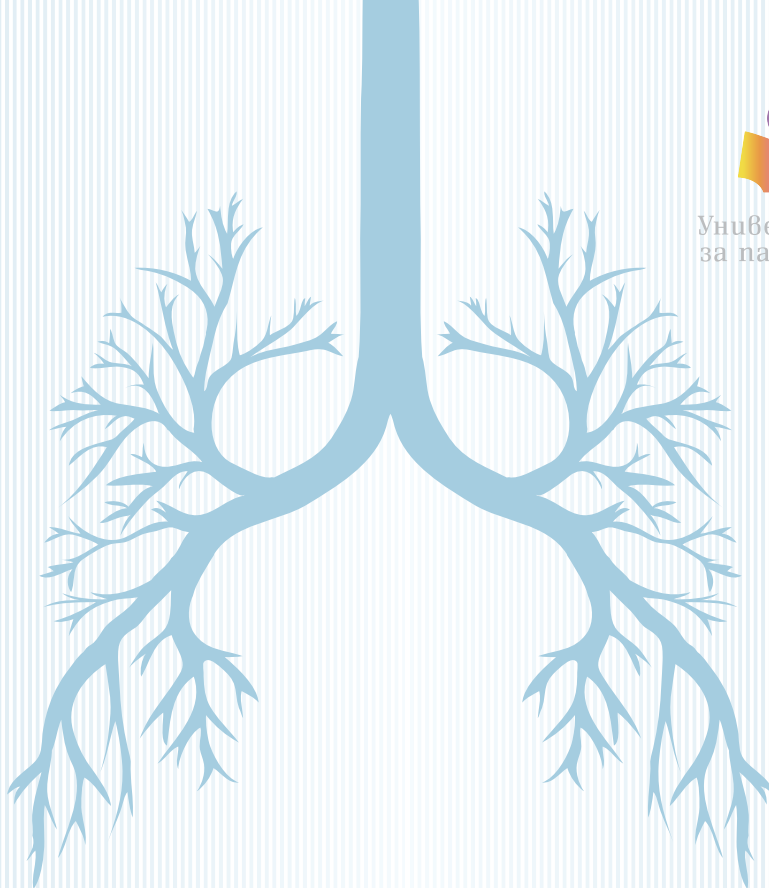




Университет
за пациенти



РЪКОВОДСТВО ЗА ПАЦИЕНТА

*Инициатива за превенция и контрол на
хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ)*



Инициатива на

Национална
ПАЦИЕНТСКА ОРГАНИЗАЦИЯ



Въведение

Хроничната обструктивна белодробна болест (ХОББ) е много често срещано заболяване на белите дробове. По данни на СЗО от 2004 г. 64 милиона души по света страдат от това заболяване. Заболяването ХОББ не може да бъде излекувано напълно, но съществува лечение, което облекчава състоянието на пациента и му помага да води нормален живот. Изключително важно е обаче пациентът да подходи отговорно към здравето си и да бъде мотивиран сам да си помогне, защото стига да иска, той може да продължи да живее активно и пълноценно. Ако иска да си помогне, пациентът трябва да познава заболяването си, за да може да го контролира и да знае какво да попита лекуващия го специалист.

Настоящата образователна брошура е предназначена за Вас, тъй като сте включен(а) в програмата „Университет за пациенти: Факултет ХОББ“. В нея ще можете да намерите информация по темите:

- Какво е задух;
- Причини за задуха;
- Консултации с Вашия лекар;
- Лечение на задуха;
- Защо е важна физическата активност;
- Видове физически упражнения, които могат да се правят ако имате ХОББ;
- Съвети за ефективна тренировка;
- Как да започнете безопасни упражнения.

Какво е задух?

Задухът е често срещан симптом при ХОББ. Задух е усещането за недостиг на въздух или затруднено дишане. Причината за това е, че Вашите бели дробове трябва да работят по-усилено от обикновено, за да можете да вдишвате и издишвате.

Медицинският термин за задух е диспнея.

Какви са причините за задуха?

ХОББ включва два основни компонента – хроничен бронхит и белодробен емфизем.

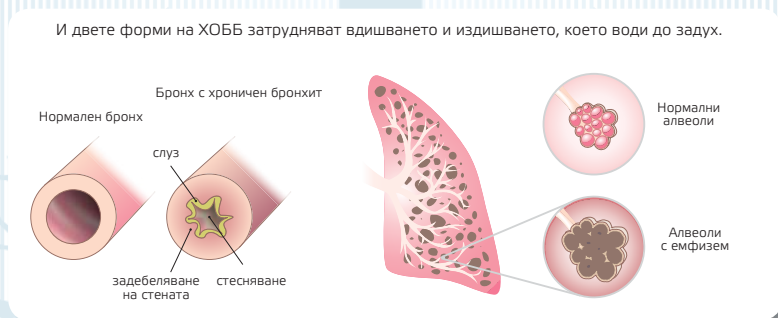
Хроничният бронхит се определя като наличие на възпаление в дихателните пътища, в резултат на което се получават кашлица и храчки, продължаващи не по-малко от 3 месеца в две последователни години. При хроничния бронхит настъпва реструктуриране на стената на дихателните пътища, вследствие на което се стеснява отворът (лумена) на бронхите. Това води до трайно ограничение на въздушния поток в тях, затруднява вдишването и издишването и води до усещане за задух.

Емфиземът засяга малките въздушни кухини в края на въздухоносните пътища (алвеоли). При емфизем въздушните кухини са увредени или унищожени и не могат да се възстановят. По-малкият брой въздушни кухини е причина за намаляване на количеството вдишван кислород, достигащ до кръвообръщението. Това води до поява на задух на по-късните стадии от развитието на ХОББ.

Емфиземът води до загуба на еластичност на белите дробове. При това състояние въздухът не може да излезе и се задържа в белите дробове. Дробовете не се изпразват напълно при издишване. Това може да доведе до прекомерно разширя-

ване на белите дробове (хиперинфлация). Добър пример за това състояние е да се опита да вкараме въздух в балон, който вече е пълен. Дишането при емфизем изисква по-усилена работа от страна на белите дробове.

И двата компонента на ХОББ водят до затруднено вдишване и издишване и създават усещане за задух.



ВАЖНО!

Уведомете Вашия лекар, ако чувствате задух. Важно е лечението да бъде започнато незабавно, за да могат да бъдат овладяни симптомите.

Причини за задуха

Задухът не е нормално състояние в процеса на стареенето на човек.

В ранните стадии на ХОББ задухът може да се прояви при извършването на дейности, изискващи допълнителни усилия. Това могат да бъдат дейности, като изкачване или бягане по стълби. С напредване на заболяването задухът може да бъде причинен от обичайни ежедневни активности, като обличане на дрехи и поддържане на ежедневен тоалет.

Задухът може да Ви причинява дискомфорт, но това не трябва да се отразява на Вашата физическа активност. Стремехът да избегнете задуха като ограничите Вашата активност може да влоши състоянието Ви. Това води до още по-засилено усещане за задух.

Може да смятате, че заради задуха си не трябва да правите упражнения, но е важно да знаете, че редовното физическо натоварване в действителност ще допринесе за постепенното облекчаване на задуха.

Обсъдете с Вашия лекар подходящата за Вас програма за физическа активност!

Какво да споделя с лекаря, ако изпитвам задух?

Трябва да се консултирате с Вашия лекар винаги, когато почувствате нов симптом, или ако симптомите Ви се влошат. Наблюдавайте в какви случаи се про-



явява задухът и колко продължава. Обърнете внимание и какво Ви кара да се чувствате по-добре или по-зле.

Предлагаме Ви списък от въпроси, които лекарят може да Ви зададе във връзка със задуха, затова обърнете внимание на следните неща:

- По кое време на деня обикновено се проявява задухът?
- При изпълняването на какъв вид дейности чувствате задух?
- От времето на последното Ви посещение при лекаря намалял ли е задухът, увеличил ли се е или се е запазил непроменен?
- Налагало ли се е да прекратявате дейности поради затруднения с дишането или друг симптом?
- Имали ли сте проблеми със съня поради задух или друг симптом?

Тази информация ще помогне на Вашия лекар в усилията му да облекчи Вашето състояние.

Как се лекува задухът?

Задухът, причиняван от ХОББ, може да бъде лекуван. Важно е да започнете лечение за ХОББ, когато за пръв път почувствате симптоми на задух. Навременното лечение ще допринесе за овладяване и на други симптоми. Най-добрата мярка, която можете да предприемете за овладяване и намаляване на задуха, е да спрете тютюнопушенето.

Можете да лекувате задуха и да облекчите симптомите на ХОББ, като:

- **Винаги приемате Вашите лекарства за ХОББ, според предписанието на Вашия лекар;**
- **Упражнявате редовна физическа активност;**
- **Използвате техники на дишане по време на ежедневните дейности (това умение се усвоява в програмите за белодробна рехабилитация).**

КРАТКИ ФАКТИ

Задухът е един от най-честите симптоми на ХОББ, но не всеки, страдащ от ХОББ, има този симптом. Другите често срещани симптоми са кашлица, хрипове и откашляне на храчки. Бронходилататорното лечение на ХОББ е един от най-добрите начини за овладяване на задуха.

Имам ли обостряне на заболяването?

При някои хора, страдащи от ХОББ, има моменти, когато симптомите се влошават силно. Това се нарича обостряне. Признаците и симптомите на обостряне са:

- Засилване на задуха;
- Засилване на кашлицата;
- Повишено отделяне на храчки;
- Промяна в цвета на храчките;
- Хрипове;
- Усещане за стягане в гърдите;
- Повишена температура.

Обострянятията обикновено се причиняват от инфекция или вдишване на замърсен въздух. Но понякога причината не може да се установи.

Важно е да можете да разпознавате обострянето. Ранното лечение е ключ към успешно възстановяване. Много полезен в такива случаи е план на мерките, които трябва да предприемете при обостряне на заболяването. Посъветвайте се с Вашия лекар и набележете подходящия за Вас план за действие.

Винаги информирайте Вашия лекар при внезапно влошаване на симптомите, за да можете да получите правилното лечение.



Лечение на ХОББ

В зависимост от тежестта на заболяването и симптомите, лечението на ХОББ може да се променя с течение на времето. Съществуват два основни вида лечение на ХОББ: спасителна терапия (или терапия при нужда) и поддържащо лечение.

Спасителна терапия (при нужда)

- Кратко-действащи лекарства за инхалиране, които осигуряват бързо облекчаване на симптомите (задуха) при необходимост;
- Не се използват редовно, а само при нужда;
- Имат продължителност на действие 4-8 часа.

Поддържащо лечение

- Дълго-действащи лекарства за инхалиране, приемани всеки ден независимо от това дали имате дихателни симптоми;
- Обикновено се инхалират веднъж или два пъти дневно;
- Имат продължителност на действие между 12 и 24 часа.

Най-широко използваните лекарства за поддържащо лечение са инхалаторните бронходилататори и кортикостероиди. Има и други видове лекарства, които могат да се използват като поддържаща терапия.

Бронходилататори

Бронходилататорите са основната група лекарства, използвани за облекчаване на симптомите на пациентите с ХОББ. Най-разпространените бронходилататори са β_2 -агонистите, анти-холинергичните медикаменти и метилксантините. Те се използват самостоятелно или в комбинация с други лекарства. Бронходилататорите спомагат за разширяването на дихателните пътища и подобряват дихателната функция и симптомите на ХОББ. Те също така водят до повишаване на FEV_1 (форсирания експираторен обем за 1 секунда), който се измерва чрез специален



тест, наречен спирометрия, от Вашия лекуващ лекар.

Бронходилаторите могат да доведат до подобрение на:

- Дишането;
- Качеството на живот;
- Съня (намаление на броя на събужданията през нощта);
- Физическата активност;
- Намаление на честотата на обострянията.

Редовното лечение с дългодействащи инхалаторни бронходилатори е по-ефикасно и удобно в сравнение с лечението с краткодействащи инхалаторни бронходилатори.

С прогресирането на ХОББ можете да почувствате все повече задух. Вашият лекуващ лекар може да вземе решение за комбиниране на повече от едно лекарство, добавяне на друг, различен бронходилатор или друг тип поддържащо лечение с цел подобряване на дихателната функция.

Други лекарства

Ако ХОББ се влоши, Вашият лекуващ лекар може да вземе решение за комбиниране на различни видове лекарства. Лечението с инхалаторни кортикостероиди (ИКС) е за пациенти с по-тежки стадии на ХОББ и/или чести обостряния (екзацербации). Редовното лечение с ИКС води до:

- Намаляване на честотата на обострянията
- Подобрение на общото състояние

В допълнение към инхалаторните бронходилатори и ИКС съществуват комбинирани лекарствени продукти, както и медикаменти, приемани през устата.

Как да получите максимума от своето лекарство?

Упражнявайте се с употребата на Вашия инхалатор пред лекуващия Ви лекар или медицинска сестра, за да сте сигурен, че го използвате правилно. Следвайте инструкциите за употреба на инхалатора и питайте лекуващия си лекар за съвет как да проверявате и да сте сигурни, че сте приели напълно дозата от лекарството.

Редовният прием на предписаното Ви лекарство е едно от най-добрите неща, които можете да направите за Вашите дробове при заболяване като ХОББ. Ако не го приемате според предписанията на лекуващия Ви лекар рискувате влошаване на заболяването си!

Дори и да не усещате пряко ефекта от приема на поддържащото лечение е изключително важно да го приемате регулярно (според предписанията на Вашия лекар), защото то помага на Вашите бели дробове да работят правилно. Ако имате някакви въпроси или притеснения по отношение на приеманото инхалаторно лекарство не се колебайте да попитате Вашия лекуващ лекар за това. Лекарството ще помогне на Вашите бели дробове, но то е само част от Вашето лечение. Направете всичко възможно, за да поддържате добър здравен статус, за да имате по-добър живот.

Провеждайте лечението редовно, без пропуски

Наред с физическата активност, хранителния режим и непушенето, спазването на предписаното от Вашия лекар е важна част от лечението на симптомите на ХОББ.

Да се живее с ХОББ може да бъде трудно. Неспазването на лечението или пропускането на прием на лекарството се случва не само при Вас. Ако имате про-

блеми със спазването на лечението на ХОББ, обсъдете ги с Вашия лекар, за да може той/тя да Ви помогне. Това е важно, тъй като пропуските в лечението могат да влошат дихателните симптоми, да доведат до по-чести приеми в болница и да влошат общото Ви състояние.

Как мога да забавя уврежданията при ХОББ?

Най-честата причина за ХОББ е тютюнопушенето. Най-доброто, което можете да направите за овладяване и намаляване на задуха ако все още пушите, е да спрете цигарите. По-нататък в този обучителен материал ще се спрем по-подробно на темата за ХОББ и тютюнопушенето и ще Ви предложим съвети как да се откажете от цигарите.

Физическа активност при ХОББ

Знаете ли, че редовните физически упражнения могат да намалят симптомите на ХОББ и да подобрят цялостното Ви здравословно състояние? Вярно е! Най-доброто, което можете да направите след прекратяване на тютюнопушенето, е да започнете да правите упражнения.

Защо трябва да правя упражнения?

Тъй като страдате от ХОББ, може да чувствате задух. Задух е усещането за недостиг на въздух или затруднено дишане. Това може да Ви причинява дискомфорт, но не трябва да се отразява на Вашата физическа активност. Вашият лекар може да Ви предложи да започнете да правите упражнения.

От редовната физическа активност има много ползи и тя може:

- да намали пристъпите на задух;
- да съкрати болничния престой;
- да понижи кръвното налягане;
- да намали тревожността и депресията;
- да намали честотата на инфекции;
- да подобри кръвообръщението;
- да повиши енергията при изпълнение на ежедневните дейности;
- да укрепи сърцето и мускулите;
- да подобри съня;
- да Ви помогне да намалите телесното си тегло.



КРАТКИ ФАКТИ

Редовната физическа активност допринася за укрепване на състоянието Ви и облекчава дишането.



Най-напред поговорете с Вашия лекар

Преди да започнете редовни физически упражнения консултирайте се с Вашия лекар, за да се уверите, че нямате други здравословни проблеми, които трябва да се имат предвид. Попитайте Вашия лекар каква физическа дейност е най-полезна за Вас.

Списъкът от въпроси по-долу ще Ви помогне да получите отговори относно най-подходящия за Вас план за физическа активност.

- Колко често трябва да правя упражнения?
- Колко време на ден трябва да правя упражнения?
- Трябва ли да вземам лекарството си преди или след упражнения?
- Трябва ли да избягвам някакви определени дейности?
- Какъв вид упражнения трябва да правя?

Има повече от един начин за правилно провеждане на физически упражнения.

В действителност всички видове физически упражнения са полезни за хората, страдащи от ХОББ. Важно е да изберете упражнения, които Ви доставят удоволствие. Колкото по-малко ги приемате като задължение, толкова по-голямо ще бъде желанието Ви да ги изпълнявате. Посъветвайте се с Вашия лекар, за да изберете упражнение, което да Ви доставя удоволствие.

Основните групи физически упражнения са 3:

Разтягане

- Загрява мускулите преди физическата дейност;
- Спомага за предотвратяване на травма и увеличава обхвата на движението.

Сърдечносъдови / Аеробни упражнения

- Сърдечносъдовите упражнения или кардио-то са отличен начин за укрепване на мускулите и сърцето. С времето кардио упражненията помагат на тялото да набави повече кислород;
- Аеробните упражнения понижават сърдечната честота и кръвното налягане, което спомага за подобряване на дишането;
- Аеробните упражнения включват ходене, бягане, плуване, каране на велосипед или велоергометър, гребане и изкачване по стълби.

Укрепващи упражнения

- Вдигането на тежести е най-популярният вид упражнение за укрепване;
- Укрепването на горната част на тялото подобрява белодробната мускулатура, което спомага за улесняване на дишането.

Съвети за постигане на добра физическа форма

Не е необходимо да посещавате спортна зала или фитнес център, за да се почувствате по-добре. Някои упражнения могат да бъдат правени на открито или у дома. С течение на времето упражненията стават все по-лесни.

Предлагаме Ви няколко полезни за Вас съвета:

- **Поставете си постижими цели** – в началото ограничете разстоянията, повторенията на упражненията и времетраенето им;
- **Увеличавайте постепенно физическото натоварване с нарастването на Вашата увереност и все по-лесното изпълняване на упражненията** – увеличете повторенията на упражненията, преминавайте по-дълги разстояния или включете бързо ходене;
- **След хранене изчакайте 90 минути преди да започнете да правите упражнения;**
- **Вдишвайте през носа, издишвайте през устата;**
- **Започвайте упражненията бавно, след което избирайте подходящо темпо** – постоянният ритъм изгражда по-добра мускулатура;
- **Планирайте упражненията по едно и също време всеки ден или през ден;**
- **Водете си записки или дневник на упражненията** – така можете да следите напредъка си;
- **Правете разходки с кучето, с група приятели или докато слушате музика;**
- **Разглеждайте витрините на магазините, докато се разхождате;**
- **Поработете в градината;**
- **Запишете се на курс по танци за начинаещи;**
- **Забавлявайте се! – Не приемайте физическата активност като задължение!**

ВАЖНО!

Може да е от полза ако правите упражненията в компанията на приятел или на член от семейството Ви. Подкрепата на близък човек ще Ви мотивира допълнително.

КРАТКИ ФАКТИ

Преди да започнете, поговорете с Вашия лекар, за да определите какъв вид физическа дейност е най-подходяща за Вас.

Разнообразните упражнения, които се правят едновременно или по различно време от деня, допринасят за по-добро общо здравословно състояние.

Раздвижете се!

За да имате най-голяма полза, правете упражнения в продължение на 20 до 30 минути дневно. Трябва да правите упражнения поне 3 или 4 пъти седмично, но преди да започнете, поговорете с Вашия лекар. Пълноценната физическа тренировка включва 3 етапа: загряване, упражнения и отпускане.

1) **Загряването** подготвя тялото за упражненията. То намалява стреса върху сърцето, ускорява кръвообръщението и повишава телесната температура. Най-добрият начин за загряване е разтягане или ходене, или друго упражнение със слабо натоварване.

(5 минути)

2) По време на **упражненията** Вие изгаряте по-голямата част от калориите, натоварвате най-много мускулите и дори може да се изпотите. Колкото по-интензивни са упражненията, толкова по-добре ще се чувствате. На-



стъпването на задух по време на упражнения не е опасно и се случва много рядко.

(15-20 минути)

3) **Отпускането** помага на Вашето тяло да се възстанови от натоварването, на което е било подложено. Сърдечната честота и кръвното налягане се нормализират, както и честотата на дишане. Но отпускането не означава спиране! Приемете го като загряване, но с обратна насоченост. Необходимо Ви е постепенно възвръщане към покой, а не внезапно спиране.

(5 минути)

Запомнете: По време на упражненията може да почувствате задух, но това не трябва да бъде причина за спирането им. Редовните упражнения могат да намалят симптомите на ХОББ и да подобрят общото Ви здравословно състояние.

КРАТКИ ФАКТИ

Физическите упражнения са полезни за пациенти с ХОББ във всички стадии.

Физическата активност е отличен начин за облекчаване на симптомите и за поддържане на добра физическа форма.

По-добро разбиране на понятието FEO_1

В този раздел ще обсъдим следните теми:

- Какво означава FEO_1 ;
- Как се измерва FEO_1 ;
- Как да разчитате Вашите резултати за FEO_1 ;
- Как да подобрите Вашия FEO_1 .

Какво е FEO_1 ?

ХОББ е заболяване на белите дробове, което причинява недостиг на въздух или задух.

Това е един от първите симптоми, които можете да забележите.

За да поставят диагноза ХОББ лекарите извършват няколко изследвания на белодробната функция. Целта на тези изследвания е да се установи как работят белите дробове и степента на тяхното увреждане.

Едно от тези изследвания е измерване на нивото на FEO_1 . FEO_1 е съкращение от **Форсиран Експираторен Обем** за 1 секунда. Това е общото количество въздух, което можете да издишате за 1 секунда след дълбоко поемане на въздух.



Да знаете нивото на FEO_1 при ХОББ е толкова важно, колкото да знаете какво е Вашето кръвно налягане или ниво на холестерола. Ако не знаете колко е Вашият FEO_1 , попитайте Вашия лекар.

Как се измерва FEO_1 ?

Тестът за измерване на FEO_1 се нарича спирометрия. Това е най-широко използваният и високо надежден тест за изследване на белодробната функция. Нивото на FEO_1 се измерва с помощта на малък апарат, известен като спирометър. Това лесно изследване може да бъде направено в кабинета на Вашия лекар. Ето какво ще трябва да направите:

Стъпките в това изследване са:

- Издишвате напълно;
- Поемете си много дълбоко въздух;
- Издишвате бързо цялото количество въздух от дробовете в спирометъра.

Количеството издишан от Вас въздух и скоростта на издишване определят стойността на Вашия FEO_1 .

КРАТКИ ФАКТИ

Спирометричният тест се провежда на два пъти – преди и след приемане на лекарство.

Какво е значението на стойността на FEO_1 за мен?

Стойността на FEO_1 ще помогне на Вашия лекар в поставянето на диагноза ХОББ и изключване на други заболявания с подобни симптоми, например астма. Резултатите се сравняват с предвидените стойности за дробовете на здрав човек от Вашата възраст, раса, пол и ръст. Стойността на FEO_1 се използва и за определяне тежестта на Вашето заболяване.

Стадиите на ХОББ са четири:

- **Стадий I (лека форма)** $FEO_1 \geq 80\%$ от предвидената стойност
- **Стадий II (умерена форма)** $50\% \leq FEO_1 < 80\%$ от предвидената стойност
- **Стадий III (тежка форма)** $30\% \leq FEO_1 < 50\%$ от предвидената стойност
- **Стадий IV (много тежка форма)** $FEO_1 < 30\%$ от предвидената стойност или $FEO_1 < 50\%$ от предвидения, плюс хронична дихателна недостатъчност

Колкото по-ниска е стойността на Вашия FEO_1 , толкова по-тежка е формата на ХОББ.

Вашият лекар периодично ще проверява за промени във Вашия FEO_1 .

КРАТКИ ФАКТИ

Хората с ХОББ издишват по-бавно и по-малко количество въздух в сравнение с хора без ХОББ.

След като си направите изследването, попитайте лекаря си за Вашия стадий на ХОББ, в зависимост от отчетената стойност на FEO_1 .

Как мога да предотвратя намалението на FEO_1 ?

Най-честата причина за развитие на ХОББ е тютюнопушенето, затова най-



важното нещо, което можете да направите, е да спрете цигарите, ако все още пушите. Спирането на пушенето ще има много ползи за Вас.

Също така е важно:

- Да потърсите помощ от Вашия лекар, за да спрете да пушите;
- Редовно да се ваксинирате срещу грип;
- Да се консултирате с Вашия лекар относно предотвратяването на обострянето на ХОББ (силно влошаване на симптомите);
- Да поддържате редовна физическа активност;
- Да се храните здравословно;
- Да обсъдите с Вашия лекар най-подходящите мерки за укрепване на белите дробове.

КРАТКИ ФАКТИ

ФЕО₁ се понижава много по-бързо при тютюнопушене!

Как мога да подобря моя ФЕО₁?

Вашият лекар ще Ви представи план за лечение на ХОББ и подобряване на нивото на ФЕО₁. Той може да включва:

- Предписване на едно или повече лекарства за облекчаване симптомите на ХОББ;
- Указания как да приемате лекарствата.

ВАЖНО!

Да знаете нивото на ФЕО₁ при ХОББ е толкова важно, колкото да знаете какво е Вашето кръвно налягане.

Тютюнопушене и ХОББ

В настоящия раздел ще Ви представим следните акценти:

- Как тютюнопушенето може да причини ХОББ;
- Каква е ползата от спиране на пушенето;
- Как да спрете да пушите;
- Какво още да направите, ако вече не пушите;
- Какви са ползите от спиране на пушенето.



Как тютюнопушенето може да причини ХОББ?

Сигурно много пъти сте чували, че пушенето е вредно за белите дробове. Но знаете ли как то уврежда дробовете?

КРАТКИ ФАКТИ

Развитието на ХОББ е свързано с увреждане на някои части от белите дробове:

- Въздухоносните пътища (пренасящи въздуха в и извън белите дробове);
- Въздушните кухини (в края на въздухоносните пътища).

Цигареният дим съдържа най-малко 50 канцерогенни химически вещества.

Въздухоносни пътища

Вредните вещества в цигарения дим причиняват възпаление на въздухоносните пътища. С времето това може да доведе до тяхното увреждане и стесняване. Увредените и стеснени въздухоносни пътища произвеждат повече слюз. Това затруднява вдишването и издишването и може да причини задух.

Въздушни кухини

Вредните вещества в цигарения дим разрушават малките въздушни кухини в белите дробове, наречени алвеоли. Въздушните кухини са пътят, по който вдишваният кислород навлиза в кръвообръщението. Това е и мястото, където издишваният въглероден диоксид напуска кръвообръщението. Когато въздушните кухини са увредени или разрушени, те не могат да се възстановят. Колкото по-малък е техният брой, толкова по-малко количество от вдишвания кислород достига до кръвообръщението.

Загубата на въздушни кухини води и до загуба на еластичност на белите дробове. При това състояние въздухът не може да бъде издишан и се задържа в белите дробове. Въздушните кухини не се изправят при всяко издишване. Понякога това е причина за прекомерно разширяване на белите дробове (хиперинфлация). Добър пример за това състояние е да се опитаме да вкараме въздух в балон, който вече е пълен.

КРАТКИ ФАКТИ

Тютюнопушенето е водещата причина за развитие на ХОББ.

Какво ще се случи ако спра пушенето сега?

Прекратяването на пушенето е най-ефективният начин за забавяне загубата на белодробна функция при ХОББ. Спирането на пушенето е от полза дори и при хора с тежка форма на ХОББ.

Именно спирането на цигарите допринася за:

- Забавяне на увреждането и загубата на белодробната функция при ХОББ;
- Намаление и/или спиране на отичането или възпалението на въздухоносните пътища;
- По-продължителен живот.

Обсъдете с Вашия лекар мерките (стъпките), които трябва да предприемете за спиране на пушенето

Какво трябва да направя, за да спра да пуша?

При повечето хора спирането на пушенето става след няколко опита. Не се отчайвайте. Това е нормален етап от пътя към свободата от цигарите. Можете да направите няколко неща, които ще Ви помогнат да спрете да пушите. Те са:



- **Обърнете се към Вашия лекар за:**

- Помощ в набелязването на план за спиране на пушенето;
- Съвети, които да Ви помогнат да спрете цигарите;
- Образователни материали;
- Подкрепа и съдействие при изпълнение на плана;
- Заместители на никотина или други лекарства, които намаляват желанието за пушене

- Включване в програми за самопомощ;
- Включване в групи, помагачи на хората да спрат пушенето;
- Обаждане на гореща линия за съдействие за спиране на тютюнопушенето;
- Приемане на лекарствата, според предписаното от Вашия лекар.

КРАТКИ ФАКТИ

Никога не е твърде късно да спрете да пушите!

Продължителността на живот на пациентите, спрели пушенето, се удължава с до около 8 години.

Какво още мога да направя, ако вече съм спрял да пуша?

Поздравления! Вие сте направили една от най-важните стъпки за възстановяване и поддържане на здравословен начин на живот при ХОББ. Следващото особено важно нещо, което можете да направите за себе си, е да поддържате колкото е възможно по-висока физическа активност и да приемате лекарствата си, според предписаното от Вашия лекар.

Какви са ползите от спиране на пушенето?

Ползите се проявяват само след 20 минути от спиране на пушенето

Време от спиране на пушенето!	Ползите за Вас:
20 минути	Сърдечната честота се нормализира
12 часа	Нивото на въглероден окис в кръвта се нормализира
2 седмици – 3 месеца	Рискът от сърдечен удар се понижава, белодробната функция се подобрява
1 – 9 месеца	Задухът и кашлицата намаляват
1 година	Рискът от коронарна болест на сърцето е с 50% по-нисък от този при пушачите
5 – 15 години	Рискът от инсулт е същият, както при непушачите
10 години	Рискът от смърт поради рак на белите дробове е с 50% по-нисък от този при пушачите; Намаление на риска от рак на маточната шийка, рак на ларинкса, бъбреците или панкреаса.
15 години	Рискът от коронарна болест на сърцето е същият, както при непушачите

Адаптирано по данни на Министерството по здравеопазването и социални услуги на САЩ. Информацията е налична на <http://www.tobaccopreventionandcontrol.ncdhhs.gov/cessation/> достъпна на 19/09/2013. Тази информация е приложима при пушачи. Тя не може да бъде пряко прилагана при всички лица, страдащи от ХОББ.

ВАЖНО!

Спирането на пушенето, физическата активност и редовното приемане на лекарствата за ХОББ са важни стъпки за подобряване на Вашето здравословно състояние.

Ще се опитаме да Ви дадем някои съвети как да подобрите здравословното си състояние посредством спазване на някои параметри:

- Здравословното хранене;
- Физическата активност;
- Предотвратяване случаите на обостряне;
- Спазване на лечението;
- Забавяне на увреждането на белите дробове.

Съвети за храненето и енергията

Здравословният начин на хранене е важен за всеки, особено за хората с ХОББ. Вашето тяло се нуждае от гориво под формата на храна за извършване на дейности като дишането. Ако страдате от ХОББ Вашето тяло се нуждае от допълнителна енергия. Можете да направите много неща за осигуряване на необходимите хранителни вещества и за поддържане на здравословно тегло:

- Пийте големи количества течности, които не съдържат кофеин или алкохол;
- Яжте храни с високо съдържание на целулоза, като зеленчуци и пълнозърнести храни;
- Не консумирайте много сол; заменете я с подправки;
- Избягвайте храни, причиняващи образуване на газове и подуване на корема (газирани напитки или пържени храни).



Пациентите с ХОББ е важно да поддържат нормално телесно тегло (нито наднормено, нито под нормата). Попитайте Вашия лекар какво трябва да бъде Вашето идеално тегло и определете заедно подходящ хранителен режим и план за физическа активност, за постигане на желаното тегло!

Открито за ХОББ

В тази част на учебния материал ще разгледаме въпроса защо ХОББ може да бъде причина за тревожност и депресия, като разделим темата на следното:



- Ефектът на тези състояния върху заболяването ХОББ;
- Как да разпознавате признаците и симптомите на тревожност и депресия;
- Защо трябва да разговаряте с Вашия лекар за тревожността и депресията;
- Стратегиите за справяне с тревожността и депресията.

ХОББ е причина за Вашата потиснатост?

Един от най-честите симптоми при хората, страдащи от ХОББ, е недостигът на въздух или задух. Усещането за задух може да бъде много стресиращо и при много хора това създава чувство за тревожност (усещане за повишена нервност, безпокойство или напрегнатост).

Задухът е причина за понижаване на физическата активност при много от хората, страдащи от ХОББ. С времето тази промяна в начина на живот може да доведе до влошаване на физическото им състояние. Това може да ги накара да се откажат от някои дейности, които им доставят удоволствие, поради притеснения, че са бремене за другите. Възможно е също така да ги карат да се чувстват изолирани и изоставени. Всичко това може да стане причина за депресия (чувство на тъга, безнадеждност или потиснатост). Това са естествени и разбираеми усещания за всички пациенти с ХОББ.

КРАТКИ ФАКТИ

Пациентите с ХОББ често страдат от депресия и/или тревожност.

Избягнете опасността – разговаряйте с Вашия лекар

Тревожността и депресията могат да се отразят на хората с ХОББ по различни начини, например с:

- Влошаване на симптоми като умора и задух;
- Понижаване на активността и влошаване на физическото състояние;
- По-трудно спиране на нютнопоушенето;
- Затруднения при спазване на лечението;
- Загуба на интерес към личното благосъстояние;
- Влошаване на качеството на живот;
- По-често приемане в болница и съответно по-високи разходи за лечение;
- По-бавно възстановяване след обостряне (внезапно влошаване на симптомите на ХОББ).



Аз не съм депресиран, нали?

Усещането за тревожност или депресия е съпроводено от някои симптоми. Вашият лекар може да Ви зададе някои въпроси, за да Ви помогне да разпознаете симптомите.

Тези въпроси могат да бъдат:

През последния месец:

- 1) Намалял ли е интересът Ви или удоволствието от извършването на някои дейности?
- 2) Чувствате ли се потиснат/а, в депресия или безнадеждност?
- 3) Чувствате ли нервност, тревожност или напрегнатост?
- 4) Тревожите ли се за различни неща?
- 5) Имали ли сте пристъп на тревожност (внезапно усещане за страх или паника)?

Други признаци на депресия са:

- Осезаемо понижение или увеличение на теглото;
- Недостатъчен сън или прекомерна сънливост в рамките на денонощието;
- Чувство за безполезност и вина;
- Затруднения в мисленето, концентрацията или вземането на решения;
- Мисли за самоубийство.

Поговорете открито с Вашия лекар

Тревожността и депресията влошават ХОББ. Тези симптоми са предупреждение за Вас и Вашия лекар. Важно е да споделите с Вашия лекар ако мислите, че имате някои от тези симптоми.

Лекарят Ви ще се погрижи да получите незабавно помощта, от която се нуждаете. Помнете, че за Вашия лекар е по-трудно да Ви помогне ако не му кажете какво чувствате.

ВАЖНО!

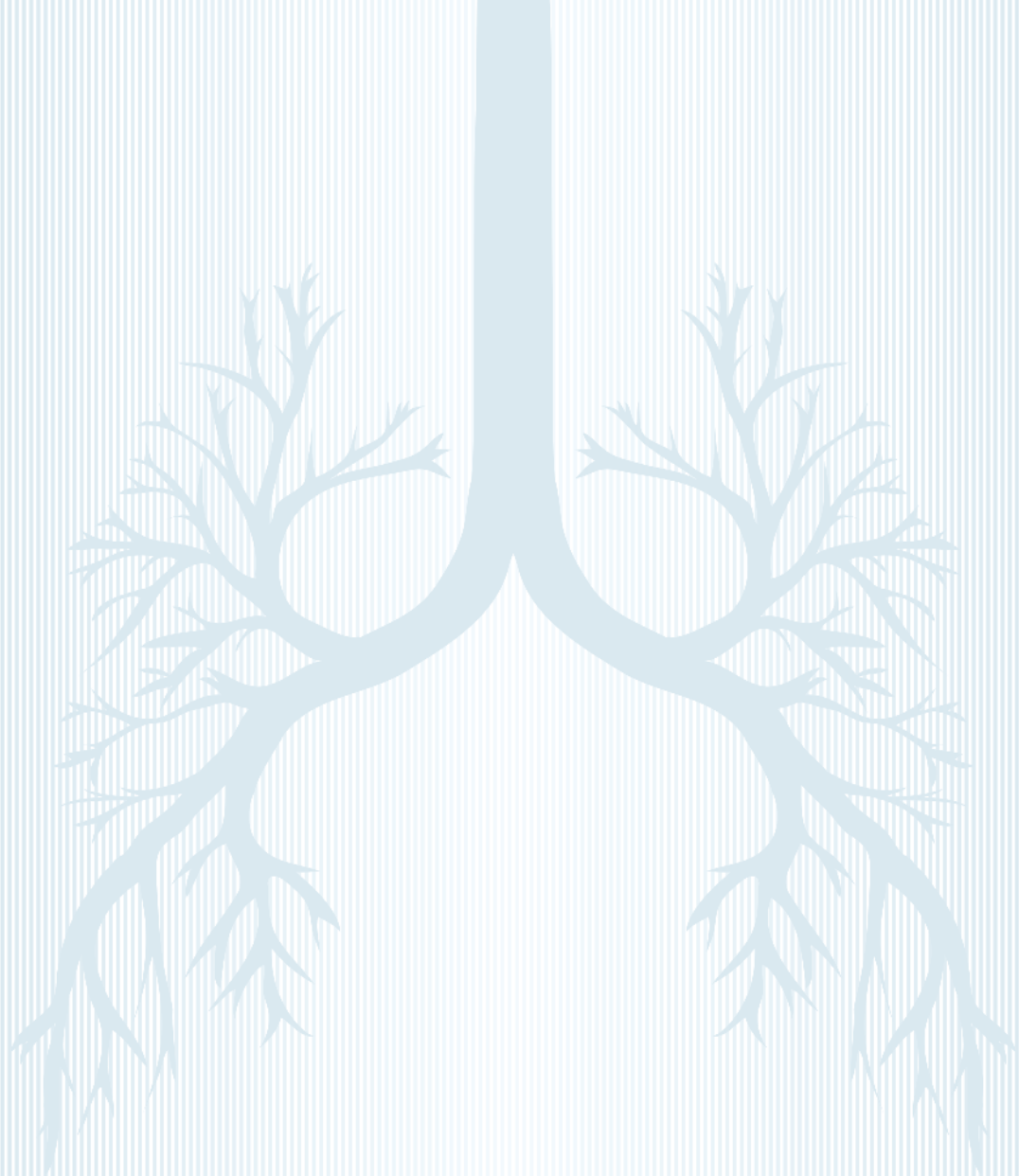
Не трябва да се притеснявате да споделите с Вашия лекар, че чувствате тревожност и/или сте депресиран. Разговорът с Вашия лекар за това как се чувствате е едно от най-добрите неща, които може да помогнат на Вас и да окажат положителен ефект върху състоянието Ви.

Потърсете помощ – това ще Ви накара да се почувствате по-добре

Да страдате от ХОББ е трудно, но има много неща, които можете да направите, за да се справяте по-добре. Заедно с Вашия лекар можете да разработите план от мерки за контрол на заболяването. Това ще Ви помогне да избегнете тревожността и депресията.

Важно е:

- Да поддържате физическата си активност;
- Да потърсите помощ и подкрепа от близките и приятелите си;
- Да се включите в програми за белодробна рехабилитация (попитайте Вашия лекар за тях);
- Да научите колкото се може повече за ХОББ;
- Да се включите в групи за съдействие в лечението на ХОББ;
- Да потърсите медицинска помощ и лечение ако имате симптоми на тревожност и/или депресия;
- Да приемате лекарствата според предписаното от лекаря лечение.



С подкрепата на

