

Hụt Hơi (Khó Thở)

Khái niệm chung

Hụt hơi là tình trạng thở dốc, hoặc khó thở. Hụt hơi có thể xảy ra vì một số lý do, bao gồm:

- Các bệnh về phổi như hen suyễn hoặc COPD
- Bệnh tim
- Chứng lo âu
- Ung thư phổi
- Béo phì
- Các tình trạng sức khỏe khác như thiếu máu, các vấn đề về thận hoặc tuyến giáp

Việc kiểm soát tình trạng hụt hơi của quý vị phụ thuộc vào nguyên nhân gây ra tình trạng đó. Tình trạng này thường liên quan đến một tình trạng sức khỏe nhưng có thể là kết quả của việc mang thai, bài tập thể dục cường độ cao, leo lên độ cao, mặc quần áo chật hoặc không di chuyển trong thời gian dài.

Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ đa khoa sẽ đánh giá sức khỏe và tiền sử bệnh của quý vị để tìm ra nguyên nhân gây ra các triệu chứng của quý vị. Bác sĩ đa khoa sẽ nói chuyện với quý vị về các thói quen trong lối sống của quý vị. Bác sĩ đa khoa của quý vị cũng có thể sắp xếp thêm các loại xét nghiệm để hiểu rõ hơn tại sao quý vị cảm thấy như vậy. Tùy thuộc vào kết quả của các xét nghiệm này, bác sĩ đa khoa có thể yêu cầu quý vị thực hiện thêm các xét nghiệm khác hoặc sẽ cho quý vị biết cách điều trị các triệu chứng của mình.

Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể nói chuyện với quý vị về việc hoàn thành một [Kế hoạch Hành động để Giải quyết Tình trạng Khó thở](#). Kế hoạch này sẽ giúp quý vị và những người xung quanh kiểm soát tình trạng khó thở của quý vị.

Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì trong tương lai?

Bác sĩ đa khoa có thể sẽ khám cho quý vị thường xuyên để kiểm tra các triệu chứng của quý vị và xem quý vị có tiến triển không. Nếu quý vị vẫn khó thở sau khi điều trị, bác sĩ đa khoa có thể giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa.

Tôi có thể làm gì?

Hãy làm theo lời tư vấn của bác sĩ đa khoa và luôn giữ Kế hoạch Hành động để Giải quyết Tình trạng Khó thở bên mình. Việc sống một lối sống lành mạnh sẽ giúp quý vị duy trì sức khỏe tốt. Áp dụng chế độ ăn nhiều trái cây tươi, rau củ và ngũ cốc nguyên hạt. Hạn chế uống rượu bia và bỏ thuốc lá. Duy trì cân nặng vừa phải, ngủ tám tiếng mỗi đêm và giảm căng thẳng.

Những việc khác quý vị có thể làm để kiểm soát tình trạng khó thở của mình bao gồm học các kỹ thuật thở khác nhau và chuyển sang các tư thế giúp quý vị kiểm soát được hơi thở của mình.

Nếu các triệu chứng của quý vị dường như không thuyên giảm, hãy đến gặp bác sĩ đa khoa.

Khi nào tôi nên gọi xe cấp cứu?



Nếu quý vị hoặc một người quý vị biết đang thở rất nhanh hoặc nặng nhọc, thở dốc, đau khi thở hoặc lú lẫn, hãy gọi cho Ba số 0 (000).

Hụt Hơi (Khó Thở)

Có những sự hỗ trợ nào?

Các bệnh viện công

Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa phổi công hoặc Phòng khám Hô hấp và Giấc ngủ tại một bệnh viện công ở địa phương.

Các bác sĩ chuyên khoa tư

Các bác sĩ chuyên khoa tư, được gọi là bác sĩ phổi, cũng là một lựa chọn. Hãy nhờ bác sĩ đa khoa của quý vị giới thiệu quý vị.



Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

Tôi nên làm gì nếu tôi không thở được?

Tôi có thể làm thế nào để ngừng cảm thấy như thế này?

Liệu thuốc men có giúp ích không?

Tôi có thể làm gì để cải thiện sức khỏe của mình?



Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- Tổ chức Phổi Úc – Khó thở: lungfoundation.com.au
- Hội đồng Ung thư NSW – Khó thở: cancercouncil.com.au

Thông tin này dành cho người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Thông tin không được thiết kế để dùng cho việc chẩn đoán tình trạng bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế lâu dài

Tờ thông tin Danh mục Nguồn lực Y tế được xác nhận bởi Ủy ban Cố vấn Cộng đồng thuộc Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Nam Sydney và các bác sĩ đa khoa tại địa phương

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative