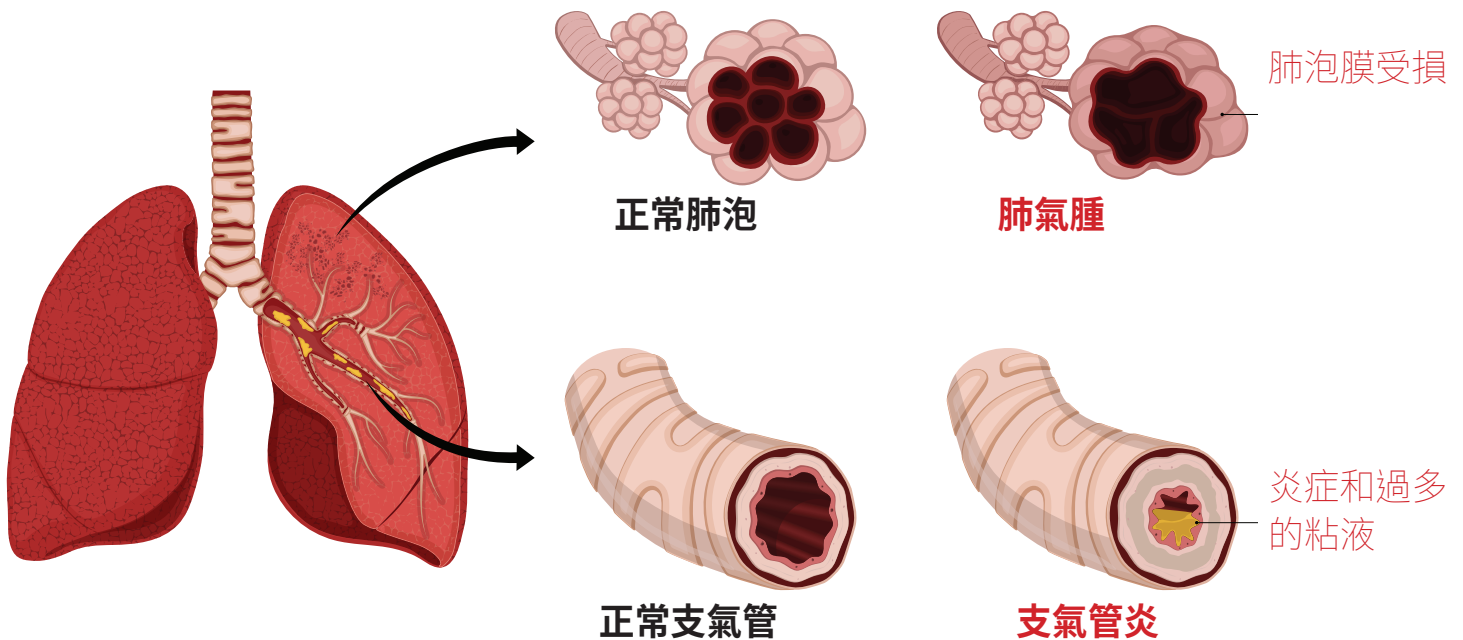
您被診斷出患有慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)。這對您來說意味著什麼？雖然COPD是一種嚴重的肺部疾病，會隨時間惡化，但您的醫生可以提供治療方案和方法來幫助您管理。

COPD如何影響我的肺部？

由於罹患COPD，您肺部的氣道會部分阻塞。導致空氣進出更困難。

有兩種主要類型：

1. 肺氣腫 (肺泡或氣囊之間的壁受損)
2. 慢性支氣管炎 (支氣管腫脹，粘液過多)



COPD與哮喘有何不同？

哮喘和COPD症狀相似，但它們並不相同。大多數人在兒童時期被診斷出患有哮喘，而在成人時期被診斷出患有COPD。與哮喘不同，COPD可對肺部造成終身損害。治療可助呼吸順暢及減緩疾病發展。



我可採取哪些治療方案？

您的醫生可能會提供以下一種或多種治療方案：



如果您有吸菸，**戒菸是控制 COPD 的最佳措施**。向您的醫生諮詢如何戒菸。

華語戒煙專線可以幫助您成功戒煙。請致電免費電話**1.800.838.8917**與其聯繫。



患有COPD的您有時可能需要採用**氧氣療法**來幫助呼吸。



藥物有助於盡可能保持您的氣道暢通。這些藥物可以吸入或以其他方式施用。



肺部訓練和教育（肺部復健）計劃可以幫助您了解如何管理COPD並保持活躍。

我何時獲取幫助？

如果您的COPD症狀突然惡化，**請立即致電您的醫生**。

您可能出現以下症狀：

- 發燒
- 痰液顏色發生變化
- 胸悶
- 比平時更常咳嗽
- 咳嗽時帶有更多痰液

提示：與您的醫生一起制定COPD行動計劃，以便了解在症狀惡化時該怎麼辦。將該計劃分享給您的家人和朋友。



當您的藥物不起作用且您有以下狀況時，**請尋求緊急救助**：



- 走路或說話有困難。
- 呼吸急促而費力。
- 您的心跳非常快或不規律。
- 您的嘴唇或指甲發灰或發青。

貼士：將下列資料放置在發生緊急情況時易於取得的地方：

- ✓ 您的醫生和緊急聯繫人的聯絡資訊
- ✓ 前往醫生處和醫院的路線
- ✓ 醫療保險資訊
- ✓ 藥品清單



當我罹患COPD時，要怎麼做才能讓呼吸更順暢？



保持活躍並飲食得當以維持健康的體重。



每季接種流感疫苗。向您的醫生諮詢關於肺炎和COVID-19疫苗的資訊。



遠離生病的人。勤洗手。這可以幫助您避免肺部感染。



盡量遠離可能刺激肺部的事物，如灰塵和濃煙。空氣品質不良時留在室內，並避免吸入菸草煙霧和吸菸。



定期看醫生。與他們一起制定並遵循治療計劃。

告知您的醫生您的呼吸狀況如何，並詢問您可能遇到的任何問題。



在您學習與COPD和諧共處時，尋求其他人的幫助。如需提出疑問、獲得教育和資源，請撥打美國肺臟協會的免費肺部健康服務熱線 **1.800.586.4872** 並按2 (提供口譯服務) 或造訪 **www.lung.org**。

您是否需要更多幫助？

請致電聯絡Alliance健康保險計畫

服務時間：週一至週五，上午8:00至下午5:00

電話：**1.510.747.4577**

免費電話：**1.855.891.9169**

如果您的聽力或語言表達有困難，請致電

加州中繼轉接電話服務/聽障及語障電話 (California Relay Service/ Teletypewriter, CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBR_COPD 03/2025
HED C-1 REVIEW 03/2025

Alameda Alliance for Health

Bệnh Phổi Tắc Nghẽn Mạn Tính (COPD)



Chăm sóc COPD

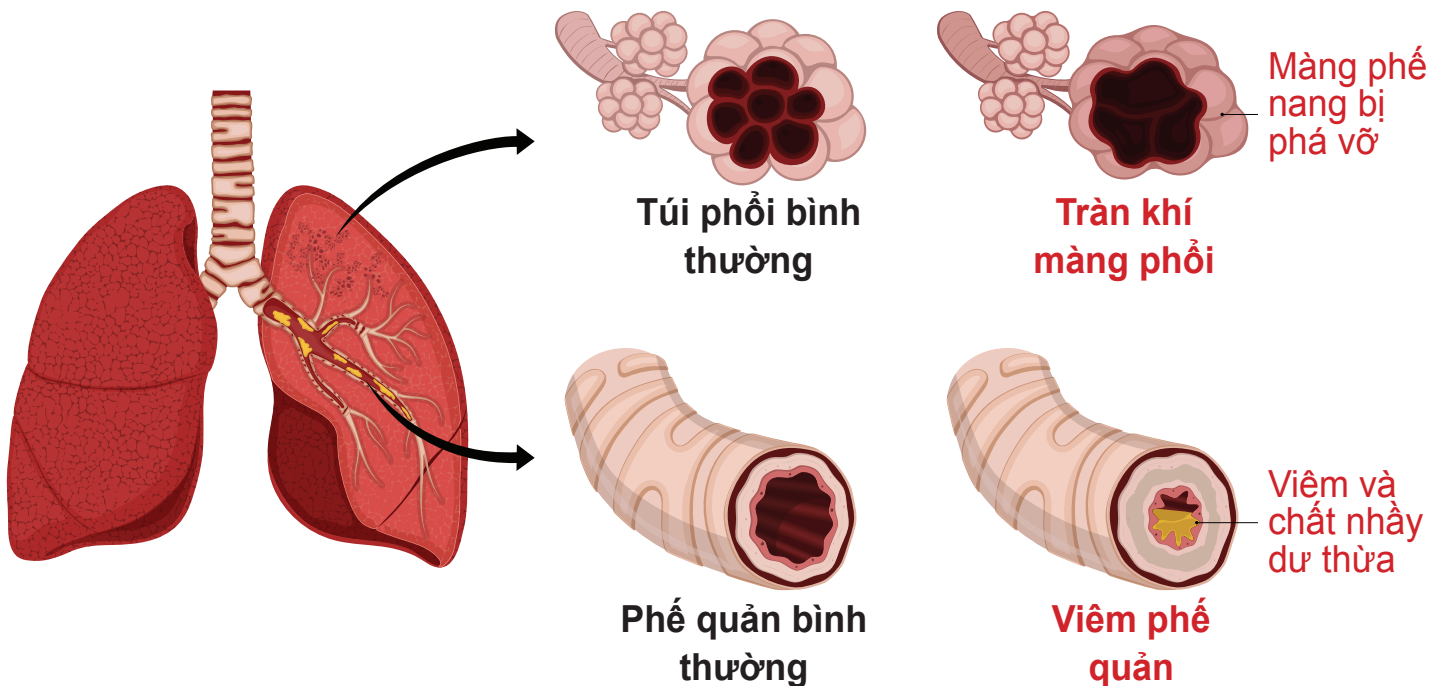
Quý vị đã được chẩn đoán mắc bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (chronic obstructive pulmonary disease, COPD). Điều đó có ý nghĩa gì đối với quý vị? Mặc dù COPD là bệnh phổi nghiêm trọng và tiến triển nặng theo thời gian, nhưng bác sĩ của quý vị có thể cung cấp các lựa chọn điều trị và cách giúp quý vị kiểm soát bệnh.

COPD ẢNH HƯỞNG ĐẾN PHỔI CỦA TÔI NHƯ THẾ NÀO?

Khi mắc COPD, đường thở trong phổi của quý vị sẽ bị tắc nghẽn một phần. Không khí lưu thông sẽ khó hơn.

Có hai (2) loại chính:

1. Tràn khí màng phổi (vách ngăn giữa các túi phổi hoặc các túi khí bị tổn thương)
2. Viêm phế quản mãn tính (phế quản sưng lên cùng với chất nhầy dư thừa)



BỆNH NÀY KHÁC VỚI BỆNH SUYỄN NHƯ THẾ NÀO?

Bệnh suyễn và COPD có vẻ giống nhau, nhưng không phải là cùng một loại bệnh. Hầu hết mọi người được chẩn đoán mắc bệnh suyễn khi còn nhỏ và mắc COPD khi trưởng thành. Không như bệnh suyễn, COPD có thể gây tổn thương phổi suốt đời. Điều trị có thể giúp bệnh nhân dễ thở hơn và làm chậm tiến triển của bệnh.



CÓ CÁC PHƯƠNG ÁN ĐIỀU TRỊ NÀO?

Bác sĩ của quý vị có thể đề xuất một hoặc nhiều phương án điều trị sau đây:



Nếu quý vị hút thuốc, **bỏ hút thuốc là điều tốt nhất quý vị có thể làm để kiểm soát COPD.** Hãy cùng bác sĩ của quý vị lập kế hoạch bỏ hút thuốc.

Tổng Đài Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá cho Người Châu Á có thể giúp quý vị cai thuốc. Hãy gọi đến tổng đài theo số điện thoại miễn cước **1.800.778.8440.**



Thuốc giúp mở rộng đường thở của quý vị nhiều nhất có thể. Thuốc có thể ở dạng thuốc hít hoặc các dạng khác.



Với COPD, đôi khi quý vị có thể cần **điều trị bằng oxy** để giúp thở tốt hơn.



Các chương trình giáo dục và thể dục rèn luyện phổi (phục hồi chức năng phổi) có thể giúp quý vị biết được cách kiểm soát COPD và sống tích cực.

KHI NÀO TÔI NHẬN ĐƯỢC TRỢ GIÚP?

Hãy gọi ngay cho bác sĩ nếu tình trạng COPD của quý vị đột ngột chuyển biến xấu.



Quý vị có thể bị:

- Sốt
- Thay đổi màu đờm
- Tức ngực
- Ho nhiều hơn bình thường
- Nhiều đờm hơn khi ho

Lời khuyên: Lập Kế hoạch Hành động cho COPD với bác sĩ của quý vị để quý vị biết được cần làm gì khi bệnh chuyển biến xấu. Chia sẻ kế hoạch với gia đình và quý vị bè của quý vị.

Nhận sự trợ giúp khẩn cấp nếu thuốc của quý vị không có tác dụng và:



- Quý vị khó đi lại hoặc nói chuyện.
- Quý vị thở nhanh và khó khăn.
- Nhịp tim của quý vị rất nhanh hoặc không đều.
- Môi hoặc móng tay của quý vị có màu xám hoặc xanh.

Lời khuyên: Chuẩn bị sẵn thông tin liệt kê dưới đây ở nơi dễ lấy trong trường hợp khẩn cấp:

- ✓ Thông tin liên hệ của bác sĩ và người mà quý vị muốn được thông báo trong trường hợp khẩn cấp
- ✓ Hướng dẫn chỉ đường đến văn phòng bác sĩ và bệnh viện
- ✓ Thông tin bảo hiểm y tế
- ✓ Danh sách thuốc



LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÔI DỄ THỞ HƠN KHI MẮC COPD?



Năng vận động và ăn uống điều độ để duy trì cân nặng hợp lý.



Tiêm phòng cúm vào mỗi mùa cúm. Hỏi bác sĩ của quý vị về vắc-xin phòng viêm phổi và COVID-19.



Tránh xa người ốm. Rửa tay thường xuyên. Điều này có thể giúp quý vị tránh bị nhiễm trùng phổi.



Cố gắng tránh xa những thứ có thể gây kích ứng cho phổi của quý vị, như bụi và khói nặng mùi. Ở trong nhà khi chất lượng không khí kém; tránh khói thuốc lá và tránh hút thuốc.



Đi thăm khám bác sĩ thường xuyên. Phối hợp với bác sĩ để lập và làm theo kế hoạch điều trị.

Cho bác sĩ biết tình trạng thở của quý vị và đặt ra bất cứ câu hỏi nào có thể có.



Tìm kiếm sự giúp đỡ từ người khác khi quý vị học cách sống chung với COPD. Để được giải đáp thắc mắc, nhận nội dung giáo dục và các nguồn lực, vui lòng gọi đến **American Lung Association's Lung HelpLine** theo số miễn phí **1.800.586.4872**, nhấn phím **2** (có cung cấp dịch vụ thông dịch viên) hoặc truy cập **www.lung.org**.

Quý vị cần hỗ trợ thêm?

Vui lòng gọi tới Alliance Health Programs

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.747.4577**

Số điện thoại miễn phí: **1.855.891.9169**

Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBR_COPD 03/2025
HED C-1 REVIEW 03/2025

Alameda Alliance for Health

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)



Pangangalaga sa COPD

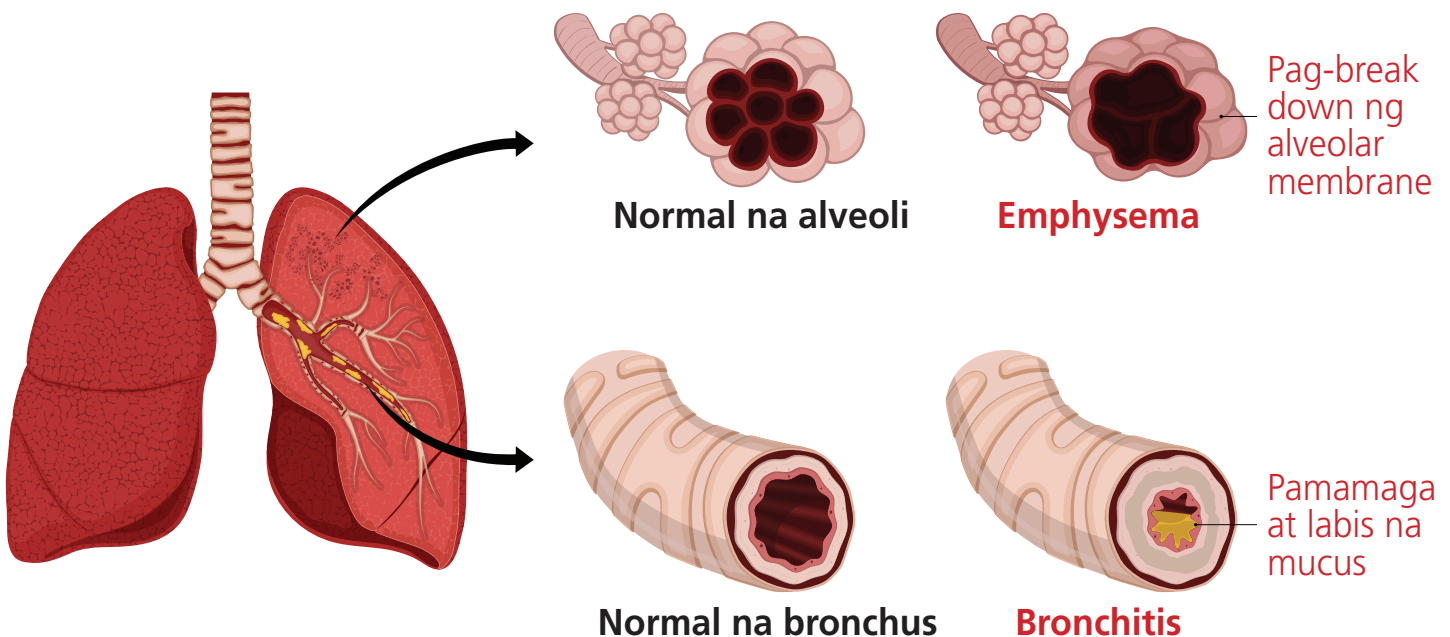
Na-diagnose na mayroon kang chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Ano ang ibig sabihin nito para sa iyo? Bagama't ang COPD ay isang malalang sakit sa baga na lumalala sa paglipas ng panahon, may mga maibibigay ang doktor mo na opsyon at paraan sa paggamot para matulungan kang kontrolin ito.

PAANO NAAPEKTUHAN NG COPD ANG AKING MGA BAGA?

Sa COPD, bahagyang nahaharangan ang mga daluyan ng hangin sa iyong baga. Mas mahirap na makakapaglabas-masok ang hangin.

Mayroon itong dalawang (2) pangunahing uri:

1. Emphysema (pagkasira ng mga wall sa pagitan ng alveoli, o mga air sac)
2. Chronic bronchitis (mga namamagang bronchial tube na may labis na mucus)



ANO ANG KAIBAHAN NITO SA HIKA?

Mistulang magkatulad ang hika at COPD, pero hindi pareho ang mga ito. Karamihan ng mga tao ay na-diagnose na may hika noong bata, at may COPD noong nasa hustong gulang na. Hindi gaya ng hika, maaaring magsanhi ang COPD ng pangmatagalang pinsala sa baga. Makakatulong ang paggamot sa paghinga at pagkontrol sa sakit.



ANO ANG MGA OPSYON KO SA PAGGAGAMOT?

Maaaring magmungkahi ang iyong doktor ng isa o higit pang opsyon sa paggagamot:



Kung naninigarilyo ka, **ang paghinto sa paninigarilyo ang pinakamainam na magagawa mo para sa COPD.** Makipagtulungan sa iyong doktor sa paghinto sa paninigarilyo.

Matutulungan ka rin ng Kick It California na tumigil sa paninigarilyo. Tawagan sila nang toll-free sa **1.800.300.8086** (may mga interpreter).



Makakatulong ang mga gamot na mabuksan ang mga daluyan ng iyong hangin hangga't maaari. Maaari itong malanghap o makonsumo sa ibang paraan.



Kung minsan, kapag may COPD ka, posibleng kailanganin mo ng **paggamot gamit ang oxygen** para mapadali ang paghinga mo.



Makakatulong sa iyo ang programa ng ehersisyo at pagbibigay-kaalaman sa бага (pulmonary rehabilitation) na matutunan kung paano pamamahalaan ang COPD at kung paano maging aktibo.

PAANO AKO HIHINGI NG TULONG?

Tawagan kaagad ang iyong **doktor** kung lalala kaagad ang iyong COPD.



Maaari kang magkaroon ng:

- Lagnat
- Pagbabago sa kulay ng mucus
- Paninikip ng dibdib
- Mas madalas na pag-ubo
- Mas maraming mucus kapag umuubo

Tip: Gumawa ng Plano sa Pagkilos para sa COPD kasama ang iyong doktor para malaman mo ang gagawin kapag lumala ito. Ibahagi ito sa iyong pamilya at mga kaibigan.

Humingi ng tulong sa panahon ng **emergency** kung hindi bumibisa ang iyong mga gamot:



- Mahirap maglakad o magsalita.
- Mabilis at mahirap ang iyong paghinga.
- Sobrang bilis o hindi regular ang tibok ng iyong puso.
- Kulay gray o asul ang iyong mga labi o kuko.

Tip: Itabi ang impormasyong nakalista sa ibaba sa lugar na madaling makikita para sa panahon ng emergency:

- ✓ Mga contact para sa iyong doktor at mga taong gusto mong ma-contact sa isang emergency
- ✓ Mga direksyon papunta sa doktor at hospital
- ✓ Impormasyon ng insurance sa kalusugan
- ✓ Listahan ng mga gamot



PAANO AKO MAKAKAHINGA NANG MAS MAAYOS KAPAG MAY COPD?



Manatiling aktibo at kumain nang tama para mapanatili ang malusog na timbang.



Regular na magpabakuna para sa trangkaso. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa bakuna laban sa pulmunya at COVID-19.



Lumayo sa mga taong may sakit. Maghugas ng iyong kamay nang madalas. Makakatulong ito sa iyo na hindi magkaroon ng impeksyon sa baga.



Iwasan ang mga bagay na maaaring magsanhi ng iritasyon sa iyong baga, gaya ng alikabok at usok. Manatili sa loob kapag hindi maganda ang kalidad ng hangin, at iwasan ang usok ng tabako at ang paninigarilyo.



Regular na magpatingin sa iyong doktor. Makipagtulungan sa kanya para bumuo ng plano sa paggamot at sundin ito.



Ipaalam sa iyong doktor kung ano ang nangyayari sa iyong paghinga at ipaalam ang iyong mga tanong.

Humingi ng tulong sa ibang tao para matutunan kung paano mamumuhay nang may COPD. Para sa mga tanong, edukasyon, at mga resource, tumawag sa **Linya ng Tulong ng American Lung Association** nang toll-free sa **1.800.586.4872**, at pindutin ang **2** (may interpreter) o bumisita sa **www.lung.org**.

Kailangan ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Toll-Free: **1.855.891.9169**

Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang maayos (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBR_COPD 03/2025
HED C-1 REVIEW 03/2025



مراقبت از بیماری مزمن انسداد ریه (COPD)

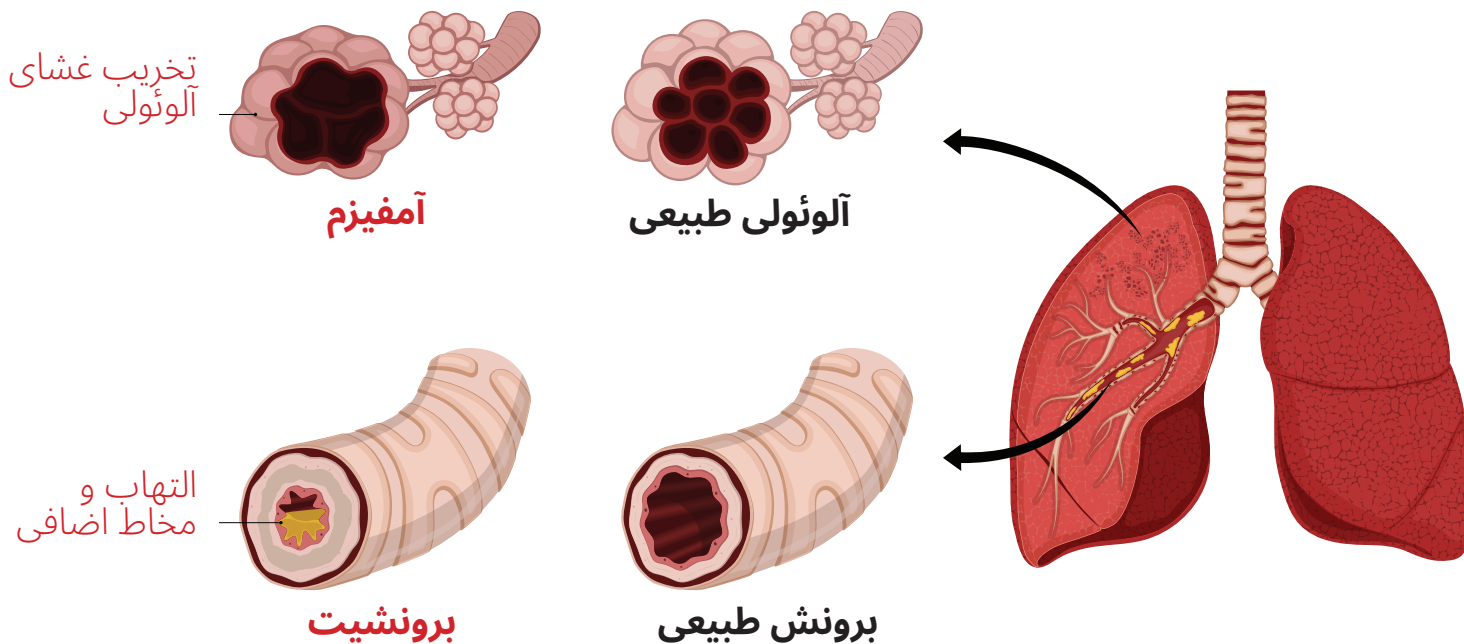
شما مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریه (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) تشخیص داده شده‌اید. این برای شما چه معنایی دارد؟ اگرچه COPD یک بیماری جدی ریوی است که به مرور زمان بدتر می‌شود، اما پزشک شما می‌تواند گزینه‌های درمانی و راه‌هایی برای کمک به مدیریت آن ارائه دهد.

COPD چگونه بر ریه‌های من تأثیر می‌گذارد؟

COPD باعث می‌شود مجاری تنفسی در ریه‌های شما تا حدی مسدود شوند. ورود و خروج هوا دشوارتر می‌شود. دو (2) نوع اصلی وجود دارد:

1. آمفیزم (آسیب به دیواره‌های بین آلوئول‌ها یا کیسه‌های هوایی)

2. برونشیت مزمن (لوله‌های برونشی متورم با مخاط اضافی)



چه تفاوتی با آسم دارد؟

آسم و COPD مشابه به نظر می‌رسند، اما یکسان نیستند. بیشتر افراد در کودکی به آسم و در بزرگسالی به COPD مبتلا می‌شوند. برخلاف آسم، COPD می‌تواند آسیب دائمی به ریه‌ها وارد کند. درمان می‌تواند به بهبود تنفس و کند کردن روند بیماری کمک کند.



چه گزینه‌های درمانی برای من وجود دارد؟

پزشک شما ممکن است یک یا چند مورد از درمان‌های زیر را توصیه کند:

گاهی اوقات در COPD ممکن است برای کمک به تنفس به درمان با اکسیژن نیاز داشته باشید.



برنامه‌های ورزشی ریه و آموزش (توانبخشی ریوی) می‌توانند به شما در یادگیری نحوه مدیریت COPD و فعال ماندن کمک کنند.



اگر سیگار می‌کشید، ترک آن بهترین کاری است که می‌توانید برای COPD انجام دهید. با پزشک خود درباره چگونگی ترک سیگار همکاری کنید.



سازمان Kick It California نیز می‌تواند به شما در ترک سیگار کمک کند. می‌توانید به صورت رایگان با آن‌ها به شماره 1.800.300.8086 تماس بگیرید (مترجم شفاهی در دسترس است).

داروها به باز نگه داشتن راه‌های هوایی کمک می‌کنند. این داروها ممکن است به صورت استنشاقی یا سایر روش‌ها مصرف شوند.



چه زمانی باید کمک بگیرم؟

اگر COPD شما به صورت ناگهانی وخیم‌تر شد، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.



ممکن است موارد زیر را تجربه کنید:

- تب
- تغییر رنگ مخاط
- تنگی سینه
- سرفه بیش از حد معمول
- مخاط بیشتر همراه با سرفه

نکته: با پزشک خود یک طرح عملیاتی برای COPD تهیه کنید تا بدانید در زمان وخیم‌تر شدن آن چه باید کرد. آن را با خانواده و دوستان خود در میان بگذارید.



کمک اورژانسی بگیرید اگر داروهایتان مؤثر نیستند و:

- راه رفتن یا صحبت کردن برایتان سخت است.
- تنفس شما سریع و دشوار شده است.
- ضربان قلب شما خیلی سریع یا نامنظم است.
- لب‌ها یا ناخن‌هایتان تیره یا کبود شده‌اند.

نکته: اطلاعات زیر را در جایی قرار دهید که در مواقع اورژانسی به راحتی قابل دسترسی باشد:

- ✓ اطلاعات تماس پزشک و افرادی که می‌خواهید در مواقع اورژانسی مطلع شوند
- ✓ مسیر دسترسی به مطب پزشک و بیمارستان
- ✓ اطلاعات بیمه درمانی
- ✓ فهرست داروها



چگونه می‌توانم با وجود COPD بهتر نفس بکشم؟

هر فصل واکسن آنفلوآنزا بزنید. از پزشک درباره واکسن ذات الریه و COVID-19 بپرسید.



فعال بمانید و تغذیه مناسب داشته باشید تا وزنی سالم را حفظ کنید.



از چیزهایی که ممکن است ریه‌های شما را تحریک کنند مانند گردوغبار و بخارات قوی دوری کنید. در روزهایی که کیفیت هوا پایین است در خانه بمانید و از دود سیگار و سیگار کشیدن پرهیز کنید.



از افراد بیمار دوری کنید. دست‌های خود را مرتب بشویید. این کار می‌تواند به جلوگیری از عفونت‌های ریوی کمک کند.



در مسیر یادگیری زندگی با COPD از دیگران کمک بگیرید. برای طرح پرسش، دریافت آموزش و منابع، لطفاً با خط رایگان پشتیبانی ریه به American Lung Association شماره 1.800.586.4872 تماس بگیرید و گزینه 2 را فشار دهید (مترجم شفاهی ارائه می‌شود) یا به www.lung.org مراجعه کنید.



به‌طور منظم به پزشک خود مراجعه کنید تا پزشک خود همکاری کنید تا یک طرح درمانی تدوین کرده و آن را دنبال کنید.



به پزشک خود بگویید که وضعیت تنفسی‌تان چگونه است و هر سؤال‌ی دارید بپرسید.

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟

لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance

دوشنبه - جمعه، از ساعت 8 صبح - 5 بعدازظهر تماس بگیرید

شماره تلفن: 1.510.747.4577

خط تلفن رایگان: 1.855.891.9169

اگر نمی‌توانید به خوبی بشنوید یا صحبت کنید

1.800.735.2929/711 : (TTY/CRS)

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBR_COPD 03/2025
HED C-1 REVIEW 03/2025