



Как улучшить качество жизни при ХОБЛ



Данный буклет призван показать людям, страдающим хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ), их друзьям и близким, как они могут жить полноценной жизнью с этим заболеванием.

Что такое ХОБЛ?

ХОБЛ – это болезнь, которая включает в себя хронический бронхит и эмфизему.

Хронический бронхит (воспаление и сужение дыхательных путей) приводит к затруднению выдоха. Необходимо прилагать дополнительные усилия при дыхании, что сопровождается чувством нехватки воздуха.

Эмфизема (повреждение структуры легких) вовлекает место газообмена – альвеолы. Стенки альвеол теряют эластичность, что затрудняет высвобождение воздуха из легких.

Такие симптомы, как нехватка воздуха и кашель, постепенно прогрессируют и могут серьезно ухудшить качество жизни. Однако имеется целый ряд способов, позволяющих улучшить самочувствие.

Распространение

По последним данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от ХОБЛ страдает 210 миллионов человек во всем мире, и это число растет. Что окажет значительное влияние на органы здравоохранения, пациентов и общество в целом. Только в Великобритании ХОБЛ вызывает минимум в два раза больше обращений к врачу, чем ангина.

Что вызывает ХОБЛ?

ХОБЛ может вызываться различными причинами. В Европе самой распространенной причиной возникновения ХОБЛ является курение. Вдыхание сигаретного дыма раздражает дыхательные пути, что приводит к воспалению, и вызывает кашель.

Если вы курите и у вас ХОБЛ, первое, что вы должны сделать – отказаться от курения, чтобы предотвратить ухудшение состояния. Однако не все курильщики заболевают ХОБЛ, а некоторые пациенты с ХОБЛ никогда не курили. Помимо этого, причиной ХОБЛ могут стать: воздействие загрязненного воздуха, как в помещении, так и на улице; вдыхание определенных газов на рабочем месте в течение многих лет; кроме того, это может быть наследственным заболеванием.



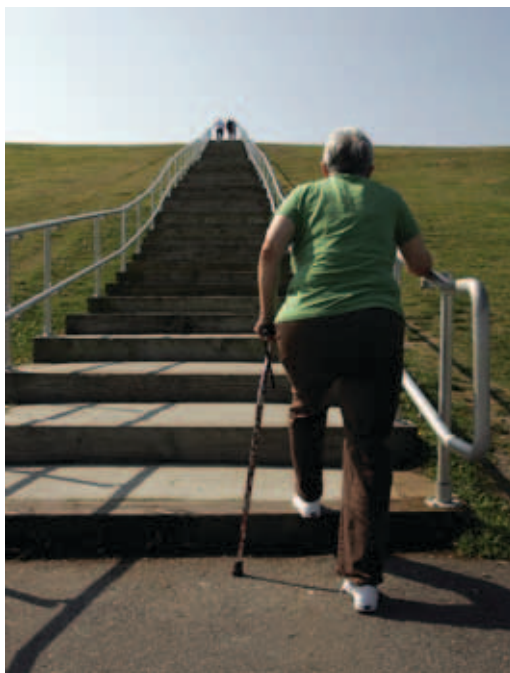
► Как мне улучшить свое состояние?

1. Отказаться от курения

Бросить никогда не поздно! Улучшения наступают уже через несколько дней. Как только вы бросите курить, темп старения ваших легких станет таким же, как у некурящих.

2. Упражнения и дыхание

При занятии спортом или повседневными делами вы можете ощущать нехватку воздуха. Это не опасно, и одышка быстро исчезает при снижении нагрузки.



Одышка вызывает дискомфорт и опасения, но при этом намного худшее отказаться от физической нагрузки. Если вы сделаете это, то потеряете форму, и, в итоге одышка будет появляться даже при незначительных нагрузках.

Старайтесь делать физические упражнения как можно чаще, чтобы улучшить свою форму и состояние; тренируйтесь поднимаясь пешком по лестнице. Остановливайтесь, когда понадобится отдых, и вы заметите, что одышка быстро исчезнет. Иногда восстановить дыхание помогает выдох через сомкнутые губы.

Еще один простой вариант физических упражнений – ежедневная 30-минутная прогулка. Перед началом занятий рекомендуется принять препарат, облегчающий дыхание. Этот же препарат поможет вам справиться с симптомами заболевания во время нагрузки.

Если одышка неожиданно ухудшается или не проходит сразу же после занятий, необходимо обратиться к врачу. Если одышка начинает вызывать беспокойство, очень важно следовать рекомендованной вашим врачом программе реабилитации. Она поможет вам выдерживать более длительные нагрузки, прежде чем вы почувствуете одышку, а также уменьшит симптомы и улучшит качество жизни.

3. Питание

Очень важно, чтобы здоровое питание стало неотъемлемой частью вашей жизни. Постарайтесь есть как можно больше овощей и фруктов.

- Когда вы себя чувствуете хорошо, врачи рекомендуют принимать пищу 3-4 раза в день, избегая трудные для переваривания продукты: острую пищу, сырой лук или мороженое.
- При плохом самочувствии следует принимать небольшие порции мягкой пищи 5-6 раз в день. Предпочтительнее продукты и напитки, богатые углеводами и белками – макароны, курица и рыба.

Лишний вес еще более затруднит ваше дыхание. Но если ваш вес меньше положенного для вашего роста, вам может понадобиться специальная диета.

Употребление спиртных напитков во время еды допустимо в умеренных количествах.



Что делать, если мое состояние ухудшится?

Заметное ухудшение вашего состояния называется обострением. Когда оно происходит, вы чувствуете больше признаков заболевания, чем обычно, и они могут быть более тяжелыми. Они могут причинять большие страдания. Обострения часто провоцируются обычной простудой или плохой погодой. Их продолжительность варьируется, но обычно составляет 7-21 день. Если они затягиваются, возможно, вам понадобится обратиться к своему врачу за дополнительным лечением.

Какое лечение пропишет мне мой врач?

	Лечение	Как оно используется и чем может помочь вам
Ингаляторы	Бронхолитические средства, например, бета-агонисты или антихолинергики	<ul style="list-style-type: none"> • Облегчают дыхание. • Они расширяют мелкие дыхательные пути и сокращают неприятные ощущения от гипервентиляции легких. • Действие может длиться от 4 до 24 часов. • Бронхолитические средства быстрого действия используются, когда симптомы вызывают беспокойство.
	Ингаляционные кортикостероиды	<ul style="list-style-type: none"> • Снижают воспаление в мелких дыхательных путях. • Способны предотвратить около четверти обострений. • Рекомендовано для пациентов с более серьезными случаями ХОБЛ, у которых бывает более двух обострений в год. • Можно ингалировать в сочетании с бронхолитическими средствами длительного действия.
	Примечание: Существует несколько типов ингаляторов для ввода этих лекарств, и в их работе есть отличия. Убедитесь, что вы точно знаете, как пользоваться вашим ингалятором, так как, возможно, его сборка или очистка имеет определенные особенности для обеспечения эффективной работы.	
Кислород	Кислород	<ul style="list-style-type: none"> • Для страдающих от нехватки кислорода в крови, а не от одышки. • Для заметного улучшения следует применять минимум 16 часов в день. • насыщение кислородом (содержание кислорода в крови) могут проверить медсестра или врач с помощью оксиметра или анализа крови. • Лучше всего использовать ночью, после еды и во время физических нагрузок. • Время, на которое хватает кислорода, зависит от размера баллона и используемого уровня подачи.
	Кислородный баллон	<ul style="list-style-type: none"> • В баллонах содержится сжатый кислород, их обычно используют в чрезвычайных ситуациях.
	Жидкий кислород	<ul style="list-style-type: none"> • Жидкий кислород хранится в двойном резервуаре. • Для увеличения мобильности можно использовать ранцевый резервуар, но его необходимо подзаряжать от главной емкости.
	Портативный концентратор кислорода	<ul style="list-style-type: none"> • Концентраторы берут обычный воздух, удаляют из него некоторое количество азота и подают пользователю более высокую концентрацию кислорода.
Таблетки	Антибиотики	<ul style="list-style-type: none"> • Борются с бактериальной инфекцией. • Прописываются при увеличении выделения мокроты, или если мокрота меняет окраску. • Улучшают состояние во время обострения. • Обратитесь к своему врачу или медсестре, если считаете, что они вам необходимы.
	Стероиды, напр., преднизолон	<ul style="list-style-type: none"> • Используются при обострениях. • Способствуют выздоровлению • Сокращают срок пребывания в больнице.
	Диуретики	<ul style="list-style-type: none"> • Удаляют излишки жидкости из организма. • Для пациентов с тяжелой формой ХОБЛ, у которых развилась отечность (обычно, отек голени).

Общие полезные советы

Путешествия:

Даже если у вас ХОБЛ, вы можете путешествовать. Если вы собираетесь лететь самолетом, вам необходимо предварительно проконсультироваться с авиакомпанией и довести до их сведения всю необходимую информацию. Чтобы получить дополнительную информацию, посетите раздел нашего веб-сайта о путешествии самолетом.

Отопление:

Поддерживайте в помещении температуру 19-21 °С. Низкая температура может ухудшить ваше самочувствие.

Секс: Симптомы ХОБЛ и лечение

могут снизить сексуальное влечение, но это не означает, что вам опасно заниматься сексом. Небольшое учащение сердцебиения и дыхания являются нормальным явлением.

Свободное время:

Как можно чаще навещайте друзей. Когда вам хочется побыть дома, слушайте музыку или просто отдыхайте.

Вакцинация:

Такие инфекционные заболевания как грипп или пневмония, могут с легкостью поразить ваши легкие, так как вы более восприимчивы к ним, чем здоровые люди. Врачи рекомендуют ежегодно делать прививку от гриппа и от пневмонии, если вам более 65 лет.

Одежда:

Носите одежду, соответствующую сезону. Старайтесь носить свободную одежду, которую легко надевать.

Сон:

Установите режим, в соответствии с которым вы будете ложиться спать, вставать и отдыхать. Избегайте длительного сна в дневное время, так как это мешает вам засыпать ночью.

Работа по дому:

Избегайте пользования сильнодействующими химическими веществами, такими как мастика и краска, так как они могут вызвать раздражение дыхательных путей и ухудшить ваше самочувствие.

Как будет вестись наблюдение за моей болезнью?

Необходимо регулярно посещать врача или медсестру. Они зададут вопросы о вашем самочувствии и о результатах проводимого лечения. Они могут прослушать ваше дыхание с помощью стетоскопа и оценить, нужно ли менять ход лечения. Тесты, которые может провести врач для проверки вашего состояния, включают:

- **Спирометрия.** Данный тест показывает изменение вашего заболевания. Для выполнения теста необходимо сделать максимально глубокий вдох, чтобы заполнить легкие воздухом, а затем сделать как можно более быстрый и мощный выдох в спирометр в течение минимум 6 секунд.
- **Оксиметрия.** Это очень простой и безболезненный способ проверить, достаточно ли у вас в крови кислорода. Оценка проводится путем измерения цвета крови, пульсирующей в кончике пальца. Если показатель низкий, вам могут порекомендовать анализ газов артериальной крови. Он точно измерит содержание кислорода и углекислого газа в крови, и врачу станет ясно, нужен ли вам дополнительный кислород.
- **Анкета качества жизни.** Сюда входят вопросы о вашем самочувствии и о том, как вы справляетесь с некоторыми видами деятельности. Она покажет, помогает ли лечение улучшить ваше самочувствие.
- **Рентгенография грудной клетки.** Она поможет выявить серьезные нарушения.
- **Тест с 6-минутной ходьбой.** Его результаты покажут врачу, сколько вы способны пройти за 6 минут, и насколько это для вас трудно.



▶ Что ведет к ухудшению моего самочувствия?



1. Курение.
2. Невыполнение лечебных предписаний.
3. Неправильное пользование ингалятором.
4. Другие заболевания, которые вы игнорируете.
5. Нерегулярное посещение врача.
6. Недостаточное общение с друзьями и близкими.
7. Отсутствие ежедневной 30-минутной физической нагрузки.

▶ Как я узнаю, что мое состояние ухудшается?

1. Одышка будет более выраженной, чем обычно. Если это произойдет:

- Сверьтесь с программой самостоятельной помощи и следуйте рекомендациям.
- Сохраняйте спокойствие.
- Возьмите ингаляторы для неотложных случаев.
- Приступайте к экстренным процедурам, если они предписаны.
- Если вы используете кислород, носите его с собой весь день, но не превышайте объема, предписанного врачом.
- Попытайтесь применить методики расслабления и дыхания, которые вам показывал врач.
- Передвигайтесь медленнее.

2. Вы можете заметить, что выделяется больше мокроты, чем обычно. Она может изменить цвет, стать гуще, ее труднее откашливать.



3. Ваши ноги и ступни могут отекают. Если это произойдет:

- Держите ноги выше уровня тела.
- Обратитесь к врачу, если это не пройдет в течение трех дней.

Обратитесь к врачу, если у вас наблюдается любой из следующих симптомов:

- Кровохарканье.
- Больше сильная одышка, чем обычно.
- Больше мокроты и изменение ее цвета.
- Отечность ног и ступней.
- Боль в боковой части груди, усиливающаяся при вдохе.
- Вялость.
- Резкие перепады настроения.

Обострения



Если у вас регулярно происходят обострения, это может отрицательно сказываться на общем состоянии здоровья в течение долгих месяцев. Заболевание будет прогрессировать, и качество вашей жизни может снизиться. Необходимо проконсультироваться у своего врача о том, как избежать ухудшения состояния, и что делать, если оно все-таки ухудшается. Ваш лечащий врач может предложить вам план действий в письменном виде.

Вам могут быть прописаны стероиды и антибиотики, чтобы держать состояние под контролем и бороться с инфекцией, так как именно инфекции часто вызывают обострения. Если, наряду с обычным лечением, вы будете делать ежегодную прививку от гриппа, вы весьма значительно сократите вероятность заражения гриппом.

При очень серьезном обострении, возможно, придется лечь в больницу, где врачи смогут держать ваше состояние под контролем и назначить более действенное лечение.

Полезные ссылки

1. Европейский пульмонологический фонд (ELF): www.european-lung-foundation.org
2. Испанское респираторное общество "Controlando la EPOC": www.separ.es
3. Европейская Федерация ассоциаций больных аллергией и заболеваниями дыхательных путей (EFA): www.efanet.org
4. Национальный институт сердца, легких и крови, жизнь с ХОБЛ: www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Copd/Copd_LivingWith.html
5. Рекомендации Национальной службы здравоохранения (NHS), ХОБЛ: www.nhs.uk/Pathways/COPD/Pages/Living.aspx



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

ELF – обращенный к широкой публике голос Европейского респираторного общества (ERS), некоммерческой медицинской организации, насчитывающей свыше 9000 членов из более чем 100 стран. ELF занимается проблемами здоровья легких во всей Европе и привлекает ведущих европейских специалистов в области медицины для подготовки информации для пациентов и повышения осведомленности общественности о респираторных заболеваниях.

В данном документе использованы материалы публикации Respirar, входящей в испанскую группу по проблемам легких (SEPAR) (<http://tiny.cc/zmPZR>), и статьи 'Жизнь с ХОБЛ' (<http://tiny.cc/vLT5v>), написанной Моникой Флетчер, руководителем программы 'Education for Health'.