

CÁC NGUỒN HỖ TRỢ CHO BỆNH BỤI PHỔI SILIC



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

Các Nguồn Hỗ trợ về Sức khỏe Tâm thần cho Bệnh Bụi Phổi Silic

Bệnh bụi phổi silic là một bệnh phổi nghề nghiệp do hít phải tinh thể silica (respirable crystalline silica - RCS), thường là trong một thời gian dài. RCS thường được gọi là bụi silica. Việc hít phải bụi silica khiến phổi bị viêm, xơ cứng và tạo thành sẹo. Theo thời gian, tình trạng này có thể dẫn đến khó thở, và/hoặc các bệnh phổi nghiêm trọng.

Mặc dù có thể phòng ngừa được, nhưng hiện nay vẫn chưa có phương thức nào để chữa khỏi bệnh bụi phổi silic. Ngay cả khi quý vị không còn tiếp xúc với bụi silica nữa, căn bệnh này vẫn không thể đảo ngược và có thể tiếp tục tiến triển. Nếu quý vị làm việc trong ngành xây dựng, khai thác mỏ, chế tạo đá, v.v., quý vị có thể chịu nguy cơ cao về việc tiếp xúc với bụi silica.

Điều quan trọng là phải trao đổi với bác sĩ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị đang gặp phải các triệu chứng của bệnh bụi phổi silic:

- Ho khan dai dẳng
- Thở hụt hơi
- Đau ngực
- Cảm thấy yếu và mệt mỏi cực độ
- Các triệu chứng khác mà có thể bị nhầm lẫn với cảm lạnh, cảm cúm, hen suyễn hoặc COVID-19

Các trung tâm y tế của Quận Los Angeles đã thấy sự gia tăng đáng kể số lượng người lao động mắc bệnh bụi phổi silic. Nhiều người bị ảnh hưởng là đàn ông nhập cư gốc La-tinh, phần lớn trong độ tuổi 40-49, một số chỉ mới gần 30 tuổi.

Tác động đến Sức khỏe Tâm thần

Việc sống chung với một tình trạng bệnh mạn tính như suy giảm chức năng phổi gây ra nhiều khó khăn. Bệnh bụi phổi silic và các bệnh khác liên quan đến phổi thường gây ra cảm giác lo âu và trầm cảm. Ngoài ra, tình trạng thở hụt hơi do bệnh bụi phổi silic có thể gây ra tình trạng lo âu, thở gấp và các cơn hoảng loạn. Điều này được chứng minh vì nghiên cứu cho thấy 99.1% người mắc bệnh bụi phổi silic có các triệu chứng lo âu và 86.1% có các triệu chứng trầm cảm. Nhiều người phải nghỉ làm ở nhà thường xuyên hơn, hoặc nghỉ việc hẳn, và từ bỏ nhiều thú vui mà họ yêu thích.

Việc cảm thấy đau khổ sau khi nhận được chẩn đoán về bệnh bụi phổi silic là điều bình thường, những người biết mình mắc bệnh bụi phổi silic có thể trải qua nhiều cảm xúc khó khăn, chẳng hạn như lo lắng, chán nản, buồn bã, tức giận và bức bối. Những cảm xúc này rất dễ hiểu, nhưng chúng có thể được kiểm soát nếu có sự hỗ trợ.

Hãy biết rằng quý vị không đơn độc. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ trước khi những cảm giác này trở nên nghiêm trọng hơn và làm suy yếu chức năng trong sinh hoạt hàng ngày, ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống và/hoặc cản trở quá trình điều trị bệnh bụi phổi silic. Nếu những cảm xúc tiêu cực này trở nên quá sức chịu đựng hoặc dai dẳng, hãy tìm sự giúp đỡ ngay lập tức.

Ngoài những cảm xúc tiêu cực nghiêm trọng hoặc dai dẳng, các dấu hiệu khác của sự đau khổ bao gồm:

- Ít khi ngủ yên giấc.
- Mệt mỏi hoặc đau đớn liên tục.
- Rút lui khỏi các tương tác xã hội hoặc các hoạt động mang đến sự dễ chịu.
- Không ăn uống điều độ hoặc không tập thể dục.
- Sử dụng nhiều rượu bia, thuốc lá hoặc các loại ma túy khác để kiểm soát những cảm xúc tiêu cực.
- Lo lắng về tương lai.

Tìm kiếm sự Hỗ trợ về Sức khỏe Tâm thần

Nếu quý vị hoặc một người quý vị biết đang sống chung hoặc bị ảnh hưởng bởi bệnh bụi phổi silic và đang gặp phải những triệu chứng này hoặc các triệu chứng sức khỏe tâm thần khác, đừng ngần ngại tìm kiếm sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần. Điều này có thể bao gồm việc tự chăm sóc bản thân, trò chuyện với người thân, tận dụng các nguồn lực cộng đồng và nêu ra những lo lắng này với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị (bác sĩ gia đình, y tá và/hoặc chuyên gia về sức khỏe tâm thần).

Các nguồn lực và sự hỗ trợ về sức khỏe tổng thể dành cho những người đang sống chung và bị ảnh hưởng bởi bệnh bụi phổi silic:

- [Trung tâm Chăm sóc Khẩn cấp về Sức khỏe Tâm thần Cộng đồng Olive View \(Olive View Community Mental Health Urgent Care Center\)](#)
- [Cơ quan Y tế Công cộng Quận Los Angeles \(Los Angeles County Department of Public Health\)](#)
- [Cơ quan Y tế Công cộng California \(California Department of Public Health\)](#)
- [Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh \(Centers for Disease Control and Prevention - CDC\)](#)
- [Viện Quốc gia về Sức khỏe Tâm thần \(National Institute of Mental Health\)](#)
- [Hiệp hội Phổi Hoa Kỳ \(American Lung Association\)](#)

Ngoài ra, quý vị có thể gọi số 211 hoặc truy cập 211LA.org để được kết nối với các nhóm hỗ trợ, dịch vụ hỗ trợ và các nguồn lực khác.

Các nguồn hỗ trợ khác về sức khỏe tâm thần cũng được cung cấp thông qua:

- [Đường dây Trợ giúp 24/7 của LACDMH](#) theo số (800) 854-7771
- [Nền tảng sức khỏe trực tuyến iPrevail](#)
- Gọi điện/nhắn tin đến [Đường dây Trợ giúp 988 về Tự tử & Khủng hoảng](#)
- Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Olive View (Olive View Mental Health Center), (818) 485-0888
14238 Saranac Lane, Sylmar, CA 91342
- [Mạng lưới Baila \(Baila Network\)](#)
- [Trung tâm Dịch vụ Chinatown \(Chinatown Service Center\)](#), (213) 808-1700
767 N. Hill Street, Los Angeles, CA 90012