

# Kế hoạch Tự Quản Bệnh Phổi Tắt nghẽn Mạn Tính

Mục tiêu của bạn là :

## Cờ Xanh – Mọi việc ổn



### Nếu bạn

- Không ho, không thở dốc
- Không thở khò khè
- Không tức ngực
- Không suy giảm khả năng duy trì các sinh hoạt thường nhật.

## Có nghĩa là ....

- Các triệu chứng ở trong tầm kiểm soát được.
- Tiếp tục uống các thuốc men bác sĩ cho.
- Tiếp tục các hoạt động thường ngày
- Tuân thủ việc kiêng ăn mặn.
- Đeo máy thở oxy nếu bác sĩ dặn.
- Giữ đúng các cuộc hẹn gặp bác sĩ.

**Hãy tiếp tục duy trì tình trạng tốt đẹp này**

## Cờ xanh – Hãy Coi chừng



### Nếu bạn có bất kỳ biểu hiện nào sau đây:

- Ho nhiều hơn và hoặc có đờm nhiều hơn, các triệu chứng tăng lên.
- Làm những việc thường ngày nhưng thở dốc nhiều hơn.
- Tăng liều lượng các loại thuốc ngắt cơn.
- Thay đổi mức năng lượng thường ngày :Mệt mỏi nhiều hơn hoặc căng thẳng hơn.
- Phải kê thêm gối nhiều hơn khi ngủ hoặc phải ngủ ngồi.
- Mất cá chân sưng nhiều hơn thường lệ.
- Cảm thấy tức ngực.
- Bất cứ điều bất thường nào khác làm bạn khó chịu.

## Có nghĩa là

- Tiếp tục uống thuốc hàng ngày.
- Dùng máy thở oxy nếu bác sĩ dặn.
- Có thể cần điều chỉnh thuốc

**Hãy Gọi cho bác sĩ, y tá hoặc y tá chăm sóc tại gia của bạn nếu các triệu chứng không bớt.**

Tên :

Số :

Chỉ dẫn :

**Nếu bạn nhận thấy mình trong trạng huống Cờ Vàng, Hãy hợp tác chặt chẽ với nhóm chăm sóc sức khỏe cho bạn**

## Cờ Đỏ -- Hãy Dừng lại và Suy nghĩ



### Nếu bạn :

- Thở dốc không ngừng.
- Thở dốc cả trong khi nghỉ ngơi.
- Đau tức ngực liên tục.
- Sốt hay ớn lạnh run.
- Thở khò khè hay tức ngực khi nghỉ ngơi.
- Phải ngồi trên ghế để ngủ.
- Tim đập nhanh hoặc không đều.
- Da, phao móng tay hoặc môi đổi màu sang xám hoặc xanh.
- Lẫn lộn.
- Ho ra máu.

## Có nghĩa là.....

Điều đó cho thấy bạn cần gọi để gặp bác sĩ ngay

**Nếu có thể, thông báo cho văn phòng bác sĩ của bạn.**

Bác sĩ :

Số điện thoại:

Làm theo hướng dẫn sau đây

**Gọi 9-1-1**

**Nếu bạn thấy mình trong trạng huống Cờ Đỏ, hãy gọi bác sĩ ngay.**