

CHIẾN LƯỢC TOÀN CẦU VỀ  
BỆNH PHỔI TẮC NGHẼN MẠN TÍNH



# BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ VỚI BỆNH PHỔI TẮC NGHẼN MẠN TÍNH



Người dịch: **LÊ THỊ TUYẾT LAN**  
**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC**

---

---

**Bác sĩ không thể chữa dứt được BPTNMT, nhưng có thể làm giảm triệu chứng và làm chậm quá trình gây tổn hại ở phổi bệnh nhân**



Nếu bạn tuân thủ đúng theo hướng dẫn của Bác sĩ:

- Bạn sẽ bớt khó thở hơn.
- Bạn sẽ ít ho hơn.
- Bạn sẽ khoẻ mạnh hơn.
- Bạn sẽ phấn khởi hơn.

BPTNMT có nghĩa là Bệnh Phổi Tắc Nghẽn Mạn Tính.

Bệnh có nghĩa là bệnh

Phổi là phổi

Tắc Nghẽn là đường thở bị nghẽn một phần

Mạn Tính có nghĩa là sẽ không dứt được.

---

## Bạn và gia đình có thể làm gì với BPTNMT.

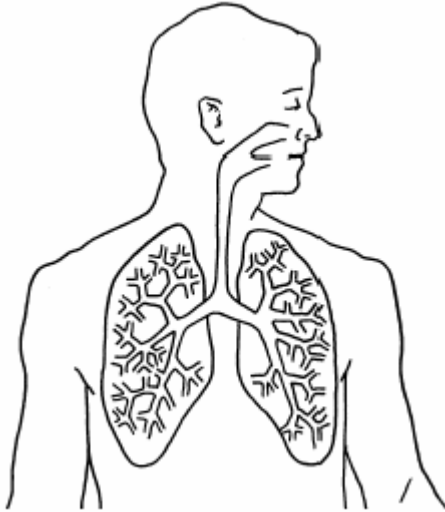


1. Ngưng hút thuốc.
2. Dùng thuốc như Bác sĩ đã dặn. Đến Bác sĩ ít nhất một năm hai lần để kiểm tra. Hỏi xem bạn có thể chích ngừa cúm được không.
3. Đến bệnh viện hoặc Bác sĩ ngay khi bạn thấy khó thở hơn.
4. Giữ không khí trong nhà thật sạch. Tránh các thứ như khói làm bạn khó thở hơn.
5. Giữ cho cơ thể khoẻ mạnh. Đi bộ, tập thể dục đều đặn, dùng những thức ăn bổ dưỡng.
6. Nếu bạn bị BPTNMT nặng, ráng sống tích cực tới đa. Làm cho cuộc sống ở nhà càng dễ chịu càng tốt.

---

## BPTNMT là gì ?

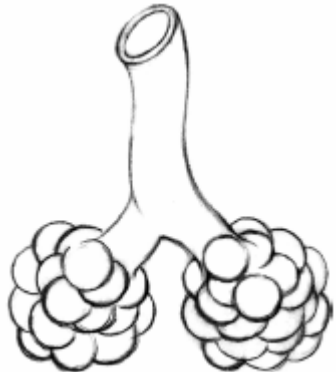
BPTNMT là bệnh lý của phổi.



Phổi bình thường

Đường dẫn khí đem không khí đến cho phổi. Đường dẫn khí ngày càng nhỏ dần như là cành cây. Ở cuối mỗi nhánh cây nhỏ là những quả bóng tí xíu.

Ở người bình thường, đường dẫn khí sạch và mở rộng. Mỗi túi khí nhỏ chứa đầy không khí. Do đó, khí đi ra rất nhanh.



Hình nhìn gần một đường thở bình thường và các túi khí.

---

## Khi bạn bị BPTNMT bạn đã có vấn đề về phổi

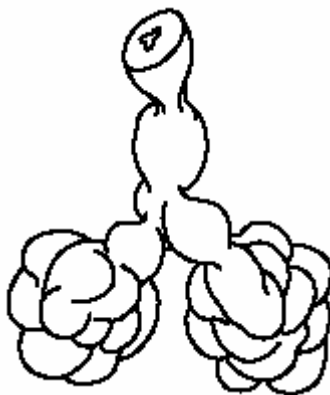


Hình ảnh phổi tổn thương do BPTNMT

1. Đường dẫn khí hẹp lại, không khí khó đi vào phổi hơn vì:

- Thành của đường dẫn khí dày hơn và sưng phù.
- Đường dẫn khí bị các vòng cơ nhỏ bao quanh siết chặt lại.
- Đường dẫn khí tạo ra đàm làm bạn phải ho khạc ra.

2. Các túi khí nhỏ không thể rỗng khí ra ngoài được và bạn cảm thấy phổi bị ứ khí.



Hình nhìn gần một đường dẫn khí và các túi khí

Bác sĩ sẽ giúp bạn hiểu được các vấn đề về phổi của bạn.

---

## Ai bị mắc BPTNMT ?

BPTNMT không lây. Bạn không thể mắc BPTNMT từ người khác.

Người lớn mới mắc BPTNMT, trẻ em không bị.



Hầu hết bệnh nhân BPTNMT có hút thuốc hay đã từng hút thuốc. Hút thuốc loại nào cũng có thể gây BPTNMT được.



Một số bệnh nhân bị BPTNMT do sống trong căn nhà đầy khói bếp hay khói do lò sưởi.

Một số bệnh nhân bị BPTNMT do làm nhiều năm trong những nơi rất bụi bặm hay rất nhiều khói.

---

---

**Đến Bác sĩ khi bạn có vấn đề về hô hấp hay bị ho đã hơn một tháng.**



Phần lớn bệnh nhân đợi cho đến khi bệnh hô hấp nặng mới tìm đến Bác sĩ. Họ không chú ý đến triệu chứng ho hay vấn đề về hô hấp nhẹ trong nhiều năm.

Phần lớn bệnh nhân COPD đã ở độ tuổi 40 trở lên.  
Những người trẻ hơn 40 cũng vẫn có thể bị BPTNMT.

Khi bạn đã có vấn đề về hô hấp, tìm gặp Bác sĩ về BPTNMT càng sớm càng tốt.

---

---

## **Bác sĩ có thể nói cho bạn biết BPTNMT của bạn đã nặng đến mức độ nào.**

Bác sĩ sẽ khám cho bạn. Có thể bạn sẽ làm vài xét nghiệm hô hấp đơn giản.

Bác sĩ sẽ hỏi về tình trạng hô hấp và sức khoẻ của bạn.

Họ sẽ hỏi bạn về nhà ở và nơi làm việc của bạn.

Nếu BPTNMT không quá nặng thì được gọi là BPTNMT nhẹ.

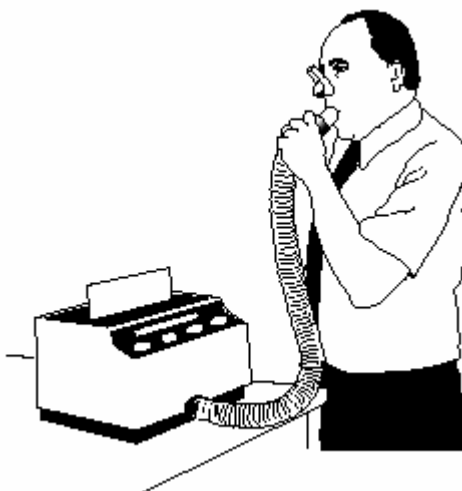
Nếu BPTNMT nặng hơn thì được gọi là BPTNMT trung bình.

Nếu BPTNMT rất nặng thì được gọi là BPTNMT nặng.

BPTNMT được chẩn đoán bằng một xét nghiệm hô hấp đơn giản gọi là hô hấp ký.

Xét nghiệm này dễ làm và không đau.

Bạn sẽ được yêu cầu thổi mạnh vào một ống cao su gắn liền với máy hô hấp kế.





---

---

**BPTNMT nhẹ:**

- Bạn có thể ho nhiều. Đồi khí có khạc đàm.
- Bạn cảm thấy hụt hơi nhẹ khi làm việc nặng hoặc đi nhanh.

**BPTNMT trung bình:**

- Bạn có thể ho nhiều hơn và khạc đàm.
- Bạn thường hay hụt hơi khi làm nặng hay đi nhanh.
- Bạn thấy khó khăn nếu làm việc nặng hay các việc lật vật.
- Bạn phải mất vài tuần mới phục hồi sau một đợt cảm hay nhiễm trùng phổi.

**BPTNMT nặng:**

- Bạn ho nhiều hơn nữa và khạc ra nhiều đàm.
- Bạn khó thở cả ngày lẫn đêm.
- Bạn phải mất vài tuần mới phục hồi sau một đợt cảm hay nhiễm trùng phổi.
- Bạn không thể đi làm hay làm việc lật vật trong nhà được nữa.
- Bạn không thể lên cầu thang hay đi bằng ngang qua phòng một cách dễ dàng được nữa.
- Bạn dễ bị mệt.

---

---

## Những việc bạn và gia đình có thể làm để làm chậm quá trình tổn hại của phổi bạn.

### 1. Ngưng hút thuốc. Đây là việc quan trọng nhất bạn có thể làm để giúp cho phổi bạn.

- Bạn có thể ngưng hút thuốc được.
- Hãy yêu cầu Bác sĩ hay điều dưỡng giúp đỡ. Hãy hỏi về thuốc uống, đặc biệt là loại kẹo cao su hay những miếng thuốc dán lên da để giúp bạn cai thuốc.
- Ấn định ngày cai thuốc, thông báo với gia đình và bạn bè rằng bạn đang cố gắng cai thuốc lá. Yêu cầu họ không để thuốc lá trong nhà. Yêu cầu người khác hút thuốc xa nhà hay ở bên ngoài.
- Tránh xa những nơi hay những người làm cho bạn thèm hút thuốc. Dẹp bỏ các gạt tàn thuốc ra khỏi nhà bạn.
- Hãy giữ cho mình bận rộn. Giữ cho đôi tay bận rộn. Ráng cầm một cây viết chì thay cho một điếu thuốc lá.
- Khi cơn thèm quá nặng, hãy nhai kẹo cao su hay một cái tăm. Ăn vặt bằng trái cây hay rau quả. Uống nước.
- Hãy nghĩ rằng, chỉ cai thuốc lá một này mà thôi.
- Nếu bạn hút thuốc trở lại, đừng đầu hàng! Hãy cố cai lần nữa. Nhiều người phải cai nhiều lần mới có thể bỏ hẳn được.



---

## 2. Hãy đến Bác sĩ. Hãy dùng thuốc đúng theo hướng dẫn.

### **Hãy đi kiểm tra.**

Đi kiểm tra ít nhất một năm hai lần, dù cho bạn thấy khoẻ.

Hãy yêu cầu làm xét nghiệm về phổi cho bạn.

Hãy hỏi Bác sĩ hay điều dưỡng cách chích ngừa cúm mỗi năm.

### **Hãy hỏi về thuốc bạn đang dùng mỗi lần đến Bác sĩ.**

Yêu cầu Bác sĩ viết ra các tên thuốc, uống bao nhiêu và vào lúc nào.

Đem theo thuốc và danh sách thuốc bạn đang dùng mỗi lần đi khám.

Hãy nói cho Bác sĩ biết thuốc có tác dụng như thế nào đối với bạn.

Sau khi kiểm tra, cho gia đình bạn biết danh sách thuốc của bạn. Để danh sách thuốc ở nơi mà mọi người trong nhà đều có thể thấy được.



Có nhiều dạng thuốc như thuốc hít, thuốc viên hay xi-rô. Nếu Bác sĩ cho bạn dùng thuốc hít, bạn phải học các dùng bình thuốc hít cho đúng cách.

---

## Cách dùng bình thuốc hít.

Nhớ là phải hít vào chậm rãi.



1. Mở nắp bình thuốc ra, lắc bình thuốc.



2. Đứng hoặc ngồi thẳng lưng. Thở ra.



3. Ngậm bình thuốc hít vào miệng hay để trước miệng. Khi bạn bắt đầu hít vào thì nhấn bình thuốc xuống và tiếp tục hít vào chậm rãi.



4. Nín thở 10 giây. Thở ra.
5. Lập lại nếu có chỉ định.

---

### **3. Đến bệnh viện hay Bác sĩ ngay nếu bạn thở xấu hơn.**

**Ngay bây giờ đã phải lập kế hoạch cho tương lai. Để tất cả những thứ cần thiết vào một chỗ để bạn có thể làm ngay được:**

- Số điện thoại của Bác sĩ, của bệnh viện và của những người có thể chở bạn đến đó được.
- Các đi đến bệnh viện hay phòng mạch Bác sĩ.
- Danh sách các thuốc bạn đang dùng.
- Tiền bạc.

**Đi cấp cứu ngay nếu bạn có một trong những dấu hiệu nguy hiểm sau đây:**

- Nói không nổi.
- Đi không nổi.
- Môi hay móng tay tím tái.
- Nhịp tim hay mạch rất nhanh, hoặc không đều.
- Thuốc không giúp được lâu hay không giúp được gì cả. Thở vẫn nhanh và khó.

---

#### 4. Giữ không khí trong nhà thật sạch. Tránh khói và các loại hơi gây khó thở.

- Không để trong nhà có khói, hơi hay các mùi nồng hắc.
- Nếu phải sơn hay xịt thuốc diệt côn trùng thì nên làm việc đó khi bạn không có ở nhà.
- Nấu nướng ở gần cửa hay cửa sổ để mở để cho khói và các mùi nồng gất bay ra ngoài dễ dàng. Đừng nấu nướng gần chỗ ngủ hay nơi bạn có mặt thường xuyên.
- Nếu bạn sưởi ấm bằng củi hay dầu hoả, nên để cửa hay cửa sổ mở hé để tránh hơi khói.
- Mở cửa lớn và cửa sổ khi trong nhà có khói hay có mùi nồng gất. Đóng cửa sổ và ở trong nhà khi bên ngoài bị ô nhiễm hay có nhiều bụi.

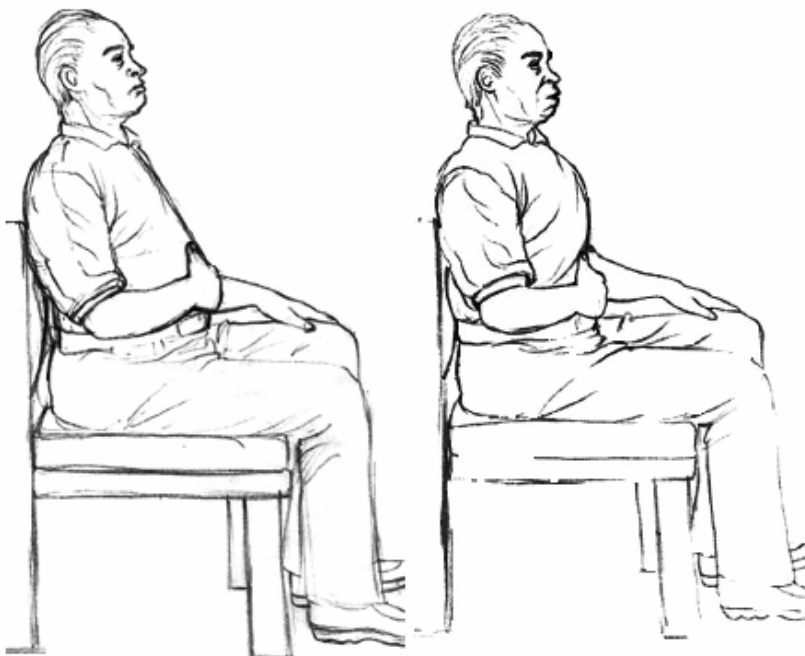


---

## 5. Giữ cho thân thể khoẻ mạnh

### Tập thở.

Các bài tập thở có thể giúp bạn mỗi khi bạn khó thở.  
Bạn có thể làm cho các cơ hô hấp của bạn mạnh lên.



Yêu cầu Bác sĩ hãy cho bạn các bài tập thở tốt cho bạn nhất.

---

## **Đi bộ và tập thể dục đều đặn.**

Khi bạn làm cho các cơ tay, chân và thân mạnh lên, bạn có thể đi lại tốt hơn.

Đi bộ 20 phút là cách tốt nhất để khởi đầu.

Bài tập này có thể làm cho tay, chân và thân của bạn mạnh lên. Còn nhiều bài tập khác nữa.

Khi bạn bắt đầu tập, hãy làm chậm rãi. Khi bạn cảm thấy hụt hơi, hãy dừng lại và nghỉ ngơi.

Hãy chọn nơi bạn đi bộ hay tập thể dục nào mà bạn thích.

Chọn bài tập thể dục nào mà bạn thích.

Rủ người trong nhà hay bạn bè cùng tập với bạn.

Hỏi Bác sĩ về chế độ tập luyện thích hợp với bạn.





---

## **An thức ăn bổ dưỡng. Đạt đến mức cân nặng thích hợp.**

Yêu cầu gia đình giúp bạn mua và chuẩn bị các thức ăn bổ dưỡng. Ăn nhiều trái cây và rau củ. Ăn các thức ăn có đậm như thịt, cá, trứng, sữa và đậu nành.



Khi ăn:

- Nếu hụt hơi trong khi ăn, nên ăn chậm lại.
- Khi ăn, bớt nói chuyện.
- Nếu bạn dễ no, hãy ăn nhiều bữa nhỏ.
- Nếu bạn dư cân, phải giảm cân. Nếu dư cân, bạn sẽ khó thở và khó đi lại hơn.
- Nếu bạn gầy quá, hãy ăn thêm thức ăn, thức uống để lên cân và được khoẻ mạnh.

---

---

**6. Nếu BPTNMT của bạn thuộc loại nặng, ráng sống tích cực tối đa. Làm cho cuộc sống tại nhà càng dễ dàng, thoải mái càng tốt.**

- Hỏi thăm bạn bè và gia đình để được giúp đỡ và góp ý.
- Làm mọi việc chậm rãi. Khi làm việc gì nên ngồi xuống.
- Trong buồng tắm, nhà bếp, nơi ngủ hãy sắp xếp các vật cần dùng sao cho dễ lấy.
- Tìm những cách đơn giản để nấu nướng, làm vệ sinh hay các việc vặt khác. Dùng một cái bàn nhỏ hay xe đẩy nhỏ để di chuyển đồ vật trong nhà. Dùng gậy hay kẹp cán dài để lấy các đồ vật.
- Mặc quần áo rộng rãi cho dễ thở. Chọn quần áo, giày dép sao cho dễ mặc.
- Nhờ người chuyển đồ đạc xuống nhà dưới để bạn khỏi phải lên lầu thường xuyên.
- Chọn một chỗ ngồi để bạn có thể nghỉ ngơi thoải mái, và mọi người có thể đến thăm bạn được.



---

---

**Hãy lên kế hoạch trước nếu bạn muốn đi ra ngoài hay đi xa.**

Nên đi thăm viếng hoặc đi ra ngoài vào thời điểm bạn thấy khoẻ nhất trong ngày. Nhiều người thấy khoẻ nhất là ngay sau khi dùng thuốc.



Sau khi ăn nên nghỉ ngơi.

Nên tính toán khi đi ra ngoài để kịp về nhà trước khi phải dùng liều thuốc kế tiếp.

Đừng đi mua sắm ở những thời điểm đông người trong ngày. Đến những nơi không có nhiều cầu thang.

Mang theo số điện thoại của Bác sĩ và những người có thể giúp bạn. Đem theo thuốc nếu cảm thấy không khoẻ.

Nếu bạn thấy không khoẻ trong người, hãy ở nhà.

**Đi xa.**

Nếu bạn sắp đi xa hoặc đi dài hơn 1 ngày, hãy hỏi Bác sĩ bạn cần phải đem theo những thứ gì phòng khi có vấn đề.

---

Tài liệu này được phát miễn phí cho mục đích giáo dục  
Với sự hỗ trợ của công ty Boehringer Ingelheim

**a b c d**

**Đồng hành cùng bệnh nhân bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính**