

Sống chung với bệnh bụi phổi silic

Bệnh bụi phổi silic là gì?

Bệnh bụi phổi silic là một bệnh phổi nghề nghiệp do hít phải các hạt bụi silic nhỏ. Hít phải bụi này gây viêm, theo thời gian, dẫn đến sẹo mô phổi. Điều này khiến phổi cứng lại mà có thể gây khó thở.

Tiếp xúc với bụi silic cũng có thể gây ra:

- Bệnh phổi Tắc nghẽn Mãn tính (COPD) (bao gồm khí thũng và viêm phế quản mãn tính)(which includes emphysema and chronic bronchitis)
- Ung thư phổi
- Bệnh thận mãn tính
- Bệnh xơ cứng bì và các căn bệnh tự miễn khác
- Tăng nguy cơ nhiễm trùng như bệnh lao và các bệnh nấm.

Ai có thể mắc bệnh bụi phổi silic?

Bụi silic được tạo ra khi các vật liệu chứa silic được cắt, nghiền, khoan, mài, đánh bóng, chà nhám, cưa – hoặc bị tác động bởi lực. Nếu quý vị tiếp xúc với bụi silic, quý vị có nguy cơ mắc bệnh bụi phổi silic.

Nguy cơ mắc bệnh bụi phổi silic chủ yếu phụ thuộc vào lượng bụi silic quý vị đã tiếp xúc và thời gian quý vị đã tiếp xúc với nó. Ví dụ: quý vị có thể đã tiếp xúc với bụi silic ở mức độ cao trong thời gian ngắn (vài tuần hoặc vài tháng) hoặc đã tiếp xúc với bụi silic ở mức độ thấp trong thời gian dài (vài năm).

Bệnh bụi phổi silic liên quan đến đá nhân tạo

Mặt bàn đá chế tạo (hoặc nhân tạo) có hàm lượng silica rất cao, đôi khi lên tới 97 phần trăm. Đá được sửa đổi nhân tạo, chẳng hạn như bằng cách cắt, mài, chà nhám hoặc đánh bóng sản phẩm, có thể tạo ra lượng bụi silic cao, khiến quý vị có nguy cơ mắc bệnh bụi phổi silic cao hơn.

Trong những năm gần đây nhiều công nhân trong ngành sản xuất mặt bàn đá nhân tạo đã được chẩn đoán mắc bệnh bụi phổi silic. Điều này là do sự phổ biến nhanh chóng của đá nhân tạo kể từ khi bắt đầu sử dụng vào đầu những năm 2000. Bệnh bụi phổi silic do làm việc với đá nhân tạo có thể nghiêm trọng hơn và tiến triển nhanh hơn so với bệnh bụi phổi silic do làm việc với các nguồn tiếp xúc với silic tự nhiên, chẳng hạn như trong ngành khai thác đá.

Các loại bệnh bụi phổi silic

Bệnh bụi phổi silic thường được phân thành ba loại:

- **Bệnh bụi phổi silic cấp tính**
- **Bệnh bụi phổi silic đơn giản**
- **Bệnh bụi phổi silic phức tạp – còn được gọi là Bệnh Xơ hóa Nặng Tiến triển (PMF)**

Loại bệnh bụi phổi silic mà quý vị có thể được chẩn đoán sẽ phụ thuộc vào đặc điểm X quang của bệnh, chẳng hạn như lượng nốt sần trong phổi của quý vị. Bệnh bụi phổi silic có thể phát triển bất kỳ lúc nào trong khoảng từ vài tháng đến vài năm kể từ lần đầu tiên quý vị tiếp xúc với bụi silic. Hãy yêu cầu bác sĩ điều trị bệnh hô hấp của quý vị giải thích loại bệnh bụi phổi silic mà quý vị mắc phải và mức độ nghiêm trọng của nó vì tình trạng của mỗi bệnh nhân sẽ khác nhau.

Triệu chứng của bệnh bụi phổi silic

Trong hầu hết các trường hợp, những người mắc bệnh bụi phổi silic sẽ không gặp bất kỳ triệu chứng nào trong giai đoạn đầu. Theo thời gian, nếu bệnh tiến triển, các triệu chứng có thể từ từ phát triển, ngay cả khi họ đã ngừng tiếp xúc với bụi silic. Sự tiến triển của bệnh có thể khác nhau đáng kể giữa các bệnh nhân.

Các triệu chứng phổ biến của bệnh bụi phổi silic bao gồm:



Không có triệu chứng



Khó thở, quý vị có thể nhận thấy điều này rõ hơn khi tham gia các sinh hoạt hàng ngày như chơi với con hoặc đi lên cầu thang



Ho



Mệt mỏi



Đau ngực



Giảm cân.

Chẩn đoán

Nếu sức khỏe của quý vị có nguy cơ đáng kể do tiếp xúc với bụi silic tại nơi làm việc, chủ lao động của quý vị nên sắp xếp và trả tiền để quý vị tiến hành quá trình theo dõi sức khỏe. Theo dõi sức khỏe bao gồm các cuộc khám định kỳ thực hiện bởi bác sĩ được chứng nhận để theo dõi mọi thay đổi có thể xảy ra đối với sức khỏe của quý vị do quý vị tiếp xúc với các tác nhân độc hại, như bụi silic, tại nơi làm việc. Việc theo dõi sức khỏe rất quan trọng, đặc biệt đây là cách xác định những công nhân mắc bệnh bụi phổi silic thường không có triệu chứng và đưa ra biện pháp kiểm soát phù hợp. Nếu xác định được những thay đổi trong quá trình theo dõi sức khỏe, quý vị cần được giới thiệu đến bác sĩ hô hấp để điều tra thêm và khẳng định chẩn đoán.

Nếu quý vị không còn làm việc hoặc tham gia theo dõi sức khỏe tại nơi làm việc, bước đầu tiên để chẩn đoán bệnh bụi phổi silic là thảo luận với GP (bác sĩ gia đình) về lịch sử làm việc của quý vị, mức độ tiếp xúc đã qua và các triệu chứng (nếu có). Để khẳng định việc chẩn đoán, rất có thể quý vị sẽ cần được giới thiệu đến bác sĩ hô hấp.

Tiền lượng

Sự tiến triển của bệnh bụi phổi silic rất khác nhau và thường liên quan đến mức độ tiếp xúc với bụi silic và bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố cá nhân khác, chẳng hạn như tiền sử hút thuốc. Bác sĩ điều trị hô hấp của quý vị sẽ là người tốt nhất để cung cấp thông tin về tiền lượng của quý vị. Bác sĩ sẽ theo dõi quý vị qua thời gian và có thể xác định sự tiến triển của bệnh thông qua các cuộc khám định kỳ.

Ngăn ngừa tiếp xúc thêm với bụi silic là cách tốt nhất để giảm nguy cơ gây tổn thương thêm cho phổi của quý vị. Trong một số trường hợp, điều này có thể có nghĩa là quý vị phải thay đổi công việc hoặc hoàn toàn rời bỏ ngành mình đang làm. Đây là một quyết định đầy thách thức và phức tạp cần được thảo luận với nhóm chăm sóc sức khỏe đang điều trị của quý vị.

Quản lý

Hiện tại không có phương pháp điều trị nào để đẩy lùi bệnh bụi phổi silic. Tuy nhiên, có những lựa chọn cho việc quản lý và điều trị có thể làm chậm sự tiến triển của bệnh và cũng có thể giúp giảm các triệu chứng của quý vị. Việc quản lý bệnh bụi phổi silic dựa trên hoàn cảnh riêng của mỗi người. Nhóm chăm sóc sức khỏe đang điều trị của quý vị sẽ làm việc với quý vị để xác định các lựa chọn phù hợp nhất cho quý vị.

Các lựa chọn quản lý bệnh



Tiếp cận hỗ trợ sức khỏe tâm thần

Sống chung với bệnh bụi phổi silic có thể ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe tâm thần và cảm xúc của quý vị. Tiếp cận hỗ trợ cho sức khỏe tâm thần là một phần quan trọng trong việc quản lý bệnh của quý vị. Cho dù đó là một người quý vị tin cậy, một thành viên trong gia đình, chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần như nhà tâm lý học hay nhân viên xã hội hay một tổ chức sức khỏe tâm thần như Beyond Blue, việc nói về cảm giác của quý vị cũng như bày tỏ những lo lắng và mối lo ngại của quý vị đều có thể hữu ích.



Tập thể dục

Tập thể dục có thể giúp giảm các triệu chứng như khó thở và cải thiện khả năng tham gia các hoạt động hàng ngày của quý vị. Nó cũng có thể giúp quý vị bớt căng thẳng và giảm bớt cảm giác lo âu và trầm cảm. Có thể khó biết được mức độ hoặc loại thể dục nào phù hợp, vì vậy hãy trao đổi với nhóm chăm sóc sức khỏe đang điều trị của quý vị về những gì phù hợp với quý vị. Nhà sinh lý học thể dục hoặc nhà vật lý trị liệu có thể đưa ra lời khuyên về chương trình tập thể dục riêng cho quý vị. Quý vị cũng có thể tham gia chương trình Phục hồi Chức năng Phổi. Nếu quý vị chưa gặp chuyên gia y tế để hỗ trợ mình với một chương trình tập thể dục riêng, hãy yêu cầu nhóm chăm sóc sức khỏe đang điều trị hoặc GP (bác sĩ gia đình) của quý vị giới thiệu.



Bỏ hút thuốc và thuốc lá điện tử

Hút thuốc có thể làm cho bệnh bụi phổi silic nặng hơn và cũng có thể gây ra các bệnh về phổi khác. Nếu quý vị hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử, việc bỏ hút thuốc là điều rất quan trọng để giúp quý vị cải thiện sức khỏe phổi. Để được hỗ trợ bỏ hút thuốc, hãy nói chuyện với GP (bác sĩ gia đình) của quý vị hoặc liên lạc nhân viên tư vấn của Quitline hoặc một dịch vụ trực tuyến như QuitCoach.



Đảm bảo quý vị đã tiêm chủng đầy đủ

Những người mắc bệnh bụi phổi silic có thể gặp khó khăn hơn trong việc hồi phục sau các bệnh về đường hô hấp, vì vậy điều quan trọng là quý vị phải bảo vệ bản thân bằng cách tiêm các vắc xin sẵn có. Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc sức khỏe đang điều trị của quý vị về loại vắc xin nào phù hợp với quý vị, bao gồm vắc xin ngừa cúm, COVID-19 và viêm phổi. Nếu quý vị bị mắc một bệnh về đường hô hấp, hãy đến gặp GP (bác sĩ gia đình) càng sớm càng tốt để được kiểm soát và điều trị, nhằm ngăn ngừa bệnh trở nên trầm trọng hơn.



Đưa ra những lựa chọn lành mạnh

Những cách lành mạnh để chăm sóc cơ thể bao gồm duy trì chế độ ăn uống lành mạnh gồm nhiều trái cây, rau quả và nghỉ ngơi nhiều. Những lựa chọn kém lành mạnh hơn, chẳng hạn như hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử và sử dụng quá nhiều rượu và chất kích thích bất hợp pháp, có vẻ như đang giúp quý vị đối phó nhưng cuối cùng lại có thể khiến quý vị cảm thấy tồi tệ hơn. Nếu quý vị đang làm những việc này, hãy thử tìm một số cách khác lành mạnh hơn để đối phó.

Các lựa chọn điều trị hiện tại



Thuốc

- Thuốc chống xơ hóa:** Có thể dùng thuốc viên chống sẹo cho một số người mắc bệnh bụi phổi silic đang tiến triển. Thuốc này đã được chứng minh là giúp làm chậm tốc độ tiến triển của bệnh phổi ở một vài bệnh phổi khác như Xơ phổi Vô căn và bao gồm việc uống một viên hai lần mỗi ngày.
- Thuốc hít làm giảm nhẹ:** Những loại thuốc này có thể hỗ trợ điều trị các bệnh phổi đồng mắc khác, chẳng hạn như hen suyễn hoặc Bệnh phổi Tắc nghẽn Mãn tính.
- Thuốc hít Corticosteroid:** Những loại thuốc này có thể hỗ trợ điều trị các bệnh phổi đồng mắc khác.



Rửa phổi toàn bộ

Đây không phải là phương pháp điều trị sẵn có hoặc được khuyến nghị cho tất cả các trường hợp mắc bệnh bụi phổi silic và sẽ tùy thuộc vào hoàn cảnh của mỗi bệnh nhân, chẳng hạn như giai đoạn bệnh, loại và sự tiến triển của bệnh. Bác sĩ điều trị hô hấp của quý vị có thể cân nhắc xem đây có phải là lựa chọn điều trị khả thi cho quý vị hay không – quý vị sẽ cần được giới thiệu đến một trung tâm chuyên khoa có chuyên môn về phương pháp điều trị này. Phương pháp điều trị này bao gồm việc gây mê toàn thân và xả vài lít dung dịch nước muối qua mỗi lá phổi nhằm mục đích “rửa sạch” các tinh thể silica gây hại.



Liệu pháp oxy

Liệu pháp oxy có thể được GP (bác sĩ gia đình) hoặc bác sĩ hô hấp chỉ định nếu quý vị có lượng oxy trong máu thấp. Nó có thể hỗ trợ điều trị chứng khó thở và giúp quý vị duy trì sự năng động. Một số người chỉ sử dụng oxy khi đi bộ hoặc tập thể dục; những người khác có thể cần sử dụng nó qua đêm hoặc liên tục.



Ghép phổi

Ghép phổi không phổ biến và bác sĩ hô hấp có thể thảo luận phương án này dựa trên hoàn cảnh cá nhân của quý vị.



Các thử nghiệm lâm sàng

Các thử nghiệm lâm sàng có thể là một lựa chọn cho một số người mắc bệnh bụi phổi silic. Hãy hỏi bác sĩ điều trị hô hấp của quý vị xem có bất kỳ thử nghiệm lâm sàng nào mà quý vị có thể tham gia không.

Làm việc sau khi được chẩn đoán bệnh bụi phổi silic

Làm việc là một phần quan trọng trong cuộc sống của hầu hết mọi người. Trở lại làm việc với bệnh bụi phổi silic sẽ khác với những sắp xếp quay trở lại làm các việc khác. Bác sĩ điều trị bệnh hô hấp và nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể đưa ra lời khuyên về

cách xử lý chẩn đoán bệnh bụi phổi silic. Đề xuất của bác sĩ về việc rời bỏ nơi làm việc chỉ nên được đưa ra nếu việc tiếp tục làm công việc đó rất có khả năng sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh bụi phổi silic của quý vị. Nếu được đề xuất thay đổi công việc của mình thì việc tìm kiếm công việc khác phù hợp có thể là một phần quan trọng trong việc quản lý bệnh bụi phổi silic của quý vị. Quý vị nên thảo luận về các dịch vụ phục hồi chức năng nghề nghiệp và đào tạo lại với nhóm chăm sóc sức khỏe đang điều trị của mình, cùng với bất kỳ ai khác có liên quan đến việc quản lý bệnh của quý vị, chẳng hạn như công ty bảo hiểm bồi thường cho người lao động, để hỗ trợ quý vị trong quá trình này. Quý vị sẽ cần được bác sĩ hô hấp theo dõi liên tục nếu được quyết định rằng quý vị có thể tiếp tục làm việc hoặc quý vị cần rời bỏ công việc của mình.

Tư vấn pháp lý và tài chính

Tổn thất tài chính do thay đổi công việc thường là thách thức thực sự đối với những người mắc bệnh bụi phổi silic. Nếu có ý định làm đơn đòi bồi thường cho người lao động, quý vị nên thực hiện việc này càng sớm càng tốt sau khi được chẩn đoán vì giới hạn về thời gian có thể được áp dụng ở hầu hết các tiểu bang và vùng lãnh thổ của Úc. Các chương trình bồi thường, cũng khác nhau ở mỗi tiểu bang và lãnh thổ, có thể giúp quý vị trang trải chi phí y tế, mất thu nhập hoặc đền bù cho sự đau đớn và chịu đựng của quý vị. Để biết thêm thông tin về bồi thường, hãy xem **Occupational Lung Disease and Compensation fact sheet** (Tờ thông tin về Bồi thường và Bệnh phổi nghề nghiệp) của Lung Foundation Australia.



Bất kể quý vị chọn làm đơn đòi bồi thường hay không, quý vị nên tìm đến dịch vụ tư vấn tài chính và pháp lý độc lập để đảm bảo tương lai tài chính của quý vị được quản lý theo cách tốt nhất có thể.

THÔNG TIN THÊM VÀ HỖ TRỢ

Dịch vụ của Lung Foundation Australia

- Nhóm Thông tin và Hỗ trợ
- Nguồn thông tin về bệnh phổi
- Hội thảo trực tuyến về việc giáo dục
- Y tá và nhân viên xã hội hỗ trợ bệnh bụi phổi silic
- Các nhóm hỗ trợ
- Kết nối với người đồng cảnh
- Giới thiệu đến các chương trình phục hồi chức năng phổi và tập luyện tăng cường Hoạt động của Phổi (Lungs in Action)

Liên kết ngoại

- **Silicosis Support Network**
(Mạng lưới Hỗ trợ Bệnh bụi phổi silic)
silicosisupport.org.au
- **Safe Work Australia**
safeworkaustralia.gov.au
- **European Lung Foundation**
europeanlung.org/en/
- **Health and Safety Executive**
(Giám đốc Sức khỏe và An toàn)
hse.gov.uk

Lungfoundation.com.au | Gọi miễn phí 1800 654 301 | enquiries@lungfoundation.com.au

Lưu ý cho người đọc: Thông tin này chỉ nhằm mục đích hướng dẫn chung và không nhằm mục đích hoặc ngụ ý thay thế cho lời khuyên hoặc điều trị y tế chuyên nghiệp. Mặc dù chúng tôi đã hết sức cẩn thận để đảm bảo tài liệu được chính xác tại thời điểm xuất bản, nhưng Lung Foundation Australia và các thành viên của tổ chức này loại trừ mọi trách nhiệm pháp lý đối với mọi thương tích, mất mát hoặc thiệt hại phát sinh do việc sử dụng hoặc dựa vào thông tin được cung cấp. Luôn luôn tham khảo ý kiến bác sĩ về những vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị.

Xuất bản: tháng 10 năm 2023

Vietnamese | Tiếng Việt

Sống chung với bệnh bụi phổi silic