****

****





Nữ Bác Si Phương Trần và Cô Hoài Hương xướng Ngôn Viên Đài tiếng Nước Tôi



Bác Sĩ Phương Trần và Trọng Nghĩa TNT/Radio

Bạn có thể kiếm sự chăm sóc tại các phòng mạch y tế cộng đồng như La Maestra và Family Health Center ở City Heights.

Địa chỉ: 4060 Fairmount Ave, San Diego, CA 92105

Điện thoại: (619) 255-9155

Địa chỉ: 5454 El Cajon Blvd, San Diego, CA 92115

Điện thoại: (619) 515-2400

Nếu bạn không có bác sĩ hoặc bảo hiểm, hãy gọi 2-1-1 để biết nơi kiểm tra bệnh lao.

Bạn có thể khám miễn phí phòng mạch y tế công cộng có nhiều địa điểm vùng quan San Diego.

Google “San Diego TB Control”

[**https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/phs/tuberculosis\_control\_program/**](https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/phs/tuberculosis_control_program/)

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Giới thiệu**

Xin chào, tên tôi là Phương Trần. Tôi là bác sĩ gia đình làm việc trong cộng đồng San Diego. Tôi quan tâm đến các vấn đề sức khỏe, chẳng hạn như bệnh lao là một bệnh truyền nhiễm phổ biến ẵn hưởng nhiều dân số người Việt chúng ta và cá nhân tôi có liên quan đến vì bố tôi là người đả trải qua bệnh lao. Cảm ơn cho mình cơ hội hôm nay để chia sẻ về chủ đề quan trọng này. Tôi muốn nói chuyện về bệnh lao là gì, tại sao nó lại quan trọng để nên xét nghiệm và điều trị, và những nguồn lực nào có sẵn để chăm sóc nếu bị bệnh lao. Tôi hy vọng sẽ nâng cao nhận thức về bệnh lao trong cộng đồng người Việt và quan trọng của biết tình trạng bệnh lao của bạn trong việc bảo vệ bản thân, gia đình và cộng đồng của chúng mình.

**Ai mắc bệnh lao?**

Nhiều người biết về bệnh lao ở các nước có tỷ lệ mắc bệnh cao như nước Việt Nam, nơi mà 30% dân số bị nhiễm lao và có nguy cơ mắc bệnh lao, nhưng cũng có mặt ở Hoa Kỳ.

Chỉ vì mình sống ở Hoa Kỳ không phải là mình được bảo vệ khỏi bệnh lao. Năm 2018, có hơn 2000 trường hợp ở California, 226 trường hợp trong số đó ở tại San Diego. Đối với cộng đồng mình, 1/5 người Việt Nam không sinh ra ở Hoa Kỳ sống ở San Diego bị nhiễm lao tiềm ẩn hoặc bệnh lao đang ngủ trong cơ thể họ có thể hoạt động.

**Tại sao điều này là quan trọng và làm thế nào chúng ta có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh lao giữa các thành viên trong gia đình?**

Bất cứ ai cũng có thể bị bệnh lao nhưng có một số yếu tố nguy cơ. Sinh ra ở nước ngoài, trong các nước có tỷ lệ mắc bệnh cao và tiếp xúc với người mắc bệnh lao là những yếu tố nguy cơ chính dẫn đến nhiễm lao.

Hầu hết trường hợp mắc bệnh lao là từ nhiễm lao tiềm ẩn. Nhưng nhiều người có nguy cơ mắc bệnh lao không biết tình trạng của họ và chưa được điều trị. Tôi hy vọng nâng cao nhận thức về bệnh lao trong cộng đồng để nhiều người có thể được xét nghiệm và điều trị, nhất là nếu bạn sinh ra ở Việt Nam hoặc đã trải qua thời gian dài ở Việt Nam> 1 tháng là có nguy cơ bị nhiễm lao, vì vậy mọi người có thể bảo vệ bản thân và gia đình khỏi bị bệnh.

**Bệnh lao là gì?**

Lao là một bệnh nhiễm trùng do vi trùng mà bạn hít vào truyền qua không khí khi một người bị bệnh lao ho, hắt hơi, hoặc cười và bạn đã tiếp xúc kéo dài hàng giờ với người đó.

Bị nhiễm trùng không có nghĩa là bị bệnh. Bạn không nhất thiết bị bệnh sau khi bạn đã tiếp xúc hay bị nhiễm trùng. Phần nhiều người trẻ và khoẻ, những vi trùng này có thể ngủ trong cơ thể bạn trong nhiều năm và được kiểm soát bởi hệ thống miễn dịch của bạn - đây gọi là nhiễm lao tiềm ẩn (LTBI). Bạn không có triệu chứng và không cảm thấy bệnh. Bạn không thể truyền mầm bệnh cho người khác và bạn không cần cách ly. Điều trị vẫn rất quan trọng vì bạn có thể ngăn ngừa tiến triển thành bệnh lao. Khoảng 10% nhiễm lao tiềm ẩn LTBI tiến triển thành bệnh lao hoạt động nếu không điều trị, điều này nghe có vẻ không đáng cao nhưng 80% trường hợp bệnh lao là do tái kích hoạt nhiễm trùng lao tiềm ẩn. Lý do chính mà bệnh phát triển là hệ thống miễn dịch bị suy yếu. Theo thời gian với lớn tuổi minh có thể bệnh vì yếu hơn hay là vì đi kèm với các bệnh mãn tính như tiểu đường, bệnh thận, hiv, và ung thư.

Khi vi khuẩn lao trở nên hoạt động gọi là bệnh lao xẻ gây hại cho phổi nhưng cũng có thể ảnh hưởng đến các bộ phận khác như xương, cột sống, thận, não và khiến bạn cảm thấy bị bệnh và có thể dẫn đến bệnh nặng và tử vong.

**Các chỉ dấu của bệnh lao ra sao?**

Các triệu chứng của bệnh lao bao gồm:

Ho kéo dài hơn 3 tuần hoặc không hết ho

Sốt

Giảm cân hoặc chán ăn

Cảm thấy yếu đuối và mệt mỏi

Đau ngực

Đổ mồ hôi đêm

**Làm thế nào để bạn được kiểm tra và điều trị?**

Có hai khắt để kiểm tra tình trạng mình - một là chích kiễm tra da xem có phản ứng bị nhiễm lao hay không. Nếu bạn là người nước ngoài sinh ra và đã vắc-xin BCG, thì tốt hơn xét nghiệm máu gọi là quantiferon đáng tin cậy và chính xác hơn.

Nếu xét nghiệm của bạn cho biết bạn có nhiễm trùng, bác sĩ sẽ chụp X-ray ngực và xét nghiệm thêm để xem bạn có bị bệnh lao hay không. Gia đình của bạn và những người sống với bạn cũng sẽ được kiểm tra.

Nếu xét nghiệm da hoặc quantiferon âm tính có nghĩa là bạn không bị nhiễm bệnh lao.

Nếu xét nghiệm da hoặc quantiferon dương tính và CXR bình thường có nghĩa là bạn bị nhiễm lao tiềm ẩn. Để ngăn ngừa nhiễm lao tiềm ẩn từ tiến triển thành bệnh lao hoạt động, nên điều trị.

Bác sĩ sẽ cung cấp điều trị bệnh lao tiềm ẩn bằng thuốc nhiễm trùng. Có ba lựa chọn - uống thuốc liều hàng tuần tổng cộng 12 tuần, hay liều hàng ngày trong 3 tháng hoặc liều hàng ngày trong 9 tháng. Bạn sẽ được theo dõi thường xuyên với bác sĩ để đảm bảo hiệu quả điều trị, hoàn thành và dung nạp.

Nếu xét nghiệm dương tính và cxr bất thường có nghĩa là mình cần xét nghiệm và điều trị thêm cho bệnh lao hoạt động. Bạn sẽ cảm thấy bị bệnh và có các triệu chứng. Bác sĩ sẽ thông báo cho sở y tế công cộng. Có một nhóm sẽ giúp bạn điều trị và ngăn ngừa bệnh lây sang người khác.

Bạn có thể được kiểm tra và điều trị thông qua bác sĩ chính của bạn. Chăm sóc lao là an toàn, bí mật, hiệu quả, và có thể được cung cấp miễn phí hoặc ít chi phí. Tất cả các bảo hiểm sức khỏe bao gồm dịch vụ này, cả Medicare và Medical. Đối với các lựa chọn chăm sóc giá cả miễn phí hoặc ít chi phí, bạn có thể kiếm sự chăm sóc tại các phòng mạch y tế cộng đồng như La Maestra và Family Health Center ở City Heights.

Nếu bạn không có bảo hiểm, bạn có thể khám miễn phí phòng mạch y tế công cộng có nhiều địa điểm vùng quan San Diego.

**Tại sao quan trọng phải biết tình trạng bệnh lao của mình?**

Nếu bạn có xét nghiệm lao dương tính, bạn nên dùng thuốc phòng ngừa để không mắc bệnh lao truyền nhiễm tích cực, có thể khiến các thành viên gia đình và đồng nghiệp của bạn và các thành viên khác trong cộng đồng gặp nguy hiểm.

**Các bước tiếp theo là gì?**

Cảm ơn bác Nghiã và đài Radio Tiếng Nước Tôi cơ hội mang lại nhận thức về bệnh lao cho cộng đồng người Việt.

Bạn có thể làm gì để bảo vệ bạn và gia đình khỏi bệnh lao?

* Biết tình trạng bệnh lao của bạn
* Đi thử nghiệm
* Nếu bạn dương tính với bệnh lao, hãy nói chuyện với bác sĩ về tình trạng của bạn và dùng thuốc phòng ngừa để bảo vệ bản thân và gia đình. Điều trị nhiễm trùng lao tiềm ẩn là cách tốt nhất để phòng bệnh.

Để biết thêm thông tin:

* Liên hệ với bác sĩ của bạn, hoặc
* Google “San Diego kiểm soát lao” / San Diego TB Control
* Nếu bạn không có bác sĩ hoặc bảo hiểm, hãy gọi 2-1-1 để biết nơi kiểm tra bệnh lao.