



**L.A. Care.**

# L.A. Cares About **COPD**®

*Một chương trình giáo dục và hỗ trợ dành cho người mắc COPD*





**Có thắc mắc?**

**Cần được trợ giúp?**

**Hãy gọi cho chúng tôi!**

Để nói chuyện với huấn luyện viên sức khỏe, vui lòng liên lạc:

**Sở Giáo Dục Sức Khỏe**

**1.855.918.0918 (TTY 711)**

Thứ Hai-Thứ Sáu, 9 giờ sáng -  
4 giờ chiều



**Đường Dây Y Tá Tư Vấn**

**1.800.249.3619 (TTY 711)**

24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần



# Mục Lục

<b>Những Số Điện Thoại Quan Trọng</b>	<b>4</b>
<b>COPD là gì?</b>	<b>5</b>
<b>COPD Có Triệu Chứng Nào?</b>	<b>6</b>
Điều Gì Gây Ra COPD?	6
<b>Ai Mắc COPD?</b>	<b>7</b>
COPD Được Chẩn Đoán Như Thế Nào?	7
<b>COPD Được Điều Trị Như Thế Nào?</b>	<b>8</b>
<b>Bỏ Hút Thuốc</b>	<b>9</b>
Lý Do Để Tôi Bỏ Hút Thuốc	9
Đề Ra Một Ngày Bỏ Hút Thuốc	9
Ngày Tôi Bỏ Hút Thuốc	10
<b>Tránh Khói Thuốc và Các Chất Gây Ô Nhiễm Không Khí Khác</b>	<b>11</b>
<b>Sống một Lối Sống Lành Mạnh</b>	<b>12</b>
Chế Độ Ăn Uống và Tập Thể Dục	12
<b>Làm Việc với Bác Sĩ của quý vị</b>	<b>15</b>
<b>Câu Hỏi Mẫu Cần Hỏi Bác Sĩ của Quý Vị</b>	<b>16</b>
<b>Thuốc</b>	<b>17</b>
Thuốc Giảm Phế Quản	17
Steroid	17
Tránh Nhiễm Trùng Phổi	17
Sử Dụng Khí Ô-xy	17
<b>Nguồn Thông Tin Quan Trọng</b>	<b>18</b>
My Health in Motion™	18
Đường Dây Y Tá Tư Vấn của L.A. Care	18
<b>Trung Tâm Hỗ trợ Cộng Đồng của L.A. Care</b>	<b>19</b>
<b>Tài Liệu Tham Khảo</b>	<b>20</b>

# Những Số Điện Thoại Quan Trọng



Nếu quý vị có thắc mắc hay cần được trợ giúp, xin gọi cho đội ngũ chăm sóc COPD của quý vị. Giữ số điện thoại của họ ở gần quý vị phòng khi xảy ra tình trạng cấp cứu.

## Những Số Điện Thoại Quan Trọng

Bác Sĩ: \_\_\_\_\_

Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe: \_\_\_\_\_

Nhà Thuốc: \_\_\_\_\_

Cơ Quan Chăm Sóc Sức Khỏe Tại Gia/Khí Ô-xy: \_\_\_\_\_

Nhà Cung Ứng: \_\_\_\_\_

Người Liên Lạc Trong Trường Hợp Khẩn Cấp: \_\_\_\_\_

Khác: \_\_\_\_\_

# COPD là gì?



**COPD** là từ viết tắt của Chronic Obstructive Pulmonary Disease (Bệnh Tắc Nghẽn Phổi Mãn Tính). Đó là một nhóm bệnh lý ảnh hưởng đến phổi và có thể gây khó thở. Không có cách chữa bệnh nào cho COPD nhưng những thay đổi trong lối sống và việc điều trị có thể giúp quý vị cảm thấy đỡ hơn, hoạt động hơn và làm chậm lại tiến trình bệnh lý. Hai loại COPD chính là:

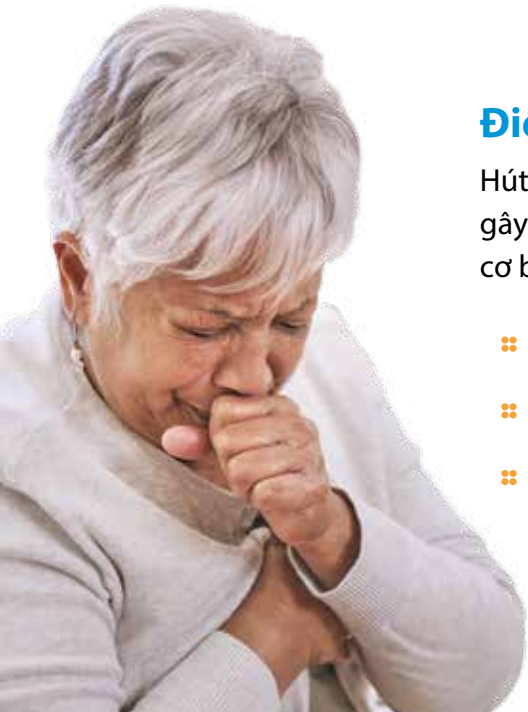
- 1** **Khí thũng** ảnh hưởng đến các túi khí nhỏ. Qua thời gian, các túi khí bị cứng lại và sẽ không để cho khí ô-xy và carbon dioxide đi vào và ra khỏi máu.
- 2** **Chronic bronchitis** ảnh hưởng đến các đường thở lớn và nhỏ. Đường thở bị sưng lên và chứa đầy chất nhờn. Chất nhầy có thể cản trở đường thở và gây khó thở.

Quý vị có thể mắc một hay hai loại COPD. Lúc đầu bệnh tiến triển chậm và trở nên nặng hơn theo thời gian. Phát hiện COPD sớm là cơ hội tốt nhất để điều trị bệnh và làm chậm tiến triển bệnh. Việc điều trị tập trung vào việc làm dịu các triệu chứng và giữ không cho bệnh trở nên nặng hơn.

# COPD Có Triệu Chứng Nào?

## Các triệu chứng của COPD có thể bao gồm:

- ❖ Ho hay khò khè không hết
- ❖ Hụt hơi
- ❖ Quá nhiều chất nhờn
- ❖ Khó thở sâu
- ❖ Cảm thấy yếu ớt hay mệt mỏi
- ❖ Giảm cân
- ❖ Sưng ở mắt cá chân, bàn chân hay cẳng chân



## Điều Gì Gây Ra COPD?

Hút thuốc là nguyên nhân chính gây COPD tại Hoa Kỳ. Yếu tố nguy cơ bao gồm:

- ❖ Chất gây ô nhiễm trong nhà
- ❖ Di truyền (tiền sử gia đình)
- ❖ Tiền sử nhiễm trùng hô hấp

# Ai Mặc COPD?

**COPD có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai, nhưng một số người có nguy cơ cao hơn:**

- ☘ Phụ nữ
- ☘ Người từ 65 tuổi trở lên
- ☘ Người Mỹ Bản Địa/Người Thổ Dân hay Người Bản Xứ hay Người Alaska Bản Địa và Người Không Thuộc Gốc Tây Ban Nha đa chủng tộc
- ☘ Người hút thuốc hiện nay hay trước đây
- ☘ Người bệnh suyễn

Có một số lý do tại sao phụ nữ có thể bị ảnh hưởng nhiều hơn nam giới. Phụ nữ có xu hướng được chẩn đoán trẻ hơn nam giới, khi bệnh khó điều trị hơn. Phụ nữ cũng có thể bị ảnh hưởng nhiều hơn bởi thuốc lá và tình trạng ô nhiễm trong nhà.

## COPD Được Chẩn Đoán Như Thế Nào?

Một kiểm tra đơn giản có tên là hô hấp ký, có thể được sử dụng để đo chức năng của phổi. Kiểm tra này có thể giúp phát hiện COPD ở bất kỳ người nào có vấn đề về hô hấp. Bác sĩ của quý vị cũng có thể sử dụng hình chụp x-quang, xét nghiệm máu hay hình ảnh quét qua phổi để giúp chẩn đoán COPD.



# COPD Được Điều Trị Như Thế Nào?

## Mục tiêu của việc điều trị COPD là để:

- ❖ Làm dịu các triệu chứng
- ❖ Làm chậm tiến triển bệnh
- ❖ Cải thiện khả năng duy trì hoạt động

Bác sĩ của quý vị sẽ làm việc với quý vị để tìm cách điều trị phù hợp. Việc điều trị giúp làm giảm các triệu chứng và giúp giữ cho bệnh không trở nên nặng hơn. Các lựa chọn mà bác sĩ của quý vị có thể cho quý vị biết bao gồm:

- ❖ Từ bỏ hút thuốc
- ❖ Tránh khói thuốc và các chất gây ô nhiễm không khí khác
- ❖ Phục hồi chức năng phổi (chương trình đặc biệt cho sức khỏe của phổi)
- ❖ Dùng thuốc
- ❖ Tránh các nhiễm trùng phổi
- ❖ Dùng khí ô-xy





# Từ Bỏ Hút Thuốc

Từ bỏ hút thuốc có thể là một trong những điều khó khăn nhất mà quý vị sẽ từng làm nhưng đó là một trong những điều tốt nhất nếu quý vị mắc COPD. Bước đầu tiên là nghĩ về lý do tại sao quý vị muốn từ bỏ và lập một kế hoạch để bắt đầu.



## Lý Do Để Tôi Từ Bỏ Hút Thuốc

---

---

---

## Đề ra một Ngày Bỏ Hút Thuốc.

Chọn một ngày có ý nghĩa với quý vị như sinh nhật, ngày kỷ niệm hay ngày nghỉ. Lập kế hoạch cho ngày bỏ hút thuốc bằng cách:

- ❖ Vứt đi hết thuốc lá
- ❖ Làm sạch răng
- ❖ Làm sạch quần áo, nhà cửa và xe cộ
- ❖ Nói cho bạn bè và gia đình biết quý vị đang từ bỏ hút thuốc
- ❖ Gọi đến Kick It California - một chương trình miễn phí hỗ trợ bỏ hút thuốc qua điện thoại; gọi **1.800.300.8086** hoặc truy cập <https://kickitca.org>

# TỪ BỎ HÚT THUỐC

**Ngày Tôi Bỏ Hút Thuốc:** \_\_\_\_\_

Vào ngày bỏ hút thuốc, chuẩn bị làm việc gì khác khi quý vị muốn hút thuốc. Thay vì hút thuốc, tôi sẽ:



Hít sâu 10 cái



Gọi cho một người bạn.



Nhai kẹo cao su



Chải răng



Đi dạo



Xem lại lý do để tôi bỏ hút thuốc

Một lý do khiến cho việc bỏ hút thuốc trở nên khó khăn là vì hút thuốc đã trở thành thói quen. Thói quen là việc quý vị làm mà không cần suy nghĩ, như hút thuốc khi quý vị uống cà phê buổi sáng. Liệt kê một số thay đổi mà quý vị có thể thực hiện trong sinh hoạt hàng ngày tại đây:

*Tôi sẽ uống trà thay vì cà phê vào buổi sáng\_(ví dụ)*

---

---

---

# Tránh Khói Thuốc và Các Chất Gây Ô Nhiễm Không Khí Khác

Đề ý đến chất lượng không khí. Nếu chất lượng không khí bên ngoài kém; hãy ở trong nhà nhiều hơn. Đeo khẩu trang nếu cần thiết. Những cách khác để giữ không khí trong nhà được sạch sẽ bao gồm:

- ❖ Yêu cầu bạn bè và gia đình không hút thuốc trong nhà của quý vị.
- ❖ Lau chùi và hút bụi thường xuyên. Việc giữ sàn nhà sạch sẽ giúp giảm bớt bụi bặm, lông thú cưng hay chất gây dị ứng khác.
- ❖ Yêu cầu mọi người cởi giày hay lau giày lên thảm trước khi vào nhà của quý vị. Giày dép có thể mang đủ loại chất bẩn và chất gây ô nhiễm.
- ❖ Kiểm tra nhà ở xem có chất chì và radon.



## Chế Độ Ăn Uống và Tập Thể Dục



Những thói quen ăn uống lành mạnh quan trọng với người mắc COPD. Cho dù không có cách chữa bệnh, một chế độ ăn uống lành mạnh có thể giúp quý vị không bị nhiễm trùng mà có thể khiến cho COPD của quý vị trở nặng hơn. Nguyên tắc chung về chế độ ăn uống cho người mắc COPD bao gồm:

- ❖ Ăn nhiều loại trái cây và rau củ có màu đậm/sáng
- ❖ Chọn những chất béo lành mạnh như trái bơ, quả hạch, hạt mầm, trái ô-liu và dầu ô-liu và protein nạc như cá và rau đậu
- ❖ Hạn chế những thực phẩm có hàm lượng muối cao như các thực phẩm đóng hộp và chế biến quá mức
- ❖ Uống nhiều chất lỏng trong suốt ngày



# Sống một Lối Sống Lành Mạnh

Nếu quý vị gặp khó khăn trong ăn uống do bị hụt hơi hay mệt mỏi, hãy cố gắng:

- 1 Ăn những bữa ăn nhỏ hơn, thường xuyên hơn
- 2 Ăn bữa chính sớm trong ngày
- 3 Ngồi thoải mái trên ghế có tựa lưng cao để làm giảm áp lực lên phổi
- 4 Chọn những thực phẩm có thể chuẩn bị nhanh chóng và dễ dàng

Người mắc bệnh phổi mãn tính có xu hướng tránh tập thể dục. Tuy nhiên, tập thể dục với số lượng và thể loại phù hợp đem lại nhiều lợi ích. Điều đó có thể cải thiện sức khỏe cho tim và sức mạnh cho cơ, tăng cường cấp độ năng lượng và giúp quý vị sử dụng ô-xu hiệu quả hơn.

Trao đổi với bác sĩ của quý vị về một kế hoạch ăn uống và thể dục phù hợp với quý vị.



# Sống một Lối Sống Lành Mạnh

Thay đổi cách quý vị làm mọi việc có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn.

Ví dụ:



Tránh khói thuốc gián tiếp và những nơi bụi bặm hay có khói mà quý vị có thể hít vào.



Ăn những bữa ăn nhỏ hơn hay nghỉ ngơi trước khi ăn.



Làm mọi việc chậm rãi hơn.



Thực hành các bài tập kiểm soát hơi thở.



Mặc quần áo và mang giày dép mà dễ dàng mặc và mang vào, và cởi ra.



Cất những vật dụng thường dùng ở một nơi dễ với tới.



Yêu cầu gia đình và bạn bè trợ giúp trong công việc hàng ngày nếu cần thiết.

## Biết Cần Gọi Ai



Giữ số điện thoại của bác sĩ, nhà thuốc của quý vị và người mà có thể đưa quý vị đến nơi chăm sóc gần đó. Nếu triệu chứng của quý vị đột ngột trở nặng hơn, hãy gọi 911

# Làm Việc với Bác Sĩ của Quý Vị

Bác sĩ của quý vị sẽ giúp quý vị kiểm soát bệnh của quý vị. Điều quan trọng là cởi mở với bác sĩ và làm theo kế hoạch điều trị. Quý vị có thể làm điều này bằng cách:



Dùng tất cả các thuốc mà bác sĩ kê toa cho quý vị.



Lấy thêm thuốc trước khi hết thuốc.



Yêu cầu bác sĩ kê thuốc cho 90 ngày.



Mang theo danh sách của tất cả các thuốc của quý vị khi đến thăm khám với bác sĩ.



Viết ra những thắc mắc và mang chúng theo khi đến thăm khám với bác sĩ.



Yêu cầu bác sĩ giải thích bất kỳ điều gì mà quý vị chưa hiểu.

# Câu Hỏi Mẫu

## Cần Hỏi Bác Sĩ của Quý Vị

- ❖ COPD của tôi nghiêm trọng đến mức nào?
- ❖ Với COPD, tôi có nguy cơ với các bệnh trạng nào khác?
- ❖ Tôi nên báo cáo các triệu chứng hay vấn đề nào cho quý vị?
- ❖ Làm thế nào để tôi kiểm soát COPD của tôi tốt hơn?
- ❖ Tôi có cần dùng thuốc nào không?
- ❖ Sự khác nhau giữa thuốc tác dụng nhanh và thuốc kiểm soát lâu dài là gì?
- ❖ Làm sao tôi có thể biết số lượng thuốc còn lại trong dụng cụ hít?
- ❖ Quý vị có thể chỉ cho tôi cách dùng dụng cụ hít của tôi không?
- ❖ Quý vị có các nguồn hỗ trợ nào để giúp tôi từ bỏ hút thuốc?
- ❖ Tôi có nên chích ngừa cúm và viêm phổi không?
- ❖ Tôi có thể thực hiện những hoạt động thể chất nào?  
(Ví dụ: Tập thể dục, tình dục, việc nhà, v.v.)



### Phục Hồi Chức Năng Phổi

Phục hồi chức năng phổi là một chương trình đặc biệt dành cho những người có các vấn đề về phổi. Chương trình hướng dẫn mọi người về sức khỏe của phổi và cách thức kiểm soát bệnh trạng của mình. Quý vị sẽ học cách để hít thở dễ dàng và các bài tập mà quý vị có thể thực hiện để tăng cường thể lực.



# Thuốc

Bác sĩ của quý vị có thể muốn quý vị dùng một hay nhiều loại thuốc để hít thở dễ dàng hơn. Một số thuốc giúp thư giãn các cơ đường thở. Những thuốc khác giúp giảm sưng. Hãy nhớ dùng thuốc theo như chỉ định.

## Thuốc giãn phế quản

Thuốc giãn phế quản mở đường thở để giúp quý vị thở dễ dàng hơn. Thường thuốc dùng được hít qua miệng bằng cách dùng dụng cụ hít nhưng cũng có thể ở dạng lỏng, dạng viên hay dạng tiêm. Thuốc có thể có tác dụng lâu dài hay tác dụng nhanh. Thuốc giãn phế quản tác dụng nhanh được dùng khi quý vị khó thở và cần được trợ giúp ngay lập tức. Thuốc giãn phế quản tác dụng lâu dài thường được dùng hàng ngày để phòng ngừa các vấn đề về hô hấp.



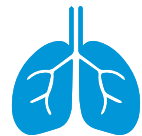
## Thuốc Steroid

Thuốc steroid tác dụng nhanh để giảm bớt tình trạng viêm. Thuốc được dùng cho các cơn bộc phát nặng. Thuốc steroid dạng uống thường được kê toa trong thời gian ngắn do có tác dụng phụ lâu dài. Thuốc steroid dạng hít có thể được dùng trong thời gian lâu hơn, thường dùng với thuốc giãn phế quản.



## Tránh Các Nhiễm Trùng Phổi

Các nhiễm trùng phổi như cảm cúm hay viêm phổi có thể làm cho COPD trở nặng hơn. Bác sĩ của quý vị sẽ bảo đảm quý vị luôn nhận đủ các tiêm chủng ngừa cúm và viêm phổi để phòng bệnh trở nên rất nặng. Bác sĩ của quý vị cũng có thể kê thuốc kháng sinh nếu cần thiết.



## Dùng Khí Ô-xy

Một số người có thể cần dùng một bình ô-xy di động nếu mức ô-xy trong máu của họ xuống thấp. Trao đổi với bác sĩ của quý vị để biết quý vị có cần ô-xy không và loại thiết bị nào phù hợp với quý vị.



# Nguồn Hỗ Trợ Quan Trọng



L.A. Care.



*My Health in Motion*™

Lập một tài khoản tại cổng thông tin sức khỏe và sự khỏe mạnh của L.A. Care. (truy cập [lacare.org](http://lacare.org) và nhấp vào "Member Sign In" [Hội Viên Đăng Nhập])

Với MyHIM, quý vị được tiếp cận:

- Những tài liệu và video có chủ đề cụ thể về sức khỏe
- Huấn Luyện Viên Sức Khỏe thông qua tính năng trò chuyện
- Hội thảo theo nhịp độ riêng và cuộc hẹn chung theo nhóm trực tuyến



## Đường Dây Y Tá Tư Vấn của L.A. Care

Gọi đến Đường Dây Y Tá Tư Vấn của L.A. Care nếu có những thắc mắc thông thường về sức khỏe để giữ gìn sức khỏe cho quý vị và gia đình của quý vị. Quý vị có thể gọi 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần. Gọi **1.800.249.3619** (TTY 711).

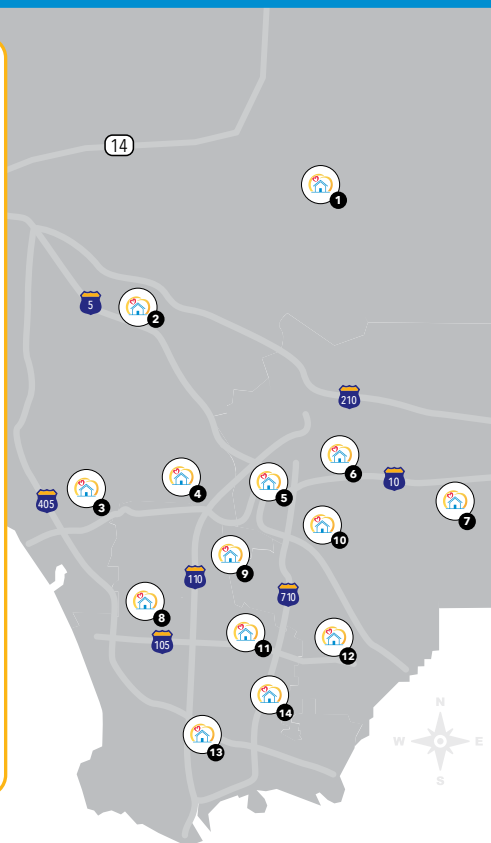
Đến một trong những **Trung Tâm Hỗ Trợ Gia Đình của L.A. Care** nếu có thắc mắc về tư cách hội viên L.A. Care của quý vị và để biết thông tin về những lớp học miễn phí về sức khỏe và tập thể dục.



## Community Resource Center

# CÁC ĐỊA ĐIỂM CỦA TRUNG TÂM HỖ TRỢ

- 1 Palmdale**  
2072 E. Palmdale Blvd.  
Palmdale, CA 93550  
☎ **1.213.438.5580**
- 2 Panorama City**  
7868 Van Nuys Blvd,  
Panorama City, CA 91402  
☎ **1.213.438.5497**  
(Mở cửa năm 2024)
- 3 West L.A.**  
11173W. Pico Blvd.  
Los Angeles, 90064  
☎ **1.310.231.3854**
- 4 Metro L.A.**  
1233 S. Western Ave.  
Los Angeles, CA 90006  
☎ **1.213.428.1457**
- 5 Lincoln Heights**  
2426 N. Broadway,  
Los Angeles, CA 90031  
☎ **1.213.294.2840**  
(Opening in 2024)
- 6 El Monte**  
3570 Santa Anita Ave.  
El Monte, CA 91731  
☎ **1.213.4281495**
- 7 Pomona**  
696 W. Holt Ave.  
Pomona, CA 91768  
☎ **1.909.620.1661**
- 8 Inglewood**  
2864 W. Imperial Hwy.  
Inglewood, CA 90303  
☎ **1.310.330.3130**
- 9 South L.A.**  
5710 Crenshaw Blvd.  
Los Angeles, CA 90043  
(Mở cửa năm 2024)
- 10 East L.A.**  
4801 Whittier Blvd.  
Los Angeles, CA 90022  
☎ **1.213.438.5570**
- 11 Lynwood**  
3200 E. Imperial Hwy.  
Lynwood, CA 90262  
☎ **1.310.661.3000**
- 12 Norwalk**  
11721 Rosecrans Ave.  
Norwalk, CA 90650  
☎ **1.562.651.6060**
- 13 Wilmington**  
911 N. Avalon Blvd.  
Wilmington, CA 90744  
☎ **1.213.428.1490**
- 14 Long Beach**  
5599 Atlantic Ave.  
Long Beach, CA 90805  
☎ **1.562.256.9810**



Blue Shield of California Promise Health Plan có hợp đồng với L.A. Care Health Plan để cung cấp dịch vụ chăm sóc có quản lý Medi-Cal trong Quận Los Angeles. L.A. Care và Blue Shield Promise là những tổ chức độc lập. Blue Shield Promise là tổ chức được cấp phép độc lập của Blue Shield Association.



Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [communityresourcecenterla.org](https://communityresourcecenterla.org) hoặc gọi **1.877.287.6290 (TTY 711) Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều.**



SCAN TO FIND A CENTER NEAR YOU



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

[lacare.org](https://lacare.org)

**Đường Dây Hỗ Trợ Giáo Dục Sức Khỏe**

**1.855.918.0918 (TTY 711)**

Thứ Hai-Thứ Sáu, 9 giờ sáng - 4 giờ chiều

H8258\_15163\_2022\_COPDBklt\_C\_Accepted