

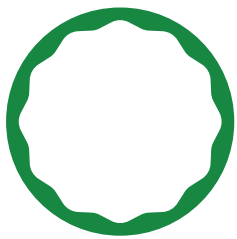
# COPD là gì?

Bệnh phổi Tắc nghẽn Mãn tính (Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)) là tên của một nhóm bệnh về phổi bao gồm:

- Khí phổi thủng
- Viêm phế quản mãn tính
- Hen suyễn mãn tính.

Khi quý vị bị COPD, đường thở của quý vị bị thu hẹp, sưng tấy hoặc bị tắc nghẽn do chất nhầy. Đôi khi, mô phổi cũng có thể bị tổn thương. Điều này làm cho việc di chuyển không khí vào và ra khỏi phổi khi quý vị thở trở nên khó khăn hơn.

Dưới đây là một ví dụ về cách COPD tác động đến đường thở.



Đường thở khỏe mạnh



Đường thở bị COPD  
Sưng, hẹp hơn và có nhiều đờm (chất nhầy)

## Nguyên nhân nào gây ra COPD?

Có nhiều nguyên nhân có thể làm tăng cơ hội mắc bệnh COPD:

- Hút thuốc, kể cả nếu quý vị đã từng hút thuốc trước đây
- Hút thuốc thụ động (hít phải khói thuốc thụ động từ người khác hút thuốc)
- Hít phải khói, bụi hoặc khí độc hại tại nơi làm việc. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về loại công việc quý vị làm hiện tại và những công việc quý vị đã làm trong quá khứ. Điều này giúp họ kiểm tra sức khỏe phổi của quý vị tốt hơn
- Ô nhiễm không khí
- Các vấn đề về phổi ở thời thơ ấu, sinh sớm (non), nhẹ cân
- Một bệnh di truyền gọi là thiếu hụt alpha-1-antitrypsin.

## Có những triệu chứng gì?



Hụt hơi



Cơn ho không thuyên giảm



Ho ra chất nhầy hoặc đờm



Thở khò khè (tiếng huýt sáo khi quý vị thở)



Bị nhiễm trùng ngực thường xuyên hơn và mất nhiều thời gian hơn để khỏe lại



Cảm thấy mệt

## Đợt bùng phát COPD

Bùng phát là khi các triệu chứng COPD của quý vị đột nhiên trở nên tồi tệ hơn. Nó còn được gọi là tình trạng trầm trọng hơn.

Các dấu hiệu bùng phát bao gồm:

- Cảm thấy khó thở hơn bình thường
- Ho nhiều hơn bình thường
- Nhiều chất nhầy hơn bình thường
- Chất nhầy thay đổi màu sắc, mùi hoặc trở nên đặc hơn.

Hãy lập Kế hoạch Hành động COPD với bác sĩ của quý vị để giúp quý vị phát hiện các dấu hiệu bùng phát và biết phải làm gì. Quý vị có thể kiểm soát cơn bùng phát bằng thuốc và nghỉ ngơi tại nhà. Kế hoạch Hành động của quý vị sẽ giúp quý vị biết khi nào nên gọi cho bác sĩ hoặc đến bệnh viện để được chăm sóc cấp cứu.

## Những điều quý vị có thể làm

Không có cách chữa khỏi bệnh COPD nhưng có rất nhiều điều quý vị có thể làm để sống tốt nhất có thể:



### Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc

Bỏ thuốc lá là điều tốt nhất quý vị có thể làm cho phổi của quý vị. Cơ hội tốt nhất để bỏ thuốc là nhờ hỗ trợ và thuốc để cai thuốc lá, bao gồm liệu pháp thay thế nicotin. Hãy gọi đường dây Quitline 13 7848 ([quit.org.au](http://quit.org.au)) hoặc hỏi bác sĩ GP, y tá hoặc dược sĩ của quý vị để được giúp đỡ bỏ thuốc.



### Hãy yêu cầu bác sĩ của quý vị hoàn thành bản Kế hoạch Hành động COPD cùng quý vị

Bản Kế hoạch Hành động (Action Plan) COPD giúp quý vị quản lý COPD và phát hiện các dấu hiệu bùng phát. Nó bao gồm những loại thuốc và phương pháp điều trị quý vị cần, và khi nào quý vị nên xin hỗ trợ. Hãy tải xuống một Kế hoạch Hành động COPD tại [lungfoundation.com.au/COPDActionPlan](http://lungfoundation.com.au/COPDActionPlan).



### Thực hiện phục hồi chức năng phổi

Đây là một chương trình tập luyện và giáo dục được hướng dẫn bởi các chuyên gia y tế. Quý vị sẽ tìm hiểu về COPD của mình và cách tập luyện an toàn. Hãy yêu cầu bác sĩ của quý vị giới thiệu quý vị đến chương trình phục hồi chức năng phổi gần nơi ở của quý vị.



### Biết khi nào nên sử dụng thuốc COPD của quý vị

Thuốc có thể mở rộng đường thở của quý vị hoặc làm giảm sưng tấy bên trong. Quý vị và bác sĩ của quý vị sẽ cùng quyết định quý vị nên dùng loại thuốc nào. Đối với mỗi loại thuốc, hãy hỏi bác sĩ, y tá hoặc dược sĩ giải thích nó có tác dụng gì và khi nào cần sử dụng nó.



### Sử dụng ống hít (thuốc quý vị hít vào) đúng cách

Ống hít có thể đưa lượng thuốc phù hợp đến chỗ cần đến trong phổi của quý vị, nhưng chỉ khi được sử dụng đúng cách. Hãy hỏi bác sĩ, y tá hoặc dược sĩ kiểm tra cách quý vị sử dụng ống hít ít nhất mỗi năm một lần.



### Tiêm chủng

Điều này có thể giúp bảo vệ quý vị khỏi bị các bệnh như bệnh cúm (cảm cúm), phế cầu khuẩn và COVID-19. Tiêm chủng cũng có thể làm giảm nguy cơ bùng phát.

Hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá của quý vị xem liệu quý vị đã được tiêm chủng đầy đủ để bảo vệ quý vị khỏi các bệnh về đường hô hấp.



### Hoạt động tích cực trong 30 phút hầu hết các ngày trong tuần

Tập thể dục thông thường khiến quý vị thở mạnh hơn bình thường nhưng vẫn có thể nói chuyện được tốt cho phổi của quý vị. Nếu quý vị cần trợ giúp để bắt đầu, hãy yêu cầu bác sĩ của quý vị giới thiệu quý vị đến một chuyên viên vật lý trị liệu hoặc sinh lý học cho một chương trình tập luyện phù hợp với quý vị.



### Học cách đối phó với cảm giác khó thở

Cảm giác hụt hơi thật đáng sợ. Nhưng một điều quan trọng cần nhớ rằng khó thở không gây hại cho quý vị, và nó sẽ qua. Sử dụng kỹ thuật thở, tư thế nghỉ, quạt cầm tay để thổi không khí mát mẻ vào mặt quý vị và suy nghĩ tích cực như, 'Tôi biết điều này sẽ qua mau' có thể hữu ích. Hãy hỏi bác sĩ, y tá hoặc chuyên viên vật lý trị liệu của quý vị về những cách quý vị có thể kiểm soát chứng khó thở.



### Ăn uống tốt và giữ cân nặng khỏe mạnh

Khi bị COPD, quý vị sử dụng nhiều năng lượng hơn để thở và thực hiện các hoạt động hàng ngày của quý vị. Một chế độ ăn uống cân bằng có thể giúp quý vị luôn rắn rỏi và khỏe mạnh. Nếu quý vị cảm thấy khó ăn uống đủ để giữ cân nặng khỏe mạnh, hãy yêu cầu bác sĩ giới thiệu quý vị đến một chuyên gia dinh dưỡng.



### Chăm sóc sức khỏe tinh thần của quý vị

Cảm thấy lo lắng, chán nản hoặc choáng ngợp khi quý vị bị COPD là bình thường. Nếu những cảm xúc này đang ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị, có sẵn sự hỗ trợ. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị, người có thể cung cấp các lựa chọn điều trị và giới thiệu quý vị đến một chuyên gia sức khỏe tâm thần.



## TIẾP CẬN HỖ TRỢ BỔ SUNG

Dịch vụ Y tá Chăm sóc Hô hấp (Respiratory Care Nurse) của chúng tôi cung cấp thông tin và hỗ trợ qua điện thoại miễn phí cho những người mắc bệnh COPD, bệnh phổi nghề nghiệp hoặc giãn phế quản. Để đặt cuộc hẹn, hãy liên hệ với Trung tâm Thông tin và Hỗ trợ của chúng tôi theo số điện thoại miễn phí 1800 654 301 hoặc truy cập trang mạng của chúng tôi để đặt cuộc hẹn trực tuyến.

Xin lưu ý rằng đây là dịch vụ bằng tiếng Anh.

[Lungfoundation.com.au](http://Lungfoundation.com.au)

Gọi miễn phí 1800 654 301

[enquiries@lungfoundation.com.au](mailto:enquiries@lungfoundation.com.au)