

Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD)

Cập nhật gần nhất: Tháng 1 năm 2024

Hiểu về COPD

Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (Chronic obstructive lung disease - COPD) là một tình trạng mạn tính gây tổn thương phổi và trở nên nghiêm trọng hơn theo thời gian. Bệnh có thể gây ra tình trạng ho dai dẳng, nhiễm trùng, mệt mỏi và thở dốc. Nguyên nhân hàng đầu gây ra COPD là do hút thuốc, tuy nhiên những người không hút thuốc mà tiếp xúc với các hạt hoặc khí độc cũng có thể mắc COPD.

Các triệu chứng của COPD bao gồm:

- Thở dốc (khó thở), đặc biệt là khi vận động cơ thể
- Ho mạn tính hoặc thở khò khè
- Ho có đờm

Để biết thêm thông tin về COPD, hãy truy cập [COPD \(bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính\)](#).

Kiểm soát COPD

Có những phương pháp điều trị để giúp bạn kiểm soát COPD. Bạn có thể đã đang dùng các loại thuốc. Truy cập [COPD \(bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính\)](#) để tìm hiểu thêm về cách kiểm soát bệnh. Các chủ đề này cũng giải thích cách thức hoạt động của các liệu pháp điều trị cụ thể cho COPD:

- [Vấn đề về hô hấp: Sử dụng một ống hít đo liều](#)
- [Vấn đề về hô hấp: Sử dụng ống hít bột khô](#)
- [Máy phun khí dung để điều trị COPD](#)
- [Điều trị bằng khí oxy cho bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính \(COPD\)](#)
- [Liệu pháp khí oxy: Sử dụng khí oxy tại nhà](#)
- [Phục hồi chức năng phổi](#)
- [Đem theo khí oxy khi đi xa](#)

Kế hoạch hành động khi COPD bùng phát

Bệnh nhân mắc COPD có thể trải qua những giai đoạn bệnh trở nặng thêm hoặc bùng phát. Những giai đoạn này có thể nghiêm trọng và đe dọa đến tính mạng. Việc nắm được các triệu chứng và chuẩn bị sẵn sàng cho các đợt bùng phát là điều quan trọng trong việc quản lý sức khỏe của bạn.

Có một kế hoạch hành động khi bệnh bùng phát là yếu tố then chốt cho việc kiểm soát COPD. Kế hoạch này có thể giúp bạn và chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn xác định [các tác nhân kích hoạt COPD](#) để bạn có thể thực hiện những thay đổi cần thiết về lối sống và môi trường.

Hãy cân nhắc việc giữ bên mình [Kế hoạch Hành động khi COPD Bùng phát](#) đã cập nhật.

Các triệu chứng của cơn bùng phát có thể bao gồm:

- Cơn ho tăng nhanh
- Đờm nhiều hơn, đặc biệt nếu đờm có màu vàng hoặc xanh lá
- Thở dốc nhiều hơn

Để biết thông tin về các đợt bùng phát COPD và cách kiểm soát chúng, hãy truy cập:

- [Các đợt bùng phát COPD](#)
- [COPD: Xử lý cơn bùng phát](#)
- [Kế hoạch Hành động khi COPD Bùng phát](#)

Chủng ngừa

Những người mắc COPD có nguy cơ cao hơn là có thể mắc các vấn đề nghiêm trọng do một số bệnh có thể phòng ngừa được bằng vắc-xin. Vắc-xin có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh có thể phòng ngừa được này.

Để biết thêm thông tin về các loại vắc-xin, hãy truy cập:

- [Mùa cúm](#)
- [Ho gà \(ho rít\) \(HealthLinkBC File #15c\)](#)
- [Vắc-xin ngừa bệnh Zona \(HealthLinkBC File #111\)](#)
- [Vắc-xin polysaccharide ngừa bệnh phế cầu khuẩn \(HealthLinkBC File #62b\)](#)
- [Chủng ngừa](#)

Sống chung với COPD

Một số yếu tố về lối sống và môi trường có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất của bạn và có thể khiến COPD trở nên trầm trọng hơn. Tìm hiểu về những điều chỉnh lối sống mà có thể giúp việc sống chung với COPD dễ dàng hơn.

Hút thuốc

Hút thuốc là nguyên nhân chính gây ra COPD. Cách tốt nhất để làm chậm mức độ nghiêm trọng của COPD là cai thuốc hoặc giảm hút thuốc để giúp bạn cải thiện chất lượng cuộc sống.

- QuitNow cung cấp sự hỗ trợ một-một và tài liệu bằng nhiều ngôn ngữ để giúp bạn lập ra phương thức cai thuốc. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang [Tìm sự Hỗ trợ](#) của họ
- Chương trình Cai Thuốc lá của BC (BC Smoking Cessation Program) giúp trang trải chi phí mua các sản phẩm trị liệu thay thế nicotine và các loại thuốc cụ thể được kê đơn để cai thuốc lá. Để biết thêm thông tin về chương trình, hãy truy cập Chương trình Cai Thuốc lá của BC

Vận động cơ thể

Vận động thể chất khi bạn mắc COPD có thể giúp bạn thở dễ dàng hơn và cảm thấy dễ chịu hơn. Những lợi ích của việc vận động đều đặn bao gồm giảm chứng thở dốc và nguy cơ xảy ra các cơn

bùng phát cũng như cải thiện thể lực và chất lượng cuộc sống. Để tìm hiểu thêm về cách vận động khi mắc COPD, hãy truy cập:

- [Người mắc các bệnh về phổi](#)
- [COPD: Tập thể dục để cảm thấy dễ chịu hơn](#)

Tìm hiểu thêm về cách vận động khi bạn mắc COPD. Dịch vụ Vận động Thể chất thuộc HealthLinkBC có thể hỗ trợ. Để nói chuyện với chuyên gia thể dục có năng lực chuyên môn, hãy gọi số **8-1-1** (hoặc 7-1-1 dành cho người khiếm thính và lãng tai) miễn phí trong B.C. từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều theo Giờ Thái Bình Dương, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu.

Ăn uống lành mạnh

Khi mắc COPD, bạn có thể có mức năng lượng thấp hơn hoặc cảm thấy ít đói hơn trước đây. Bạn có thể cảm thấy quá mệt mỏi nên không muốn chế biến hay ăn các món ăn. Việc ăn uống lành mạnh có thể giúp bạn đáp ứng nhu cầu của mình về năng lượng và chất dinh dưỡng, giữ được thể trạng tốt nhất và duy trì thể lực. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

- [COPD: Đảm bảo chế độ ăn uống của bạn được lành mạnh](#)
- [COPD: Tránh giảm cân](#)

Tìm hiểu thêm về việc ăn uống lành mạnh khi bạn mắc COPD. Các dịch vụ của chuyên gia dinh dưỡng tại HealthLinkBC có thể hỗ trợ. Để nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký, hãy gọi số **8-1-1** (hoặc **7-1-1** cho người khiếm thính và lãng tai) miễn phí trong B.C. từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều theo Giờ Thái Bình Dương, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu.

Môi trường

Chất lượng không khí kém có thể gây ra bệnh COPD hoặc làm cho các triệu chứng trở nên trầm trọng hơn. Việc hít phải khói hóa chất, bụi, khói thuốc do người khác nhả ra hoặc ô nhiễm không khí trong thời gian dài cũng có thể gây hại cho phổi. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

- [Chất lượng không khí trong nhà \(HealthLinkBC File #65a\)](#)
- [Chất dạng hạt và ô nhiễm không khí ngoài trời \(HealthLinkBC File #65e\)](#)
- [Cháy rừng và sức khỏe của bạn](#)

Lập kế hoạch trước cho việc chăm sóc

Tất cả bệnh nhân được chẩn đoán mắc COPD được khuyến nghị lập kế hoạch trước cho việc chăm sóc. Hãy viết ra những mong muốn hoặc hướng dẫn của bạn về việc điều trị và chăm sóc sức khỏe trong hiện tại hoặc tương lai trong trường hợp bạn mất khả năng đưa ra quyết định. Để biết thông tin và những công cụ để bắt đầu một kế hoạch, hãy truy cập [Lập kế hoạch trước cho việc chăm sóc](#).

Các trang web hữu ích

Tổ chức Phổi BC (BC Lung Foundation)

Một tổ chức y tế phi lợi nhuận và hoạt động nhờ tình nguyện viên, cung cấp thông tin về các chương trình và tài liệu nâng cao hiểu biết về COPD. Bạn có thể nói chuyện với một giảng viên được chứng nhận về hệ hô hấp để có câu trả lời cho các câu hỏi về bệnh phổi và các vấn đề liên quan. Hãy gọi cho Tổ chức Phổi BC (BC Lung Foundation) theo số 1-800-665-5864 hoặc truy cập [trang web](#) của họ.

Hiệp hội Phổi Canada (Canadian Lung Association)

Hiệp hội cung cấp thông tin về biện pháp điều trị, thuốc men và nhiều thông tin khác cho người mắc COPD. Công cụ tìm kiếm về sức khỏe phổi của họ có thể giúp tìm kiếm các dịch vụ quản lý COPD hoặc giúp bỏ thuốc lá. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

- [Bệnh Phổi Tắc nghẽn Man tính \(COPD\)](#)
- [Trang chủ Hiệp hội Phổi Canada](#)

Cơ quan y tế của bạn

- Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver (Vancouver Coastal Health)
 - [Chương trình Thể dục Champion Lung](#): chương trình giáo dục, tập thể dục và hỗ trợ xã hội dành cho những người mắc COPD và gia đình họ
 - [Phòng khám COPD tại Trung tâm Y tế Gordon và Leslie Diamond](#): nâng cao hiểu biết, tư vấn và hướng dẫn để giúp người dân tự tin hơn và kiểm soát COPD tốt hơn
- Cơ quan Y tế Fraser (Fraser Health)
 - [Chương trình Tư Quản lý COPD](#): cung cấp kiến thức và lời khuyên về cách quản lý COPD tại nhà tốt hơn
 - [Sức khỏe của Phổi](#): cung cấp kiến thức cho bệnh nhân, xác nhận chẩn đoán và điều trị bệnh phổi thông qua phương pháp tiếp cận nhóm đa ngành
- Cơ quan Y tế Nội địa (Interior Health)
 - [Chương trình Thở Tốt \(Breathe Well\)](#): cung cấp dịch vụ chăm sóc hô hấp chuyên sâu tại nhà, kiểm tra và quản lý ca bệnh cho bệnh nhân sau khi xuất viện để giúp quản lý bệnh COPD của họ
 - [Tri liệu Hô hấp Cộng đồng](#): cung cấp sự hỗ trợ lâm sàng và huấn luyện cách tự quản lý cho những người mắc COPD và các tình trạng khác
- Cơ quan Y tế vùng Đảo (Island Health)
 - [Theo dõi Sức khỏe tại Nhà](#): cung cấp sự hỗ trợ cho những người bị suy tim hoặc COPD bằng cách giúp họ quản lý tình trạng của mình tại nhà
 - [Phổi và sức khỏe hô hấp cho Bệnh Phổi Tắc nghẽn Man tính \(COPD\)](#): cung cấp nguồn hỗ trợ toàn diện về COPD, Kiểm tra Sức khỏe Phổi trong 30 giây, Câu lạc bộ những Người Thở Tốt hơn (Better Breathers Clubs) và các nguồn hỗ trợ khác về tập thể dục.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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 lãng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.