

# Bệnh suyễn liên quan tới việc làm: Điều quý vị cần biết

## Bệnh suyễn là gì?

Bệnh suyễn là một loại bệnh nơi đường khí quản trong phổi bị thắt lại và nghẹt, làm khó thở. Bệnh suyễn có thể bắt đầu vào bất cứ lúc nào trong cuộc đời quý vị và nhiều thứ có thể kích động các triệu chứng của bệnh suyễn. Các triệu chứng gồm có thở khò khè, thắt ngực lại, ho, và thở hụt hơi.

## Bệnh suyễn liên quan tới việc làm là gì và điều gì gây ra nó?



*Nhân viên bệnh viện bị phơi nhiễm với các chất khử trùng độc hại*

Bệnh suyễn liên quan tới việc làm (Work-related asthma, WRA) là một căn bệnh suyễn bị gây ra hay trở nặng hơn bởi cái gì đó tại chỗ làm. Các cuộc nghiên cứu chỉ ra rằng giữa khoảng 15-30% cơn suyễn của người lớn bị gây ra bởi các điều kiện hay các loại hóa chất tại chỗ làm. Có hơn 320 vật chất được biết gây ra bệnh suyễn mới ở những người không bị suyễn trước đây. Một vài ví dụ gồm có bột, một số hóa chất chùi rửa, một số loại khói hàn xì, cao su, vảy da động vật, các loại keo, chlorine, isocyanates, phóc-môn, mặt cửa, một số thuốc khử trùng, và các loại dầu nhớt làm giảm nhiệt độ và ma sát kim loại.

Số lượng rất thấp các loại vật chất này có thể gây ra bệnh suyễn trong một số người, cho dù ở mức dưới giới hạn phơi nhiễm của nhân viên theo Bộ Quản Trị An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp California (Cal/OSHA) (khi chúng hiện hữu). Đôi khi người ta có thể làm việc quanh một vật chất trong nhiều năm mà không có vấn đề gì. Sau này, họ có thể trở nên nhạy cảm, hay dị ứng với loại vật chất này và bị căn bệnh suyễn mới. Cũng vậy, bất cứ vật chất gây khó chịu hay các chất gây dị ứng thông thường nào cũng có thể làm các triệu chứng của bệnh suyễn trở nặng hơn ở một người đã bị suyễn.

### **Một giáo viên trung học đột nhiên phát triển thành bệnh suyễn từ một mùi nước hoa nặng mùi của một học sinh**

Trong 23 năm, một giáo viên dạy nghệ thuật 49 tuổi làm việc tại một học khu ngoại ô mà không bị vấn đề khó thở gì hết. Nhưng vào một ngày, một học sinh vào lớp học xức mùi nước hoa quá nặng mùi. Học sinh này xịt thêm nước hoa trong lúc ở trong lớp học. Vị giáo viên bị phản ứng trong vòng vài giây, bị thắt ngực và thở khò khè. Một năm sau, vị giáo viên này vẫn còn bị lên cơn suyễn bất cứ lúc nào cô ở gần dầu thơm hay các loại hóa chất khác. Hiện nay lúc nào cô cũng phải mang theo mình chai thuốc xịt suyễn.

**Phòng bệnh suyễn: Lập các chính sách không dùng dầu thơm tại trường học, văn phòng, hay chỗ làm khác của quý vị.**

### **Một người thợ mộc 44 tuổi phát triển thành bệnh suyễn sau 20 năm làm việc với mặt cửa gỗ**

Một người thợ mộc làm nghề mộc và tân trang nhà với các loại gỗ khác nhau, gồm có loại Gỗ Đỏ và Cây Tuyết Tùng Miền Tây California. Ông đã không có các hệ thống hút bụi trên dụng cụ của ông và nhận thấy có nhiều mặt bụi trong không khí. Ông bắt đầu bị khó thở vào ban đêm sau khi làm việc. Trước lúc ông bị chẩn bệnh suyễn, bệnh suyễn lúc nào cũng làm khổ ông. Mười hai năm sau, ông vẫn bị khó thở thường xuyên. Ông phải đi cấp cứu hai lần, và dùng bốn loại thuốc suyễn khác nhau.

**Phòng bệnh suyễn: Gắn các hệ thống hút bụi khi làm việc với gỗ.**

## Các loại công việc nào có thể dẫn tới WRA?

Thông thường, một công việc hay những công việc cụ thể trong một việc làm dẫn tới các phơi nhiễm độc hại, như việc sử dụng một số loại thuốc khử trùng hay keo nhựa thông. Nếu một người đã bị suyễn rồi, nó có thể làm trở nặng hơn bởi nhiều điều kiện hay các loại vật chất khác nhau, cho dù công việc của họ không bị coi là có 'nguy cơ cao' cho bệnh suyễn. Một người không cần phải làm việc trực tiếp với một loại vật chất để bị phơi nhiễm với nó, và có thể vẫn có vấn đề vì ở gần nơi nó đang được sử dụng. Dưới đây là một số ví dụ về các loại công việc thông thường với sự phơi nhiễm được biết gây ra bệnh suyễn mới trong nhân viên trước đây chưa từng bị.

Loại Nhân Viên	Sự phơi nhiễm có thể gây ra bệnh suyễn	Các công việc thông thường
Nhân Viên Bệnh Viện	Glutaraldehyde, các chất khử trùng, cao su, các loại thuốc, các chất men, phóc-môn	Dọn dẹp nói chung, xử lý kính hiển vi, đeo găng tay cao su, làm việc trong những khu vực nơi hóa chất được sử dụng
Nhân Viên Chăm Sóc Thú	Vảy da và đạm động vật	Săn sóc thú vật, dọn dẹp chuồng trại
Thợ Sửa Xe Hơi/Thợ Sơn	Isocyanates, các loại keo, acrylate, chromium, styrene	Sơn, làm đồng xe hơi
Nông Dân/Người Làm Việc trong Nông Trại	Thuốc trừ sâu, phấn hoa, chất đạm trong trứng, mật ngũ cốc, vảy da thú vật, chlorine	Xịt thuốc trừ sâu, làm việc trong các cánh đồng, chăm sóc thú vật, quá trình đóng gói/chùi rửa
Nhân Viên Thẩm Mỹ Viện	Persulfates, henna, phóc-môn, methacrylates	Tẩy/nhuộm tóc, làm thẳng tóc, làm móng giả
Nhân viên vệ sinh/Nhân viên dọn dẹp	Chất khử trùng, ammonia, ethanolamines, cao su	Chùi rửa các bề mặt, sát trùng các bề mặt, lật sàn và đánh sập sàn nhà, mang găng tay cao su
Thợ nướng bánh	Bột, quế	Trộn bột, quét/lau chùi bột
Chế Biến Thực Phẩm	Đồ biển, bột, bột tỏi, kẹo cao su có vị rau trái, đạm bột trứng	Trộn, chế biến, hay đóng gói thực phẩm
Nhân Viên Xây Dựng/Thợ Mộc	Mạt cưa, khói hàn xì, phóc-môn, các loại keo	Cưa và chà giấy nhám cho gỗ, hàn xì, dán keo
Nhân Viên Cứu Hỏa	Khói, mạt cưa	Chữa cháy, cưa gỗ
Nhân viên nhà máy	Các loại keo, các loại dầu nhờn làm giảm nhiệt độ và ma sát kim loại, chlorine, phthalic anhydride, isocyanates	Làm khuôn, đóng gói, sản xuất liên quan tới hóa chất, chạy máy

## Làm sao để biết tôi có bị WRA hay không?

Quý vị có thể bị suyễn liên quan tới việc làm nếu:

- vấn đề khó thở của quý vị trở nặng hơn tại chỗ làm
- vấn đề khó thở của quý vị đỡ hơn khi quý vị rời xa chỗ làm vài ngày, như dịp cuối tuần hay trong kỳ nghỉ
- vấn đề khó thở của quý vị bắt đầu sau khi quý vị bắt đầu một việc làm mới
- quý vị có một bệnh suyễn mới bắt đầu khi quý vị trưởng thành
- quý vị đã và đang có một bệnh suyễn nhưng trở nặng hơn lúc trưởng thành

Hỏi bác sĩ quý vị và cho người đốc công của quý vị biết nếu quý vị nghĩ rằng vấn đề khó thở của quý vị có thể liên quan tới việc làm của quý vị. Người đốc công của quý vị có thể gửi quý vị đi gặp bác sĩ chuyên môn tập trung vào các vấn đề sức khỏe liên quan tới việc làm. Viết xuống tên chính xác của các loại hóa chất hay sản phẩm mà quý vị làm việc với hoặc được sử dụng tại chỗ làm của quý vị.



*Giáo viên bị phơi nhiễm với nhiều chất mà có thể gây ra hay kích hoạt cơn suyễn, kể cả các sản phẩm lau chùi*

Nếu quý vị có thể, mang theo Tờ Dữ Liệu An Toàn của sản phẩm (Safety Data Sheets, SDSs) để trình cho bác sĩ. Họ có thể giúp nhận ra lý do về WRA của quý vị và đề nghị những điều quý vị có thể làm để giảm các triệu chứng của quý vị. Chủ hãng của quý vị phải cung cấp cho quý vị một tờ SDS cho mỗi một trong các loại vật chất quý vị sử dụng tại chỗ làm. Nếu chủ hãng của quý vị không đưa cho quý vị tờ SDS, quý vị hay bác sĩ của quý vị có thể tìm được tờ SDS này trên mạng.

Tờ SDS sẽ cho quý vị biết các loại hóa chất nào có trong sản phẩm, các ảnh hưởng nào lên sức khỏe mà chúng có, và cách sử dụng chúng an toàn. Một số các thành phần có thể không được liệt kê nếu chúng có số lượng rất nhỏ, cho dù chúng có thể gây ra bệnh suyễn. Một số SDSs có thể không hoàn chỉnh và có thể không bao gồm tất cả các ảnh hưởng về sức khỏe, như bệnh suyễn, có thể bị gây ra bởi một hoá chất. Trong trường hợp đó, bác sĩ quý vị có thể cần khảo cứu thêm để tìm xem loại hóa chất này có thể gây ra bệnh suyễn hay không. Xem các Nguồn/Đường Dẫn ở dưới để biết thêm thông tin.

Cho bác sĩ quý vị biết các triệu chứng của quý vị xảy ra khi nào, và cho bác sĩ quý vị biết càng nhiều chi tiết càng tốt về công việc của quý vị tại chỗ làm. Bác sĩ quý vị có thể muốn làm các xét nghiệm đơn giản đo hơi thở của quý vị tại chỗ làm và khi rời khỏi chỗ làm.

### Một thợ sơn xe hơi trẻ tuổi phát bệnh suyễn sau hai tháng, cùng với những người làm chung


Sau khi làm ở một tiệm sơn và làm đồng xe hơi chỉ có hai tháng, một nhân viên 19 tuổi phát bệnh nặng thở khò khè từ việc sơn xe. Anh đã đeo mặt nạ phòng độc khi sơn xe trong phòng sơn, nhưng mặt nạ phòng độc đã không vừa với khuôn mặt của anh, và đã có một băng lọc cũ, không còn hiệu quả ở trong đó. Anh đã không biết là chủ hãng phải có nhiệm vụ đưa cho anh Tờ Dữ Liệu An Toàn (SDS) và huấn luyện cho anh về sự nguy hiểm của các loại hóa chất tại chỗ làm. Một thời gian ngắn sau khi bị chẩn bệnh suyễn, anh bỏ việc vì quá bệnh và lo lắng về sức khỏe của anh. Hai trong số ba người làm chung cũng báo cáo khó thở như anh.

**Phòng bệnh suyễn: Được huấn luyện để làm việc an toàn với các hóa chất độc hại. Ví dụ, xem lại tờ SDS, đeo mặt nạ bảo vệ vừa vặn, và bảo trì dụng cụ an toàn.**

## Tôi có thể làm gì nếu tôi có WRA?

Bác sĩ quý vị có thể giúp quý vị điều trị bệnh suyễn của quý vị. Các cuộc nghiên cứu chỉ ra rằng càng chấm dứt bị phơi nhiễm càng sớm, thì nhiều phần bệnh suyễn của quý vị sẽ càng đỡ hơn. Nếu bệnh suyễn của quý vị có liên quan tới các phơi nhiễm cụ thể tại chỗ làm, điều quan trọng nhất là tránh làm việc với hay gần các chất làm cho bệnh suyễn của quý vị trở nặng.

## Chủ hãng của tôi có thể làm gì để phòng WRA?

<b>Hiệu quả nhiều nhất (lựa chọn tốt nhất)</b>	Loại bỏ chất phơi nhiễm (Bỏ đi)
	Dùng một hóa chất an toàn hơn (Thay thế)
 <b>Hiệu quả ít nhất (phương sách cuối cùng)</b>	Tách riêng nhân viên ra khỏi hóa chất gây bệnh suyễn (Kiểm Soát Kỹ Thuật)
	Giới hạn hay tránh bị phơi nhiễm qua các luật lệ và thủ tục (Kiểm Soát Hành Chánh)
	Cung cấp dụng cụ bảo vệ cá nhân (Personal Protective Equipment, PPE)

Công ty của quý vị phải cung cấp cho quý vị một nơi an toàn để làm việc. Chủ hãng của quý vị có thể cần phải đưa ra một số các lựa chọn đề cập ở trên hay tìm một công việc khác an toàn hơn cho quý vị. Công ty của quý vị nên kiểm tra để thấy rằng các nhân viên khác cũng không bị bệnh từ việc sử dụng các chất được biết gây ra bệnh suyễn.

## Bệnh suyễn liên quan tới việc làm tại California

Khoảng chừng 900,000 người lớn trưởng thành tại California ước tính có WRA. Chương Trình Phòng Bệnh Suyễn liên quan tới Việc Làm (Work-related Asthma Prevention Program, WRAPP) theo dõi các nguyên nhân và số lượng của WRA xuyên suốt tiểu bang và hoạt động để phòng bệnh. Chương Trình WRAPP đã tìm ra nhiều trường hợp trong nhiều công việc và trong nhiều ngành công nghiệp khác nhau và từ nhiều hình thức phơi nhiễm khác nhau.

Để biết thêm thông tin về WRA hay WRAPP, gọi 1-800-970-6680 (Dịch Vụ Tiếp Âm tại CA: 711). Để lấy một bản tài liệu này bằng một hình thức khác, xin liên lạc chúng tôi tại (510) 620-5757. Cho phép ít nhất 10 ngày để điều phối các dịch vụ với hình thức khác nhau.

## Nguồn/Đường Dẫn

[Chương Trình Phòng Bệnh Suyễn liên quan tới Việc Làm \(WRAPP\)  
Của Bộ Y Tế Công Cộng California](http://www.cdph.ca.gov/wrapp/asthma)  
(www.cdph.ca.gov/wrapp/asthma)

[Viện An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp Quốc Gia](http://www.cdc.gov/niosh/topics/asthma/)  
(www.cdc.gov/niosh/topics/asthma/)

[Hiệp Hội Các Trung Tâm Y Tế về Nghề Nghiệp và Môi Trường \(Association of Occupational and Environmental Clinics, AOEC\) liệt kê các chất được biết gây ra bệnh suyễn \(tác nhân gây bệnh suyễn\)](http://www.aocedata.org/ExpCodeLookup.aspx)  
(www.aocedata.org/ExpCodeLookup.aspx)