

Bệnh Nghẽn Phổi Mạn Tính (COPD)

Hiểu về COPD

Bệnh nghẽn phổi mạn tính (chronic obstructive lung disease, viết tắt COPD) là một tình trạng bệnh kinh niên làm hư phổi mà theo thời gian sẽ bị tệ hơn. Bệnh làm ho dai dẳng, gây các sự nhiễm trùng, làm mệt mỏi và thở hụt hơi. Nếu không chữa trị, bệnh COPD có thể đe dọa đến tính mạng. Nguyên nhân chính của COPD là do hút thuốc. Những người không hút thuốc tiếp xúc với các phần tử có hại hoặc khí độc cũng có thể bị COPD.

Các triệu chứng của COPD bao gồm:

- Cảm thấy việc thở hụt hơi (khó thở) ngày càng tăng, dai dẳng và bị tệ hơn khi vận động
- Ho kinh niên
- Ho ra đờm

Để biết thêm thông tin về COPD, xin đọc [COPD \(Bệnh Nghẽn Phổi Mạn Tính\)](#).

Kiểm soát COPD

Có nhiều cách trị liệu giúp trị bệnh COPD. Quý vị có thể đang uống thuốc. Để tìm hiểu thêm về cách kiểm soát bệnh COPD, xin xem [COPD \(Bệnh Nghẽn Phổi Mạn Tính\)](#). Các đề tài này cũng giải thích các liệu pháp cụ thể để trị bệnh COPD là như thế nào:

- [Thở Khó Khăn: Dùng Máy Bơm Hơi Thuốc Vào Miệng \(Metered-Dose Inhaler\)](#)
- [Thở Khó Khăn: Dùng Máy Bơm Thuốc Dạng Bột \(Dry Powder Inhaler\)](#)
- [Ống Phun Thuốc Điều Trị COPD](#)
- [Dùng Dưỡng Khí Điều Trị Bệnh Nghẽn Phổi Mạn Tính \(COPD\)](#)
- [Liệu Pháp Dưỡng Khí: Dùng Dưỡng Khí Tại Nhà](#)
- [Phục Hồi Chức Năng Phổi Để Trị Bệnh Nghẽn Phổi Mạn Tính \(COPD\)](#)
- [Du Lịch Có Mang Theo Dưỡng Khí](#)

Kế Hoạch Hành Động Khi COPD Bộc Phát

Bệnh nhân mắc bệnh COPD có thể bị những sự trầm trọng hoặc các sự bùng phát bệnh mà có thể nghiêm trọng và đe dọa đến tính mạng. Biết các triệu chứng và sẵn sàng để ứng phó với các sự bộc phát là một phần quan trọng của việc kiểm soát bệnh COPD. Một kế hoạch hành động khi bệnh bộc phát có thể giúp quý vị và chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nhận biết và điều trị việc bộc phát bệnh một cách nhanh chóng. Chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể giúp quý vị nhận dạng [các yếu tố khiến bộc phát bệnh COPD](#) để quý vị có thể thực hiện các sự thay đổi cách sống và môi trường cần thiết.

Hãy nghĩ đến việc tiếp tục cập nhật và có sẵn bản [Kế Hoạch Hành Động Khi COPD Bộc Phát](#).

Các triệu chứng của sự bộc phát bệnh có thể bao gồm:

- Ho tăng nhanh
- Có thêm đờm nhất là khi đờm có màu vàng hoặc xanh lá cây

- Bị thở hụt hơi thêm

Để có thông tin về việc bộc phát bệnh COPD và làm thế nào để giải quyết chúng, xin truy cập các nguồn tài liệu sau đây:

- [Các Sự Bộc Phát Bệnh COPD](#)
- [COPD: Giải Quyết Việc Bộc Phát Bệnh](#)
- [Kế Hoạch Hành Động Khi COPD Bộc Phát](#)

Các Sự Chủng Ngừa

Những người mắc bệnh COPD có nhiều rủi ro hơn để bị các vấn đề nghiêm trọng khác của một số bệnh có thể ngăn ngừa được bằng thuốc chủng ngừa. Những người mắc bệnh COPD và thân nhân của họ được khuyến nghị chủng ngừa để giảm thiểu rủi ro của các bệnh có thể ngăn ngừa được này.

Để biết thêm thông tin về các thuốc chủng ngừa xin xem:

- [Mùa Cúm \(Flu\)](#)
- [Ho Gà \(Ho Khục Khặc\) \(HealthLinkBC File #15c\)](#)
- [Thuốc Chủng Ngừa Bệnh Giời Leo \(Shingles\) \(HealthLinkBC File # 111\)](#)
- [Thuốc Chủng Ngừa Polysaccarit Khuẩn Cầu Phổi \(HealthLinkBC File #62b\)](#)
- [Chủng Ngừa](#)

Sống với bệnh COPD

Một số các yếu tố về môi trường và cách sống có thể tác động đến sức khỏe thể chất và làm bệnh COPD của quý vị bị nặng thêm. Hãy tìm hiểu về các sự điều chỉnh cách sống có thể giúp cho việc sống với bệnh COPD được dễ dàng hơn.

Hút thuốc

Hút thuốc là nguyên nhân chính của bệnh COPD. Cách tốt nhất để làm chậm lại sự trầm trọng của bệnh COPD là bỏ hẳn hoặc giảm bớt hút thuốc để giúp quý vị cải thiện chất lượng cuộc sống.

QuitNow (Bỏ Hút Thuốc Ngay Bây Giờ) cung cấp sự hỗ trợ cho cá nhân và các nguồn tài liệu bằng nhiều thứ tiếng để giúp cho chiến lược bỏ hút thuốc của quý vị. Để biết thêm thông tin xin viếng mạng:

- [QuitNow.ca](#)

Chương trình Bỏ Hút Thuốc của BC (BC Smoking Cessation Program) giúp bao trả chi phí mua các sản phẩm trị liệu thay thế chất nicotine và các thuốc đặc trị giúp bỏ hút thuốc. Để biết thêm thông tin về chương trình xin xem:

- [BC Smoking Cessation Program \(Chương Trình Bỏ Hút Thuốc của BC\)](#)

Vận Động Thân Thể

Vận động thân thể là một trong những cách quan trọng nhất sau khi bỏ hút thuốc để kiểm soát bệnh COPD của quý vị. Tập thể dục giúp các cơ bắp hô hấp được mạnh thêm để quý vị có thể hít thở dễ dàng và cảm thấy khỏe hơn.

[Các Dịch Vụ về Hoạt Động Thể Lực \(Physical Activity Services\)](#) tại HealthLinkBC có thể giúp quý vị khởi sự. Hãy gọi cho HealthLinkBC ở số **8-1-1** và nói chuyện với một chuyên viên thể dục đủ trình độ chuyên môn, thứ Hai đến thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, giờ Thái Bình Dương.

Để biết thêm thông tin xin xem:

- [COPD: Tập Thể Dục Để Cảm Thấy Đỡ Hơn](#)

Chế Độ Ăn

Quý vị có thể cảm thấy ăn uống kém ngon và có ít năng lượng hơn bình thường khi bị bệnh COPD. Quý vị cũng có thể cảm thấy quá mệt mỏi để nấu ăn hoặc để ăn uống. Duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh sẽ giúp tăng cường hệ miễn dịch tự nhiên của cơ thể quý vị.

[Các Dịch Vụ của Chuyên Viên Dinh Dưỡng \(Dietitian Services\)](#) tại HealthLinkBC có thể cung cấp sự hỗ trợ. Hãy gọi cho HealthLinkBC ở số **8-1-1** và nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch, thứ Hai đến thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, giờ Thái Bình Dương.

Để biết thêm thông tin xin xem:

- [COPD: Giữ Chế Độ Ăn Uống Lành Mạnh của Quý Vị](#)
- [COPD: Tránh Bị Sụt Cân](#)

Môi Trường

Chất lượng không khí kém có thể khiến bệnh COPD hoặc các triệu chứng bị tệ hơn. Hít thở các khói hóa chất, bụi bặm, khói thuốc do người khác hút hoặc hít thở không khí ô nhiễm trong thời gian dài cũng có thể làm hại phổi.

- [Chất Lượng Không Khí, Môi Trường \(HealthLinkBC Files\)](#)
- [Cháy Rừng và Sức Khỏe Quý Vị](#)

Hoạch Định Trước Việc Chăm Sóc

Hoạch định trước việc chăm sóc là điều được khuyên cho tất cả bệnh nhân được chẩn đoán mắc bệnh COPD. Hãy viết xuống các ý nguyện hoặc chỉ thị của quý vị cho việc điều trị cho hiện tại và tương lai trong trường hợp quý vị trở nên không còn có thể tự quyết định cho bản thân quý vị. Để biết thêm thông tin và có các công cụ để bắt đầu một kế hoạch, xin xem [Kế Hoạch Chăm Sóc Trong Tương Lai](#).

Các trang mạng hữu ích

Hội Phổi BC (BC Lung Association)

Một tổ chức y tế từ thiện bất vụ lợi và dựa trên thiện nguyện viên để cung cấp thông tin về các chương trình và nguồn tài liệu về COPD. Quý vị có thể nói chuyện với một nhà giáo dục về hô hấp có trình độ chuyên môn để trả lời các câu hỏi của quý vị về các bệnh phổi và các vấn đề có liên quan. Hãy gọi cho đường dây trợ giúp của Hội Phổi ở số 1-866-717-2673 hoặc viếng trang mạng của họ.

- [BC Lung Association \(Hội Phổi BC\)](#)

Hội Phổi Canada:

Hội cung cấp thông tin về việc điều trị, thuốc men và nhiều điều khác nữa cho những người bị bệnh COPD. Công cụ tìm kiếm về sức khỏe phổi của họ có thể giúp tìm các dịch vụ hỗ trợ kiểm soát bệnh COPD hoặc giúp bỏ hút thuốc.

- [Canadian Lung Association \(Hội Phổi Canada\)](#)

Chính Quyền Y Tế của Quý Vị

- Cơ Quan Y Tế Vùng Duyên Hải Vancouver
 - [Champion Lung Fitness Program \(Chương Trình Đấu Tranh cho Sức Khỏe Phổi\)](#). Một chương trình giáo dục, vận động và hỗ trợ xã hội cho những người mắc bệnh COPD và gia đình của họ
 - [Chronic Obstructive Pulmonary Disease Clinic \(Cơ Sở Y Tế về Bệnh Nghẽn Phổi Kinh Niên\)](#). Cung cấp việc giáo dục, tư vấn và hướng dẫn để giúp người dân tự tin hơn để kiểm soát bệnh COPD
- Cơ Quan Y Tế Fraser
 - [COPD Self-Management Education \(Giáo Dục Việc Tự Quản Lý Bệnh COPD\)](#). Cung cấp việc giáo dục và các mẹo vặt làm thế nào để kiểm soát tốt hơn bệnh COPD tại nhà
 - [Lung Health \(Sức Khỏe Phổi\)](#). Cung cấp việc giáo dục cho bệnh nhân, xác nhận sự chẩn đoán và điều trị bệnh phổi thông qua phương thức nhóm điều trị đa ngành
- Cơ Quan Y Tế Nội Địa
 - [Breathe Well Program \(Chương Trình Thở Tốt Hơn\)](#). Cung cấp sự chăm sóc chuyên sâu, tại gia về hô hấp, giáo dục và quản lý bệnh tình cho bệnh nhân xuất viện về nhà để giúp họ kiểm soát bệnh COPD của mình
 - [Community Respiratory Therapy \(Điều Trị Hô Hấp tại Cộng Đồng\)](#). Cung cấp sự hỗ trợ lâm sàng và hướng dẫn cách tự quản lý cho những người có bệnh COPD và các tình trạng bệnh khác
- Cơ Quan Y Tế Vùng Đảo
 - [Home Health Monitoring \(Theo Dõi Sức Khỏe Tại Gia\)](#). Cung cấp sự hỗ trợ cho những người bị suy tim hoặc bị bệnh COPD bằng cách giúp họ quản lý tình trạng bệnh của mình tại nhà
 - [COPD Support Group \(Nhóm Hỗ Trợ COPD\)](#). Cung cấp sự hỗ trợ và thông tin cho những người sống với bệnh COPD
- Cơ Quan Y Tế Vùng Bắc
 - [Chronic Disease Management Centre \(Trung Tâm Quản Lý Bệnh Kinh Niên\)](#). Cung cấp các nguồn tài liệu giáo dục, quản lý và hỗ trợ lâm sàng cho bệnh COPD và cho các tình trạng bệnh khác. Sự hỗ trợ có sẵn cho gia đình của họ, cho các chuyên viên chăm sóc sức khỏe và các thành viên trong cộng đồng

Cập nhật lần cuối: 10 tháng Tư, 2019

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.