

LEARN MORE BREATHE BETTERSM

A PROGRAM OF THE NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

BẠN CÀNG BIẾT NHIỀU, CÀNG TỐT CHO BẠN VÀ NHỮNG NGƯỜI THÂN YÊU CỦA BẠN

NGƯỜI CÓ COPD:

- Trở nên khó thở trong khi thực hiện các hoạt động hàng ngày mà họ thường làm một cách dễ dàng
- Tạo đờm dư thừa.
- Ho thường xuyên hoặc liên tục. Một số người gọi đây là "Ho của Người hút thuốc."
- Khò khè.
- Cảm giác như họ không thở được.
- Không thể hít thở sâu.

THEO THỜI GIAN, CÁC TRIỆU CHỨNG NÀY SẼ XẤU ĐI

COPD phát triển chậm và có thể xấu đi theo thời gian. Nhiều người bị COPD tránh các hoạt động mà họ từng yêu thích vì họ rất dễ bị hụt hơi. Khi COPD trở nên nghiêm trọng, nó có thể cản trở việc thực hiện ngay cả những công việc cơ bản nhất, chẳng hạn như dọn dẹp nhà cửa nhẹ nhàng, đi dạo, tắm và mặc quần áo.

COPD LÀ NGHIÊM TRỌNG, CÓ THỂ NHIỀU NGƯỜI KHÔNG BIẾT HỌ CÓ NÓ.

Khi chúng ta già đi, chúng ta dễ dàng nghĩ rằng một số triệu chứng của COPD chỉ là một phần của việc "già đi". Nhưng họ không. Nếu bạn nghĩ rằng bạn có các triệu chứng thậm chí nhẹ, hãy nói với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn càng sớm càng tốt.

COPD là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở Hoa Kỳ, cướp đi sinh mạng của hơn 150.000 người Mỹ mỗi năm. Hơn 16 triệu người đã được chẩn đoán và hàng triệu người khác có thể mắc COPD mà không biết.

BỆNH PHỔI CÓ NHIỀU TÊN

COPD là một bệnh phổi nghiêm trọng, theo thời gian khiến bạn khó thở. Tên chính thức của nó là Bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, nhưng COPD có các tên khác, như khí phế thũng hoặc viêm phế quản mãn tính.

Ở những người bị COPD, đường thở hoặc ống dẫn không khí vào và ra phổi bị tắc nghẽn một phần, gây khó thở.



NIH National Heart, Lung, and Blood Institute



BREATHE[®]
CALIFORNIA
of the Bay Area, Golden Gate, and Central Coast

BẠN CÓ THỂ CÓ NGUY CƠ BỊ COPD KHÔNG? CÓ, NẾU BẠN:

TỪNG HÚT THUỐC HAY VẪN ĐANG

COPD thường xảy ra nhất ở những người từ 40 tuổi trở lên, những người hiện tại hoặc trước đây hút thuốc. Hút thuốc lá là nguyên nhân phổ biến nhất của COPD, chiếm tới 9/10 trường hợp tử vong do COPD. Tuy nhiên, cứ 4 người thì có 1 người bị COPD chưa bao giờ hút thuốc.

CÓ SỰ TIẾP XÚC LÂU DÀI VỚI CÁC CHẤT GÂY KÍCH ỨNG PHỔI

COPD cũng có thể xảy ra ở những người tiếp xúc lâu dài với những thứ có thể gây kích ứng phổi của bạn, như một số hóa chất, bụi hoặc khói ở nơi làm việc. Tiếp xúc nhiều hoặc lâu dài với khói thuốc hoặc các chất ô nhiễm không khí khác cũng có thể góp phần gây ra COPD.

CÓ ĐIỀU KIỆN DI TRUYỀN ĐƯỢC GỌI LÀ THIẾU HỤT AAT

Có tới 100.000 người Mỹ bị thiếu alpha-1 antitrypsin, hoặc thiếu hụt AAT. Họ có thể bị COPD ngay cả khi họ chưa bao giờ hút thuốc hoặc tiếp xúc lâu dài với các chất ô nhiễm có hại.



**Biết chắc chắn.
Nhận xét nghiệm đo
phế dung.**

Đo xoắn ốc là một xét nghiệm chức năng phổi phổ biến, không xâm lấn, có thể phát hiện COPD trước khi các triệu chứng trở nên nghiêm trọng.

Nó đo lượng không khí bạn có thể thổi ra khỏi phổi (thể tích) và tốc độ bạn có thể thổi ra (lưu lượng). Bằng cách đó, bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể biết liệu bạn có bị COPD hay không và mức độ nghiêm trọng của nó. Kết quả đo phế dung có thể giúp xác định quá trình điều trị tốt nhất.

NĂM ĐIỀU MỌI NGƯỜI CÓ RỦI RO NÊN LÀM:

1) BỎ HÚT THUỐC.

Có nhiều tài nguyên trực tuyến và một số hỗ trợ mới có sẵn từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn. Truy cập smokefree.gov; lungusa.org; hoặc gọi **1-800-QUIT NOW**.

2) TRÁNH TIẾP XÚC VỚI CÁC CHẤT KHÍ Ô NHIỄM

Tránh xa những thứ có thể gây kích ứng phổi của bạn, như bụi, khói mạnh và khói thuốc lá.

3) GẶP NHÀ CUNG CẤP CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA BẠN THƯỜNG XUYÊN.

Lập danh sách các triệu chứng thở của bạn và nghĩ về bất kỳ hoạt động nào mà bạn không thể thực hiện được nữa vì khó thở của hơi thở.

4) BẢO VỆ CHÍNH BẠN KHỎI CÚM.

Cố gắng hết sức để tránh đám đông trong mùa cúm. Cũng nên tiêm phòng cúm hàng năm.

5) TÌM HIỂU THÊM ĐỂ BẠN CÓ THỂ THỞ TỐT HƠN.

Để biết thêm thông tin và các tài liệu miễn phí, có thể tải xuống, hãy truy cập: COPD.nhlbi.nih.gov.

BẠN CÓ RỦI RO KHÔNG?