



Chăm sóc COPD

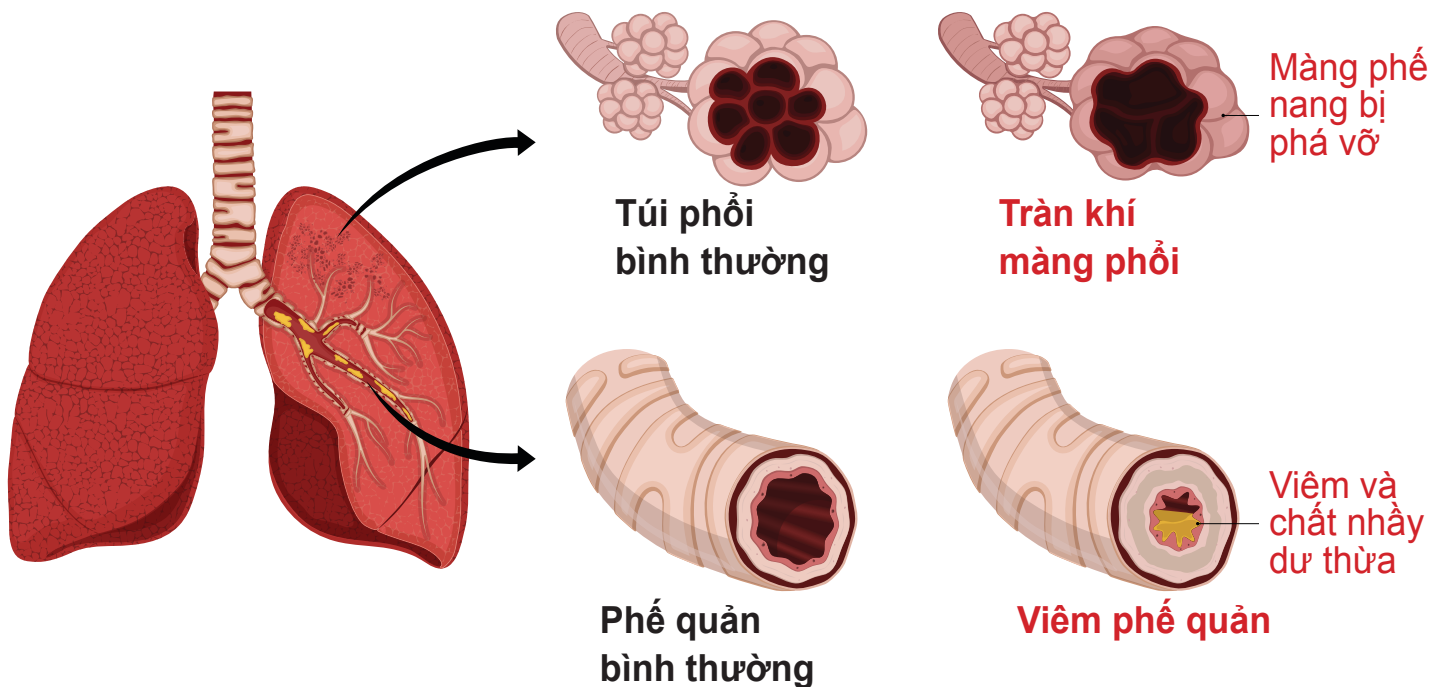
Quý vị đã được chẩn đoán mắc Bệnh Phổi Tắc nghẽn Mạn tính (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD). Điều đó có ý nghĩa gì đối với quý vị? Mặc dù COPD là bệnh phổi nghiêm trọng và tiến triển nặng theo thời gian, nhưng bác sĩ của quý vị có thể đề xuất các lựa chọn điều trị và cách giúp quý vị kiểm soát COPD.

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 loại COPD 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.** Cùng bác sĩ của quý vị lập kế hoạch bỏ hút thuốc.



Với COPD, đôi khi quý vị có thể cần điều trị bằng oxy để nhận lượng oxy cần thiết.



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



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 tình trạng COPD chuyển biến xấu. Chia sẻ kế hoạch với gia đình và quý vị bè.

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 THỜ 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.



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 và tránh khói thuốc lá.



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 **Đường dây Hỗ trợ về Phổi của American Lung Association** theo số miễn phí **1.800.548.8252** (có cung cấp dịch vụ thông dịch viên) hoặc truy cập **www.lung.org**.

Quý vị cần hỗ trợ thêm?

Vui lòng gọi tới Các Chương Trình Y Tế của Alliance

Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.855.891.9169**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

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

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_COPD 11/2020
HED C-1 REVIEW 03/2020