



Tháng 1 năm 2023

Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn Nhận Biết Và Phòng Ngừa Viêm Phổi

Sở Dịch Vụ Phát Triển California

Bản tin này có hữu ích không?



Nhấp vào

Nhận Biết Và Phòng Ngừa Viêm Phổi

Viêm phổi là tình trạng nhiễm trùng phổi phổ biến. Tình trạng này có thể xảy ra với bất kỳ ai và một số người bị khuyết tật về trí tuệ và phát triển (IDD) có nguy cơ mắc bệnh viêm phổi cao hơn. Viêm phổi có thể đe dọa tính mạng nếu không được điều trị. Nhận biết các dấu hiệu và triệu chứng có thể giúp ngăn ngừa các biến chứng về sức khỏe, nhập viện và tử vong.

Viêm Phổi là gì?

Viêm phổi xảy ra khi các túi khí ở một hoặc cả hai phổi bị viêm và có thể chứa đầy dịch hoặc mủ. Viêm phổi có thể dẫn đến một loạt các triệu chứng với mức độ từ nhẹ đến nặng có thể kéo dài vài tuần đến vài tháng. Các triệu chứng khác nhau tùy thuộc vào độ tuổi, sức khỏe tổng thể và loại vi trùng gây nhiễm trùng.

Nguồn: [CDC](#); [NHLBI](#)

Các Triệu Chứng Thường Gặp Của Viêm Phổi

Viêm phổi là tình trạng bệnh phổ biến và có thể có triệu chứng như cảm lạnh hoặc cúm. Hiểu các dấu hiệu và triệu chứng ban đầu của viêm phổi có thể giúp những người mà quý vị phục vụ được điều trị y tế thích hợp. Các dấu hiệu và triệu chứng của viêm phổi có thể bao gồm:

- Đau ngực khi thở hoặc ho
- Ho, có thể có chất nhầy chứa máu hoặc màu xanh lá cây
- Mệt mỏi
- Sốt, đổ mồ hôi và ớn lạnh
- Buồn nôn, nôn mửa hoặc tiêu chảy
- Khó thở hoặc nhịp thở nhanh
- Đau nhức cơ thể
- Thân nhiệt thấp hơn bình thường (ở người lớn trên 65 tuổi và những người có hệ miễn dịch yếu), và
- Mơ hồ hoặc thay đổi nhận thức tâm thần (ở người lớn trên 65 tuổi).

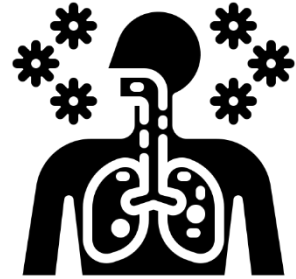
Nguồn: [CDC](#); [NHLBI](#)



Một Vài Nguyên Nhân Gây Viêm Phổi

- Hít phải các hạt không khí bị nhiễm bệnh hoặc vi khuẩn từ mũi và cổ họng vào phổi
- Nhiễm trùng đường hô hấp trên do vi-rút, chẳng hạn như cảm lạnh hoặc cúm
- Các biến chứng từ các bệnh khác như thủy đậu
- Hít phải thức ăn, dịch dạ dày hoặc chất nôn vào phổi (viêm phổi do hít phải)
- Đang sử dụng máy thở nếu hoặc khi vi trùng xâm nhập qua ống và đi vào phổi (viêm phổi liên quan đến máy thở), hoặc
- Chăm sóc răng miệng kém, vi khuẩn răng miệng hoặc nha chu và không thăm khám nha khoa thường xuyên.

Nguồn: [NHLBI](#)



Số liệu thống kê

- Viêm phổi rất phổ biến và có thể dẫn đến các biến chứng sức khỏe nghiêm trọng và đe dọa đến tính mạng.
- Viêm phổi được chẩn đoán chiếm **64%** của các báo cáo về sự cố đặc biệt đối với các trường hợp nhập viện y tế ngoài dự kiến liên quan đến các bệnh về đường hô hấp trong Năm Tài Chính 2019/2020.
- Người lớn bị IDD có nhiều nguy cơ mắc bệnh và tử vong do viêm phổi.

Nguồn: [DDS FY 2019/20](#); [Đại học Syracuse](#)



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực và những người khác về những rủi ro cụ thể được nhận thấy trong cộng đồng của chúng ta.

Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

Ai có Nguy Cơ mắc Viêm Phổi?

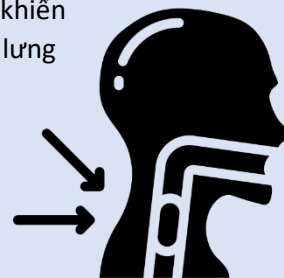
Mặc dù viêm phổi có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai, nhưng những người sau đây có nguy cơ mắc bệnh cao hơn:

- Những người có bệnh nền, như bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim
- Những người bị suy giảm miễn dịch hoặc có hệ miễn dịch suy yếu
- Người lớn trên 65 tuổi
- Trẻ em dưới 2 tuổi có các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh hô hấp
- Những người hút thuốc hoặc tiếp xúc với khói thuốc thụ động
- Những người sống trong môi trường tập trung đông người, chẳng hạn như nhà tập thể hoặc thường xuyên đến bệnh viện hoặc cơ sở chăm sóc sức khỏe
- Những người có làm người công hoặc nhân viên trợ giúp nhiều người
- Những người sử dụng máy thở
- Những người mắc chứng khó nuốt, và
- Những người có nguy cơ bị hít sặc.

Nguồn: [NHLBI](#); DDS Clinical Services

Hít sặc xảy ra khi các hạt (chẳng hạn như thức ăn, đồ uống hoặc chất dịch cơ thể) vô tình bị hít vào đường thở. Tình trạng này có thể dẫn đến viêm phổi và ảnh hưởng đến những người bị IDD với tỷ lệ cao hơn. Các yếu tố khiến một cá nhân có nhiều khả năng bị hít sặc hơn bao gồm:

- Gặp khó khăn trong việc nuốt (chứng khó nuốt)
- Yếu hoặc khó kiểm soát cơ đầu hoặc cổ
- Hạn chế khả năng vận động khiến quý vị không thể ngồi thẳng lưng
- Suy giảm nhận thức hoặc ý thức
- Bệnh trào ngược dạ dày thực quản hay GERD
- Ăn quá nhiều thức ăn cùng một lúc hoặc ăn quá nhanh
- Các vấn đề về răng miệng gây cản trở việc nhai kỹ, hoặc
- Đường thở nhỏ hoặc lưỡi lớn.



Nguồn: [Mount Sinai](#); DDS Clinical Services

Phòng Ngừa Và Hành Động Trong Trường Hợp Mắc Viêm Phổi

Chủng ngừa



- Hãy trao đổi với bác sĩ để xem quý vị có hội đủ điều kiện tiêm vắc-xin hay không.
- Hiện có các loại vắc-xin để ngăn ngừa một số loại viêm phổi và cúm.
- Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người có nguy cơ mắc bệnh (không chỉ người lớn trên 65 tuổi).

Giữ Vệ Sinh Và Bảo Vệ Sức Khỏe



- Tránh những người bị bệnh và tránh xa những người khác nếu quý vị bị bệnh.
- Thực hành chăm sóc và vệ sinh răng miệng đúng cách, đồng thời khuyến khích những người khác thực hiện điều tương tự.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng dung dịch rửa tay chứa cồn.
- Vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường xuyên tiếp xúc.
- Không hút thuốc và hạn chế tiếp xúc với khói thuốc lá.
- Quản lý và điều trị các tình trạng bệnh lý theo lời khuyên của bác sĩ.

Hành động



- Nếu người mà quý vị phục vụ có biểu hiện khó thở, đau ngực, sốt dai dẳng **102° F (39° C)** trở lên, hoặc ho dai dẳng, đặc biệt là ho ra máu hoặc mủ, hãy gọi cho bác sĩ ngay lập tức. Điều đặc biệt quan trọng là những người thuộc nhóm có nguy cơ cao cần phải được chăm sóc y tế ngay lập tức.
- Nếu ai đó gặp nạn, hãy gọi 911.

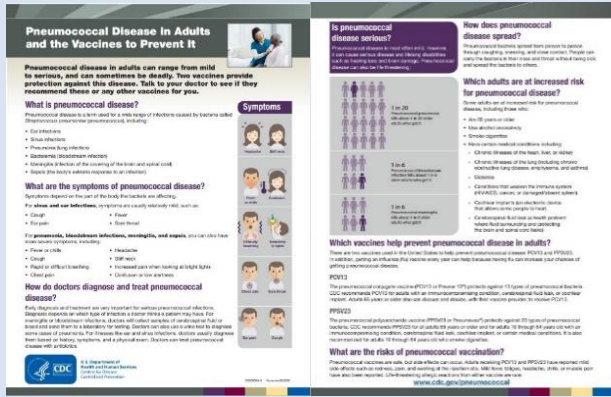
Nguồn: [NHLBI](#); DDS Clinical Services



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực và những người khác về những rủi ro cụ thể được nhận thấy trong cộng đồng của chúng ta.

Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

Tờ Dữ Kiện Có Thể Tải Xống



(Tải xuống tờ dữ kiện: [Bệnh Phế Cầu Khuẩn Ở Người Lớn và Vắc-xin Phòng Ngừa](#))

Nguồn Lực Bổ Sung

Lịch Tiêm Chủng:

[Lịch Tiêm Chủng Khuyến Nghị Cho Trẻ Em Và Thanh Thiếu Niên 2022 | CDC](#)

Thời Gian Tiêm Vắc-xin Đối Với Người Lớn:

[Thời Gian Tiêm Vắc-xin Ngừa Phế Cầu Khuẩn Cầu Đối Với Người Lớn | CDC](#)

Các Bệnh Hô Hấp Và Viêm Phổi:

[Tất cả thông tin về Các Bệnh Hô Hấp Và Viêm Phổi | Tiểu Bang California](#)

Viêm Phổi:

[Viêm Phổi | NHLBI, NIH](#)

Quý vị hãy nhớ tiêm vắc-xin phòng cúm và viêm phổi!



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực và những người khác về những rủi ro cụ thể được nhận thấy trong cộng đồng của chúng ta.

Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)