

# Nhận thức về bệnh suyễn và COPD

Molina Breathe with Ease® và Bệnh Phổi Tác Nghẽn Mạn Tính

## Các yếu tố gây nên bệnh suyễn

Nhiều thứ xung quanh quý vị có thể gây nên các triệu chứng hen suyễn và cơn suyễn. Các yếu tố gây nên có thể là những thứ đơn giản trong nhà của quý vị hoặc ngoài trời. Bụi, thú nuôi hoặc thời tiết có thể gây nên các triệu chứng suyễn. Nếu biết được yếu tố gây nên các triệu chứng hen suyễn, quý vị có thể kiểm soát được chứng suyễn của mình.

Mỗi người có yếu tố gây nên của riêng mình. Kiểm tra các thứ có thể gây nên các triệu chứng suyễn của quý vị:

- Thay đổi thời tiết
- Tập luyện
- Bệnh tật, cảm lạnh
- Bụi
- Phấn hoa
- Cảm xúc
- Nấm mốc
- Bọ chét
- Khói thuốc lá hoặc mùi gỗ
- Mùi nặng
- Thực phẩm nhất định: \_\_\_\_\_
- Khác: \_\_\_\_\_



Thảo luận các yếu tố gây nên với bác sĩ và gia đình của quý vị. Quý vị có thể cùng làm việc để tránh các yếu tố gây nên và kiểm soát bệnh suyễn của quý vị.

**Quan trọng:** Hầu hết những người mắc bệnh suyễn cần phải uống thuốc kiểm soát. Thuốc giúp ngăn ngừa các triệu chứng suyễn. Quý vị cần uống thuốc mỗi ngày. Điều này khác với việc sử dụng ống hít có tác dụng nhanh. Quý vị cần sử dụng ống hít có tác dụng nhanh để giảm nhẹ triệu chứng suyễn. Hầu hết mọi người cần hai loại thuốc để điều trị bệnh suyễn. Trao đổi với bác sĩ của quý vị về những loại thuốc này và bất kỳ loại thuốc nào mà quý vị uống.

### Trong Số Đây

Các yếu tố gây nên bệnh suyễn .....	1
Ngăn ngừa bệnh cúm .....	2
Ăn uống lành mạnh với COPD.....	3
Tập luyện an toàn với COPD.....	3

Bản tin này là một phần của Chương Trình Quản Lý Sức Khỏe. Nếu quý vị không muốn nhận hoặc trở thành một phần của bất kỳ Chương Trình Quản Lý Sức Khỏe nào, vui lòng cho chúng tôi biết. Hãy gọi cho chúng tôi theo số điện thoại (866) 891-2320.

Mọi tài liệu trong bản tin này chỉ mang tính thông tin. Bản tin này không thay thế ý kiến cố vấn của bác sĩ quý vị.

Quý vị có thể xem bản tin này và các bản tin giáo dục sức khỏe sau này trên trang web của chúng tôi tại [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com).

This health bulletin is also available in English. Please call Member Services to request an English copy.

Để nhận thông tin này bằng ngôn ngữ yêu thích và/hoặc định dạng có thể truy cập của quý vị, vui lòng gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số điện thoại 1-888-665-4621.

[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)



## Ngăn ngừa bệnh cúm: Những thói quen sức khỏe tốt có thể giúp ngăn chặn vi trùng

Cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh cúm theo mùa là **chích ngừa bệnh cúm** mỗi năm. Tránh mắc bệnh cúm rất quan trọng đối với những người bị suyễn hoặc COPD. Mùa cúm thường bắt đầu vào tháng 10. Thực hiện thói quen sức khỏe tốt.

- 1. Tránh tiếp xúc gần với những người mắc bệnh.** Điều này cũng sẽ giúp bảo vệ quý vị không mắc bệnh.
- 2. Ở nhà khi quý vị bị ốm.** Nếu có thể, nghỉ làm và nghỉ học ở nhà. Cố gắng không làm việc lật vật khi quý vị bị ốm. Quý vị sẽ giúp bảo vệ những người khác không mắc bệnh từ quý vị.
- 3. Che mũi và miệng của quý vị.** Dùng khăn giấy che mũi và miệng khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Điều này có thể giúp những người xung quanh quý vị không mắc bệnh.
- 4. Rửa sạch tay.** Thường xuyên rửa sạch tay bằng xà phòng và nước. Điều này sẽ giúp bảo vệ quý vị không bị nhiễm vi trùng. Nếu không có xà phòng và nước, sử dụng nước rửa tay có gốc cồn (như nước rửa tay sát khuẩn).
- 5. Tránh chạm tay vào mắt, mũi hoặc miệng.** Vi trùng thường lây lan khi một người chạm vào một vật nào đó có vi trùng, sau đó chạm vào mắt, mũi hay miệng của người đó.
- 6. Thực hành các thói quen sức khỏe tốt khác.** Thường xuyên vệ sinh và khử trùng các bề mặt đã chạm vào ở nhà, nơi làm việc hoặc trường học, nhất là khi có người bị ốm. Ngủ nhiều và vận động thể chất. Kiểm soát tình trạng căng thẳng, uống nhiều nước và ăn thức ăn lành mạnh.

[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)

# Ăn uống lành mạnh với COPD

Nếu quý vị mắc Bệnh Phổi Tắc Nghẽn Mạn Tính (COPD), điều quan trọng là có chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh. Thực phẩm thích hợp có thể đem lại năng lượng và giúp quý vị thở dễ dàng hơn. Ăn uống lành mạnh cũng có thể giúp chống lại nhiễm trùng và ngăn ngừa bệnh tật.

## Các gợi ý dinh dưỡng lành mạnh:

- **Uống nhiều nước.** Điều này giúp các đường hô hấp sạch chất nhầy.
- **Hạn chế ăn mặn.** Muối có thể giữ chất lỏng trong cơ thể của quý vị. Điều này có thể gây sưng phù. Điều này cũng có thể khiến quý vị khó thở.
- **Hạn chế cà-phê-in.** Cà-phê-in không hòa trộn tốt với một số loại thuốc.
- **Ăn nhiều thực phẩm phong phú.** Điều này sẽ giúp quý vị có được nhiều dưỡng chất cần thiết. Nhớ ăn thêm trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, protein (như thịt nạc) và các sản phẩm từ sữa.
- **Tránh ăn quá nhiều.** Một số loại thực phẩm có thể gây đầy hơi và sưng phù.
- **Ăn từ bốn đến năm bữa nhỏ lành mạnh mỗi ngày.** Những bữa ăn lớn có thể khiến quý vị cảm thấy no. Điều này có thể khiến quý vị khó thở.

## Tập luyện an toàn với COPD

Tập luyện có thể giúp cơ thể của quý vị sử dụng khí oxy tốt hơn. Nếu quý vị mắc Bệnh Phổi Tắc Nghẽn Mạn Tính (COPD), hãy tìm một hoạt động yêu thích của mình và thực hiện mỗi ngày. Đi bộ là một trong những hình thức tập luyện tốt nhất. Thử đi bộ mỗi ngày. Hình thức này đơn giản và có thể thực hiện vào bất kỳ lúc nào trong năm. Thử đi bộ xung quanh nhà, trong khu mua sắm hoặc tại công viên địa phương.

### Cố gắng tập luyện ít nhất ba lần một tuần:

- **Co giãn giúp quý vị thư giãn và linh hoạt hơn.** Đó cũng là cách khởi động tốt trước khi và làm dịu sau khi tập luyện.
- **Tập thể dục nhịp điệu cho phép cơ thể của quý vị sử dụng khí oxy tốt hơn.** Ví dụ của những tập luyện này là:
  - Đi bộ
  - Nhảy múa
  - Leo cầu thang
  - Bơi lội
- **Tập luyện với tạ nhẹ giúp cơ bắp của quý vị được săn chắc hơn để sức thở không phải làm việc quá khó khăn.**

Trao đổi với bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu áp dụng một chương trình tập luyện của mình. Bác sĩ của quý vị có thể đề nghị quý vị sử dụng ống hít trước khi tập luyện.



[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)



QI Department  
200 Oceangate, Suite 100  
Long Beach, CA 90802



## Câu hỏi về sức khỏe của quý vị?

Hãy gọi Đường Dây Tư Vấn Y Tá của chúng tôi!

Tiếng Anh: (888) 275-8750

Tiếng Tây Ban Nha: (866) 648-3537

**MỞ CỬA 24 GIỜ!**

Sức khỏe của quý vị là sự ưu tiên của chúng tôi!

Đối với người khiếm thính, vui lòng gọi số TTY (Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha): 711

[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)



Your Extended Family.

44980DM0914