

# SỐNG LÂU SỐNG KHOẺ SỐNG MẠNH

Tờ thông tin đầu tiên cho Quý Vị Cao Niên và Những Người Săn Sóc Tại Gia



TỜ THÔNG TIN

**Bệnh Lao Phổi đứng hàng thứ tư trong các nguyên do gây ra tử vong ở Hoa Kỳ.**

**Có hơn hai triệu người tuổi từ 65 hay hơn đang bị suyễn, và trong năm 2001 có hơn 860,000 vị cao niên lên cơn suyễn.<sup>2</sup>**

**B**ạn có biết rằng bệnh lao phổi (tiếng Mỹ là Chronic Obstructive Pulmonary Disease hay còn gọi tắt là COPD)

đứng hàng thứ tư trong những nguyên do gây ra nhiều tử vong nhất ở Hoa Kỳ, mỗi năm có khoảng 119,000 người chết vì bệnh này. Trong năm 2000, bệnh lao phổi đã gây ra 726,000 trường hợp cần phải điều trị trong bệnh viện và 1.5 triệu trường hợp phải vào phòng cấp cứu.<sup>1</sup> Lao phổi bao gồm các chứng bệnh về phổi thường xảy ra cùng một lúc và có triệu chứng là làm khó thở vì đường thở bị nghẽn, thí dụ viêm cuống phổi và bệnh phổi kinh niên vì thiếu dưỡng khí. Những người hút thuốc thường dễ bị lao phổi, tuy nhiên nó có thể xảy ra nếu nơi làm việc có nhiều bụi, khói hay hơi. Những triệu chứng của bệnh này là ho liên miên, ra nhiều đờm, đau ngực, khó thở và thở đứt đoạn.

## Ảnh Hưởng của Lao Phổi và Suyễn đến Nền Kinh Tế

Mỗi năm tiền chữa trị cho tất cả mọi lứa tuổi là vào khoảng \$32 tỉ cho lao phổi và \$14 tỉ cho suyễn. Phần lớn các số tiền này được dùng trong những trường hợp khẩn cấp khi bệnh nhân khó thở.<sup>1</sup> Lao phổi thường xảy ra cho các quý vị cao niên và gây tai hại rất nhiều đến cuộc sống hàng ngày của họ. Vì sự gia tăng dân số của thế hệ 20, số người cao niên bị lao phổi và suyễn cũng sẽ tăng theo.

## Các Nguyên Nhân Gây Ra Lao Phổi và Suyễn

### Không Khí Bên Ngoài

Tiếp xúc nhiều đến không khí ô nhiễm có thể gây nguy hiểm cho các vị cao niên, nhất là những vị đã có các chứng bệnh về phổi. Bụi trong không khí có thể làm các bệnh về phổi như lao phổi và suyễn trầm trọng thêm. Đồng thời chúng có thể làm sức khỏe thêm suy nhược đến độ cần phải vào bệnh viện để điều trị hay có thể nguy đến tính mạng. Khí ô-dôn cũng có thể làm cho các chứng bệnh về phổi càng thêm nguy hiểm và cuối cùng phải vào phòng cấp cứu hay bệnh viện để điều trị.

### Không Khí Bên Trong

Không khí trong nhà bị ô nhiễm cũng có thể gây nguy hiểm cho những người đang bị lao phổi hay suyễn. Đa số các vị cao niên lại thường hay ở nhà cả ngày. Các tác nhân trong nhà có thể gây ra lao phổi và suyễn là khói thuốc (hút hay hít phải), lông thú, mọt bụi, gián, mốc, bụi và phấn hoa. Ngoài ra hơi đốt của dầu, ga, dầu hôi, và than cũng như các vật liệu dùng để xây nhà, bàn ghế làm bằng gỗ ép cũng có thể gây ra lao phổi và suyễn. Thuốc diệt gián sâu bọ, thuốc rửa hay lau chùi dùng trong nhà, và các loại thuốc có mùi hôi cũng có thể làm các chứng bệnh này thêm trầm trọng.

*Không khí trong nhà bị ô nhiễm cũng có thể gây nguy hiểm cho những người đang bị lao phổi hay suyễn.*

## **Bạn có thể làm gì để ngăn ngừa và giảm thiểu sự tiếp xúc với các tác hại của môi trường**

Nếu bạn hay người thân có những triệu chứng về lao phổi hay suyễn, cần phải gặp bác sĩ và theo đúng lời chỉ dẫn của họ. Điều quan trọng để phòng ngừa được các bệnh này là ngăn chặn và giảm thiểu sự tiếp xúc với các tác hại của môi trường. Hãy làm các việc sau đây để phòng ngừa, ngăn chặn, và giảm thiểu các ảnh hưởng của lao phổi và suyễn để bạn và người thân có thể thở dễ dàng hơn.

- **Tránh xa khói thuốc lá**
- **Tránh xa khói bay ra từ các lò đốt gỗ**
- **Diệt mốc, mọt bụi và gián trong nhà bạn**
- **Đừng cho gia súc vào trong phòng ngủ**
- **Hàng năm phải kiểm soát lò sưởi và máy sưởi**
- **Sửa ngay các nơi nước chảy giọt**
- **Để ý đến Chỉ Số Chất Lượng Không Khí (AQI)**

Trong những ngày không khí không được tốt nên tránh đi ra ngoài. Tờ AQI cho bạn biết tình trạng của bầu không khí và ảnh hưởng của nó đến sức khỏe của bạn. Nếu bạn vào được mạng lưới, bạn có thể biết thêm nhiều về AQI ở [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow) Nếu không có máy vi tính hay không vào được mạng lưới, bạn có thể tìm thấy tin tức về AQI hàng ngày trong các bản tin thời tiết của báo chí, truyền hình và truyền thanh.

## **Hãy biết thêm về Đề Án Cho Người Già của EPA**

Đề Án Cho Người Già được lập ra để bảo vệ sức khỏe của quý vị cao niên bằng cách phối hợp các cuộc nghiên cứu với các chương trình phòng ngừa và hướng dẫn cho công chúng. Muốn biết thêm chi tiết, xin vào mạng lưới của Đề Án Cho Người Già tại [www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging)

Tám bích chương có tựa đề ‘Sống Lâu Sống Khỏe Sống Mạnh’ bàn về bệnh lao phổi, suyễn và quý vị cao niên cũng sẽ được tìm thấy ở mạng lưới trên.

**AGING**  
Initiative



### **Tài Liệu Tham Khảo**

1. Center for Disease Control and Prevention, U.S. DHHS. (2002) Chronic Obstructive Pulmonary Disease Surveillance Summary, United States, 1971-2000.
2. National Institute on Heart, Lung and Blood, NIH, U.S. DHHS. (2002) Morbidity and Mortality: 2002 Chart Book on Cardiovascular, Lung and Blood Diseases.