

Kaip pagerinti gyvenimo kokybę sergant LOPL



Šis bukletas skirtas žmonėms, sergantiems lėtine obstrukcine plaučių liga (LOPL), jų draugams ir artimiesiems. Jo tikslas – parodyti kaip galima gyventi pilnavertį gyvenimą sergant šia liga.

Kas yra LOPL?

LOPL – tai liga, kuri apima lėtinį bronchitą ir plaučių emfizemą.

Lėtinis bronchitas (kvėpavimo takų uždegimas ir susiaurėjimas) ilgainiui pasireiškia pasunkėjusiu iškvėpimu. Kvėpuojant prireikia papildomų fizinių pastangų, o tai sukelia oro trūkumo pojūtį.

Dėl emfizemos pakenkiama plaučių struktūra ir dujų apykaitos vieta – alveolės. Alveolių sienelės praranda elastingumą, dėl to pasunkėja oro iškvėpimas iš plaučių.

Dusulys ir kosulys nuolat stiprėja ir reikšmingai blogina gyvenimo kokybę. Tačiau nenusiminkite – yra nemažai priemonių, padedančių pagerinti savijautą.

Paplitimas

Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis visame pasaulyje LOPL serga 210 milijonų žmonių. Sergančiųjų nuolat daugėja.

Kas sukelia LOPL?



LOPL gali sukelti įvairios priežastys. Europoje pati dažniausia LOPL priežastis yra rūkymas. Įkvėpiant cigarečių dūmus dirginami kvėpavimo takai, sukeliamas jų uždegimas, o dėl uždegimo atsiranda kosulys.

Jei jūs rūkote ir sergate LOPL – pirmiausia turite atsisakyti šio žalingo įpročio, kad jūsų būklė toliau neblogėtų. Tačiau ne visi rūkaliai susergera LOPL, o kai kurie sergantieji LOPL niekada nerūkė. Todėl manoma, kad LOPL priežastimi taip pat gali būti užterštas oras, ilgametis kenksmingų medžiagų poveikis darbo vietoje, paveldimumas.

Kaip man pagerinti savo būklę?

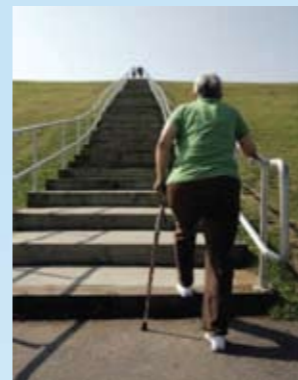
1. Mesti rūkyti

Mesti rūkyti niekada nevēlu! Pagerėjimas pastebimas jau po keleto dienų. Nuo to momemto, kai mesite rūkyti, jūsų plaučių senėjimo tempas taps toks kaip ir nerūkančiųjų.

2. Mankšta ir kvėpavimas

Sportuodami ar užsiimdami kasdiene veikla jūs galite jausti oro trūkumą. Tai nepavojinga, dusulys greitai išnyksta sumažinus krūvį.

Nors dusulys sukelia diskomfortą ir nerimą, tačiau daug



pasivaikščiojimas. Prieš vaikčiojimą rekomenduojama įkvėpti trumpai veikiančio bronchus plečiančio vaisto. Tai padės jums susidoroti su ligos simptomais fizinio krūvio metu.

Jei dusulys netikėtai sustiprėja arba ne iš karto praeina nutraukus fizinį krūvį, būtina kreiptis į gydytoją.

3. Mityba

Labai svarbu, kad sveika mityba taptų neatskiriama jūsų gyvenimo dalimi. Stenkitės valgyti kuo daugiau vaisių ir daržovių.

- Kai jaučiatės gerai, valgykite 3-4 kartus per dieną. Venkite sunkiai virškinamų produktų: aštraus maisto, žalio svogūno ar ledų.
- Savijautai pablogėjus derėtų valgyti švelnų maistą nedidelėmis porcijomis 5-6 kartus per dieną. Pageidautini

blogiau yra atsisakyti fizinio krūvio. Jei nustosite sportuoti ir aktyviai judėti, prarasite formą ir jūsų funkcinė būklė palaipsniui nuolat blogės. Treniruokitės lipdami laiptais. Sustokite, kuomet pavargsite, ir jūs pastebėsite, kad dusulys greitai praeis. Kartais atkurti normalų kvėpavimą padeda iškvėpimas pro sučiauptas lūpas.

Dar vienas paprastas būdas treniruotis – kasdienis 30 minučių



produktai, turintys daug angliavandenių ir baltymų – makaronai, vištiena, žuvis.

Viršsvoris dar labiau sunkina jūsų kvėpavimą. Tačiau jei jūsų svoris per mažas, jums gali prireikti

specialios dietos.

Alkoholinius gėrimus vartokite saikingai, o jei negalite be jų apsieiti – vartokite valgant ir nedideliais kiekiais.

Ką daryti, jei mano savijauta pablogės?

Ženklus savijautos pablogėjimas vadinamas paūmėjimu. Tuomet jūs pajuntate daugiau ligos simptomų, negu paprastai, ir jie gali būti sunkūs. Dažniausiai paūmėjimą sukelia peršalimas, ar blogas oras. Paūmėjimų trukmė būna įvairi, dažniausiai nuo 7 iki 21 dienos. Jei paūmėjimas užsitęsė, jums gali tekti kreiptis į gydytoją, kuris paskirs papildomą gydymą.

Kelionės: Jeigu sergate LOPL, galite keliauti. Jei planuojate skristi lėktuvu, jums būtina iš anksto pasikonsultuoti su avia kompanija.

Apranga: Dėvėkite drabužius, atitinkančius sezoną. Drabužiai turėtų būti laisvi, kad apsirengti būtų nesunku.

Miegas: Laikykitės dienos režimo. Venkite ilgo miego dienos metu, nes tai trukdo užmigti naktį.

Namų ruošos darbai: Venkite stipriai veikiančių ir aštraus kvapo buitinių chemijos priemonių, dažų, nes jie gali sudirginti kvėpavimo takus ir pabloginti jūsų būklę.

Vakcinacija: Gripas ir plaučių uždegimas gali lengvai pažeisti jūsų plaučius, nes jūs imlesnis, negu sveiki žmonės. Gydytojai rekomenduoja kasmet skiepytis nuo gripo ir nuo pneumonijos, ypač jei jums daugiau negu 65 m.

Laisvalaikis: Kuo dažniau aplankykite draugus. Kai norisi pabūti namie, klausykitės muzikos ar tiesiog ilsėkitės.

Seksas: LOPL simptomai ir jų gydymas gali sumažinti seksualinį potraukį, tačiau tai nereiškia, kad lytiniai santykiai jums pavojingi. Nedidelis pulso ir kvėpavimo padažnėjimas yra normalūs reiškiniai.

Šildymas: Patalpose palaikykite 19-21 laipsnio C temperatūrą. Žema temperatūra gali pabloginti jūsų būklę.

Kaip bus stebima mano liga?

Būtina reguliariai lankytis pas gydytoją. Jis paklaus apie jūsų savijautą ir informuos jus apie gydymo rezultatus. Jūsų plaučius gydytojas paklausys stetoskopu ir nuspręs ar reikia koreguoti gydymą. Gydytojas gali paskirti šiuos tyrimus:

- Spirometrija. Šis tyrimas jūsų ligos pokyčius. Atliekant spirometriją reikia maksimaliai giliai įkvėpti ir stipriai staigiai išpūsti į spirometrą. Iškvėpimas turi trukti ne mažiau 6 sekundžių.
- Pulsoksimetrija. Tai labai paprastas ir neskausmingas



būdas nustatyti, ar jūsų kraujyje pakanka deguonies. Vertinamas kraujas, pulsuojančio piršto galiuke, spalvos pokytis. Jeigu rodiklis žemas, jums gali rekomenduoti atlikti arterinio kraujo dujų tyrimą. Tuomet bus tiksliai nustatytas deguonies ir anglies dvideginio kiekis kraujyje. Pagal šio tyrimo rezultatus bus sprendžiama, ar jums reikia papildomai skirti deguonies terapiją.

- Gyvenimo kokybės klausimynas. Tai klausimai apie jūsų savijautą ir apie tai, kaip jūs susidorojate su fiziniu krūviu. Klausimynas parodo, ar gydymas padeda pagerinti jūsų savijautą.
- Krūtinės ląstos rentgenografija. Padeda nustatyti rimtus plaučių pažeidimus.
- 6 minučių ėjimo testas. Testo rezultatai parodys gydytojui, kiek jūs sugebate nueiti per 6 minutes ir ar tai jums sunku.

Kas blogina mano būklę?

1. Rūkymas.
2. Gydytojo nurodymų nevykdymas.
3. Netaisyklingas inhaliatoriaus vartojimas.
4. Kitos ligos, kurias jūs, galbūt, ignoruojate.

5. Nereguliarus lankymasis pas gydytoją.

6. Nepakankamas bendravimas su draugais ir artimaisiais.

7. Kasdienės 30 min. treniruotės nebuvimas.

Kaip aš sužinosiu, kad mano būklė blogėja?

1. Dusulys taps stipresnis, negu paprastai:

- Išlikite ramūs.
- Pavartokite trumpo veikimo bronchus plečiantį inhaliatorių.
- Atlikite skubias procedūras, jeigu tokias yra nurodęs gydytojas.
- Jei vartojate deguonį, nešiokitės koncentratorių su savimi visą dieną, tačiau neviršykite paskirtos jums dozės.
- Pabandykite atlikti atsipalaidavimo ir kvėpavimo pratimus.
- Judėkite lėčiau.

2. Padidės skreplių kiekis, pakis jų spalva.

3. Gali sutinti jūsų kojos ir pėdos. Jei taip atsitiko:

- Laikykite kojas pakeltas aukščiau liemens
- Kreipkitės į gydytoją, jei patinimai nepraeis per 3 dienas.



Kreipkitės į gydytoją, jeigu atsiras bet kuris iš nurodytų simptomų:

- Atkosėjimas su krauju.
- Labai stiprus dusulys.
- Padidėjo skreplių kiekis, pakito jų spalva.
- Sutino kojos.
- Skausmas krūtinėje, sustiprėjantis įkvėpiant.
- Vangumas.
- Staigūs nuotaikos svyravimai.

Paūmėjimai

Jeigu LOPL paūmėjimai jums kartojasi dažnai, tai gali neigiamai paveikti jūsų sveikatą ilgiems mėnesiams. Liga progresuos, jūsų gyvenimo kokybė prastės. Būtina pasitarti su gydytoju, ką daryti, kad išvengtumėte paūmėjimų, ir ką daryti, jei paūmėjimas vis dėlto prasidėjo. Jūsų gydytojas gali pateikti raštišką nurodymų ir veiksmų planą.

Jums gali būti išrašyti steroidai ir antibiotikai. To reikia ligos kontrolei išlaikyti ir kovoti su infekcija, kadangi būtent infekcija dažnai sukelia paūmėjimus. Išvengti infekcijos padės kasmetinis skiepijimas nuo gripo. Jeigu paūmėjimas bus labai sunkus, galbūt teks atsigulti į ligoninę, kur gydytojai galės geriau kontroliuoti ligą ir jums skirti intensyvesnį gydymą.