

COPD và Hút Thuốc Lá

COPD là gì? ¹

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease - bệnh tắc nghẽn phổi kinh niên) là khi phổi bị hư hại khiến bị khó thở.

Hầu hết những người bị COPD đều có cả hai:

- Viêm phế quản kinh niên - đường hô hấp bị sưng với có nhiều chất nhầy
- Khí phế thũng - túi khí trong phổi bị hư hại làm cho khó thở

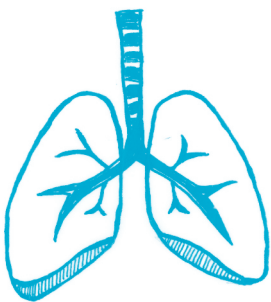
Những dấu hiệu của COPD

Các dấu hiệu ban đầu có thể bao gồm:^{1,2}

- Rất nhiều chất nhầy, thường vào buổi sáng
- Ho dầy dụa (loại ho của người hút thuốc thường có)
- Khó thở, phần nhiều khi hoạt động
- Thở khò khè hoặc nghe tiếng gió khi thở
- Tức ngực
- Những vấn đề về phổi, như thường bị cảm lạnh hoặc cảm cúm

Khi COPD bị tệ hơn, bạn có thể có:¹

- Môi hoặc móng tay trở nên xanh hoặc xám
- Giảm cân
- Tim đập nhanh
- Khó bắt hơi hoặc nói chuyện



Sống với COPD ²

COPD không thể chữa lành, nhưng những cách này có thể giúp ích:

- Tránh bụi, hóa chất và khói
- Tham khảo với bác sĩ về:
 - Dược phẩm để trị COPD
 - Tập thể dục và điều chỉnh ăn uống
- Nhờ giúp đỡ với các công việc hằng ngày
- Tránh xa khói thuốc của người khác hút
- Nếu bạn hút thuốc, hãy cố gắng cai!

Tại sao nên cai thuốc lá ³

Bạn không thể trị hết COPD, nhưng bỏ hút thuốc có thể:³

- Ngăn cho COPD không trở nên tệ hơn
- Giúp giảm bị hụt hơi, ho, các vấn đề về xoang, hoặc cảm thấy mệt mỏi
- Để cho phổi hoạt động tốt hơn

**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp
bỏ hút thuốc MIỄN PHÍ!
1-800-778-8440**

1. NIH. (2018) COPD.

2. CDC. (2018) Smoking and COPD.

3. National Emphysema Foundation. (2018) The Benefits of Quitting Smoking.