



POChP: Życie z przewlekłą obturacyjną chorobą płuć

W tej broszurze możesz dowiedzieć się o przewlekłej obturacyjnej chorobie płuć lub POChP. Są informacje o tym, co to jest, jakie są objawy, i jak jest diagnozowany i leczony.

of POChP opisuje grupę chorób płuć, które utrudniają opróżnianie powietrza z płuć, ponieważ drogi oddechowe zostały zwężone.

Istnieją zabiegi, które pomogą Ci oddychać łatwiej i istnieje wiele sposobów można zarządzać stan siebie.

Dajemy wskazówki dotyczące kontrolowania oddychania i zarządzania

zaostrenziami. Zebraliśmy te informacje dla Ciebie, Twoich opiekunów

rodzinnych i przyjaciół.

Chronic (c = jest to stan długotrwały i nie odchodzi

Obstructive = drogi oddechowe są zwężone, więc trudniej jest szybko wydychać

Pulmonary = wpływa na płuca

Disease = jest to stan chorobowy

Co to jest POChP?

Przewlekła obturacyjna choroba płuć lub POChP opisuje grupę chorób płuć, które utrudniają opróżnianie powietrza z płuć, ponieważ drogi oddechowe zostały zwężone..

Dwa z tych chorób płuć są uporczywe zapalenie oskrzeli i rozedma płuć, które mogą również wystąpić razem.

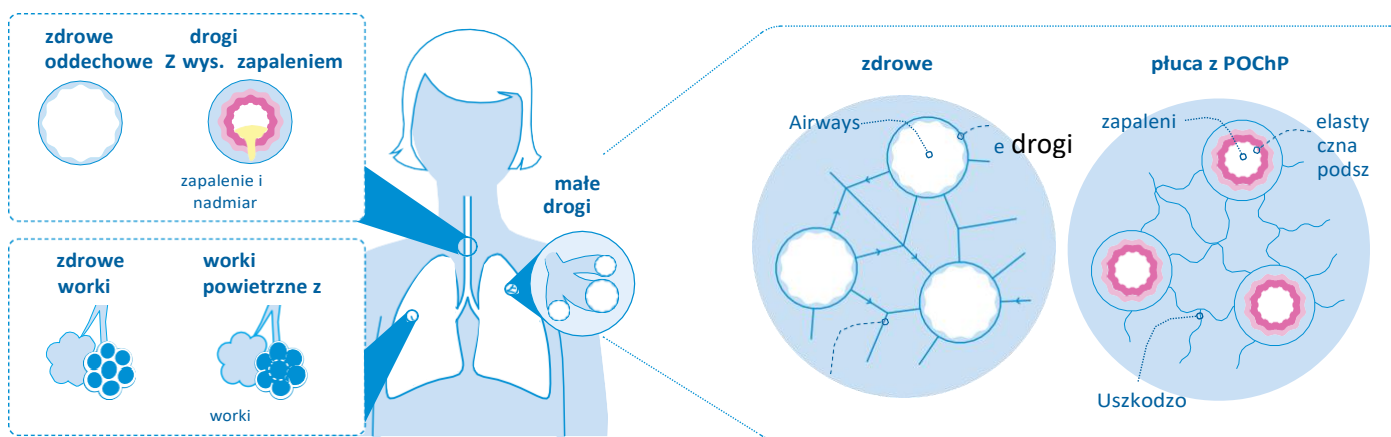
- Zapalenie **oskrzeli** oznacza, że drogi oddechowe są stan zapalny i zwężone. Ludzie z zapaleniem oskrzeli często produkują plwocinę lub or flegmę.
- Rozedma płuć wpływa na **pęcherzyki powietrza** na końcu dróg oddechowych w płuć. Rozkładają się, a płuca stają się workowate i pełne dziur, które wychwytyją powietrze.

Procesy te zawężają drogi oddechowe. Utrudnia to przemieszczanie się powietrza podczas oddychania, a płuca są mniej zdolne do zajmowania się tlenem i pozbycia się dwutlenku węgla.

Drogi oddechowe są pokryte mięśniami i elastyczną tkanką. W **zdrowym** płucie tkanka między drogami oddechowymi działa jak pakowanie i ciągnie drogi oddechowe, aby utrzymać je otwarte.

W POChP drogi oddechowe są zwężone, ponieważ:

- tkanka płucna jest uszkodzona, więc jest mniej ciągnąca na drogach oddechowych
- elastyczna podszewka ścianek dróg oddechowych
- wyściółka dróg oddechowych jest zaogniona



Istnieją zabiegi, które pomogą Ci oddychać łatwiej, ale nie mogą odwrócić uszkodzenia płuc - więc ważne jest, aby uzyskać wczesną diagnozę.

Co powoduje POChP?

POChP zwykle rozwija się z powodu długotrwałego uszkodzenia płuc z oddychania w szkodliwej substancji, zwykle dymu papierosowego, a także dymu z innych źródeł i zanieczyszczenia powietrza. Praca, w której ludzie są narażeni na kurz, opary i chemikalia, może również przyczynić się do rozwoju POChP.

Jesteś najbardziej prawdopodobnie, aby rozwinąć POChP, jeśli masz ponad 35 lat i są, lub były, palacz.

Niektórzy ludzie są bardziej dotknięci niż inni przez oddychanie szkodliwych materiałów. POChP wydaje się działać w rodzinach, więc jeśli rodzice mieli problemy z klatką piersiową, to własne ryzyko jest wyższe. Rzadka choroba genetyczna zwana niedoborem alfa-1-antytrypsyny sprawia, że ludzie są bardzo podatni na rozwój POChP w młodym wieku. Więcej informacji na ten temat można znaleźć na blf.org.uk/aatd lub zadzwoń na naszą infolinię.

Jaka (Jaka) jest różnica między Pochp (pochp. i astmy??

Z POChP, drogi oddechowe stały się zawężone na stałe - leki wziewne mogą pomóc otworzyć je do pewnego stopnia. W przypadku astmy zwężenie dróg oddechowych przychodzi i odchodzi, często gdy jesteś exposed do wyzwalacza - coś, co drażni drogi oddechowe - takich jak dym tytoniowy, kurz lub pyłek. Wdychane leki mogą całkowicie otworzyć drogi oddechowe, zapobiec objawom i złagodzić objawy, rozluźniając your drogi oddechowe..

Tak więc, jeśli duszność i inne objawy są znacznie lepsze w niektóre dni niż inne, lub jeśli często budzisz się w nocy uczucie świszczący oddech, jest bardziej prawdopodobne, że masz astmę.

Jakie są objawy POChP?

Objawy obejmują:

- łatwo zadyszać, gdy robisz codzienne rzeczy, takie jak chodzenie na spacer lub wykonywanie prac domowych
- a kaszel, który trwa długo
- świszczący oddech w chłodne dni
- produkcji większej ilości plwociny lub flegmy niż zwykle

Objawy te mogą wystąpić przez cały czas, lub mogą pojawić się lub nasilać się, gdy masz infekcję lub wdychasz dym lub opary.

Jeśli masz ciężką POChP, można stracić apetyt, schudnąć i stwierdzić, że kostki puchną.

Jak diagnozuje się POChP?

Lekarz zapyta, czy duszność, jeśli wniesiona przez cokolwiek, jak twoje codzienne życie ma wpływ i inne pytania dotyczące ogólnego stanu zdrowia..

Zapytają Cię o historię palenia i wszelkie inne narażenie na kurz, opary lub chemikalia. Twój doctlub

może sprawdzić, jak dobrze działają płuca, organizując prosty test o nazwie spirometria.

Wiąże się to z dmuchaniem mocno w maszynę, która mierzy pojemność płuc i jak szybko można opróżnić płuca. Nazywa się to wymuszonym woluminem wydechowym w ciągu jednej sekundy, często skracanym do FEV1.

Lekarz będzie stosował spirometrię do pomiaru narow dróg oddechowych. Ale to dotyczy tylko jednego aspektu. Ktoś z lekko zwężonymi drogami oddechowymi może być bardziej zadyszki niż ktoś z bardzo wąskich dróg oddechowych w zależności od ich poziomu sprawności i dokładny sposób POChP uszkodził płuca.

Lekarz should zorganizować dla Ciebie, aby mieć badanie krwi i rtg klatki piersiowej, aby wykluczyć inne przyczyny objawów. Lekarz obliczy wskaźnik masy ciała (BMI), aby dowiedzieć się, czy jesteś zdrową wagą dla wzrostu. Jest to ważne, ponieważ można radzić sobie z yoPOChP lepiej, jeśli nie masz niedowagę lub nadwagę.

Możesz zrobić więcej testów, aby dać lepszy obraz swojego stanu, obejmujące:

- jak dobrze działają płuca
- często występują objawy zaostrzenia lub zakażenia klatki piersiowej
- jak krótki oddech czujesz podczas codziennych czynności
- czy poziom tlenu jest znacznie niższy

Możesz zostać skierowany do lekarza specjalisty lub pielęgniarki specjalistycznej w celu potwierdzenia diagnozy lub przeprowadzenia odpowiedniego leczenia. Możesz również zobaczyć innych specjalistów opieki health, którzy mogą pomóc w zarządzaniu twoim stanem:

- fizjoterapeuci – aby pomóc ci radzić sobie z plwociną, kontrolować oddychanie i utrzymywać aktywność
- dietetyków – aby pomóc Ci zarządzać swoją wagą

- terapeutów zajęciowych – aby ułatwić codzienne życie

Jakie zabiegi działają?

Twój pracownik służby zdrowia może przepisać kilka rodzajów leków lub kombinacji leków, aby poprawić objawy, takie jak duszność i zapobiec a zaostrzeń.

Możesz również wykonywać czynności, które pomogą ci samodzielnie zarządzać swoim stanem. Utrzymanie aktywnych i robić ćwiczenia może mieć dużą różnicę – wiele osób uważa, że to pomaga im więcej niż wziewnych leków.

Nie palić

Jeśli palisz, najskuteczniejszym sposobem leczenia POChP jest zatrzymanie. Twój pracownik służby zdrowia i farmaceuta może pomóc znaleźć sposoby, które ułatwiają dla Ciebie. Jesteś cztery razy bardziej prawdopodobne, aby rzucić z pomocą usług wsparcia i leków. Spójrz na [nhs/smokefree](https://nhs.uk/smokefree), aby dowiedzieć się więcej.

Mieć plan

Ważne jest, aby mieć plan, który pomoże Ci zarządzać POChP, który jest uzgodniony z lekarzem lub pielęgniarką. Można go uzyskać od blf.org.uk/self-help

Powinieneś również regularnie sprawdzać się u pracownika służby zdrowia – co najmniej raz w roku.

Leki

Lekarz zdecyduje z tobą, które leki do stosowania w zależności od tego, jak ciężkie jest POChP, jak to wpływa na codzienne życie, i wszelkie działania niepożądane, które mogą wystąpić.

Leki rozszerzają oskrzela są rodzajem leku, który otwiera drogi oddechowe do łatwiejszego oddychania.

- Jeśli pacjent zadyszki tylko wtedy, gdy jesteś aktywny, lekarz poda krótko działający **lek rozszerzający oskrzela**. Pomoże to szybko oddychać, a efekty trwają od czterech do sześciu godzin.
- Jeśli jesteś tchu codziennie, będziesz przepisywany długo **działający lek rozszerzający oskrzela**. Może to potrwać dłużej, aby mieć wpływ, ale efekty trwają dłużej – 12 do 24 godzin. Istnieją dwa główne rodzaje długo działających leków: anty-muskarynowy lub agonista beta. Możesz zacząć na jednym z nich lub na obu. Czasami pochodzą one z oddzielnych inhalatorów, a czasem w kombinacji. Możesz lepiej z jednej lub innej wersji, ale ogólnie wszystkie są uważane za równie skuteczne.

Jeśli masz regularne zaostrzenia lub zaostrzenia POChP, pacjent może również otrzymać **inhalator** steroidowy. . This Może to pomóc zmniejszyć stan zapalny i obrzęk dróg oddechowych. Ten rodzaj leku jest zwykle podawany z długo działającym lekiem rozszerzającym oskrzela w inhalatorze skojarzonym – dwa leki podane w jednym inhalatorze.

Inhalatory steroidowe są również przydatne u osób, których stan jest nakładanie astmy i POChP.

a Jeśli kaszel dużo plwociny, może być podawany lek o nazwie **mucolytic w tabletkę lub syrop**. To sprawia, że plwociny cieńsze i łatwiejsze do kaszlu.

Skutki uboczne

To nie jest powszechne, aby uzyskać skutki uboczne z leków wziewnych, jak dawka jest zwykle bardzo mała. Sterydy mogą czasami twój głos zachrypnieć lub dają infekcję grzybiczą, zwany pleśniawki, w ustach.

Jest to łatwe do leczenia. Ryzyko można zmniejszyć, stosując inhalator prawidłowo i płuczając usta po każdym użyciu.

Przyjmowanie leku

Jeśli pacjent przyjmuje lek wziewny codziennie, przyjmuje go zgodnie z zaleceniami, nawet jeśli pacjent czuje się dobrze. Może to również zmniejszyć ryzyko zaostrzenia. Lekwziewny należy przyjmować na różne sposoby. Należą do nich różne rodzaje inhalatorów:

- inhalatory suchego proszku – zasysają tak mocno, jak to tylko możliwe
- inhalatory do mierzonej dawki – wytwarzają dmuchanie leków, takich jak aerozol – używają powolnego głębokiego oddechu w
- podkładki dystansowe – te dołączyć do niektórych inhalatorów, aby pomóc ci skuteczniej oddychać lekiem
- nebulizatorów – urządzenia te przekształcają lek w mgiełkę, którą można wdychać. in. Są one stosowane w nagłych wypadkach, gdy potrzebujesz dużych dawek leku wziewnego, na przykład podczas zaostrzenia. Większość ludzi nie potrzebuje tak dużej dawki i uzyskać jak najwięcej korzyści z normalnych inhalatorów, tak długo, jak używają ich prawidłowo z urządzeniem dystansowym spacer

Inhalator pomaga tylko wtedy, gdy używasz. Przejdź w tym celu. Należy zwrócić się Zrobić lekarza, pielęgniarki... lub... farmaceutv... aby...

Odpowiedź Na kilka kilka pytań, aby sprawdzić, czy z o.o. najlepszą w yszt pochn (pochn) - i dowiedzieć się, Co zrobić... jeśli nie - w blf.org.uk/passport...

Tlenu

Twój zespół opieki zdrowotnej może wysłać cię do specjalisty, aby sprawdzić, czy tlen może ci pomóc. Tlen jest przydatny tylko w leczeniu osób o niskim poziomie tlenu. level. Nie jest to leczenie duszności, która w POChP jest zwykle spowodowana trudnościami w przemieszczaniu się powietrza i wyżywaniem podczas oddychania, a nie niskim poziomem tlenu.

Nie martw się o uzależnienie lub uzależniony od tlenu.

- Jeśli poziom tlenu spadnie, gdy jesteś aktywny, może być podane **ambulatoryjnego tlenu**. Jest to mały, przenośny butla z tlenem, który pomaga poprawić, jak daleko można chodzić i ile można ćwiczyć.
- Jeśli masz niski poziom tlenu we krwi podczas you're odpoczynku, może być oferowane **długotrwałej terapii tlenowej therapy**. Aby uzyskać korzyści z tego, należy oddychać przez co najmniej 15 godzin dziennie. day. Oddychasz tlenowaginem przez małą plastikową rurkę, która mieści się tylko wewnątrz nozdrza lub maski podłączonej do dopływu tlenu. supply. Otrzymasz koncentrator tlenu w domu, z długimi rurkami, dzięki czemu poruszasz się i przenośne zbiorniki tlenu, gdy jesteś z your dala od domu.

Osoby używające tlenu, podczas gdy nadal palą, stanowią zagrożenie dla siebie i innych ludzi ze względu na ryzyko pożaru. Więcej informacji na temat leczenia tlenem można znaleźć w blf.org.uk/oxygen

Wentylacja nieinwazyjna

Jeśli zostaniesz przyjęty do szpitala z ciężkim zaostrzeniem stanu, możesz otrzymać nieinwazyjną wentylację. Wiąże się to z noszeniem kaniuli nosowej (miękka rurka włożona do nosa) lub maski do twarzy podłączonej do maszyny, która wypycha powietrze do płuc. Nieinwazyjna wentylacja wspomaga oddychanie, aby zapewnić mięśniom odpoczynek i delikatnie pomaga

przy każdym oddechu. Zwiększa to poziom tlenu i pomaga wydychać więcej dwutlenku węgla.

Jeśli regularnie budzisz się z bólem głowy, należy powiedzieć o tym lekarzowi. Może to być oznaką, że oddychanie jest płytkie w nocy i możesz skorzystać z nieinwazyjnej wentylacji w domu.

Operacji

Operacja redukcji objętości płuc

Niektórzy ludzie z rozedmą płuc może benefit z operacji usunięcia najbardziej dotkniętych obszarów płuc. Dzięki temu pozostałe zdrowsze części płuc działają lepiej. Jeśli pacjent you've przeszedł program rehabilitacji płucnej i nadal jest ograniczony przez duszność, lekarza, jeśli pacjent może kwalifikować się do tego rodzaju leczenia. Dostępne są również techniki bronchoskopowe w zakresie redukcji objętości płuc. Możesz być brany pod uwagę dla tych zamiast operacji w ramach procesu oceny dla operacji.

Więcej informacji na temat blf.org.uk/lvrs

Przeszczep płuc

Jeśli masz bardzo ciężkie POChP i nie mają lepsze z leczenia, może być kandydatem do przeszczepu płuc w zależności od wieku, innych chorób i wyników badań. Przeszczep płuc jest operacją wysokiego ryzyka i nadaje się tylko dla niewielkiej liczby osób. Istnieje również kilka odpowiednich dawców narządów.

Co możesz zrobić, aby zarządzać POChP

Jeśli masz długotrwały stan, taki jak POChP, poczujesz się lepiej, jeśli samodzielnie zarządzasz swoim stanem i przejmiesz kontrolę nad swoim życiem. Wiedząc wszystko, co możesz o swoim stanie, objawy, leki i jak radzić sobie z zaostrzeniami sprawi, że codzienne życie łatwiejsze.

W tej sekcji wyjaśniono korzyści płynące z:

- exercise i rehabilitacja płuc
- uczenia się, jak kontrolować oddychanie
- dobre odżywianie i utrzymanie zdrowej wagi
- zaszczepienie
- dbanie o swoje uczucia

Pamiętaj, że jeśli palisz, rzucenie palenia jest najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić.

"Jeśli of masz chorobę płuc, nie możesz usiąść i czekać, aż inni się tobą zajmą – musisz zadbać o siebie! W pełni wierzę, że wydostaniesz się z tego, co włożysz"
Peter

Rehabilitacja wysiłkowa i płucna

Jeśli masz POChP, jest aktywny i ćwiczenia mogą pomóc poprawić oddychanie, fitness i jakość życia. Nie unikaj czynności, które sprawiają, że tchniesz: łatwiej dostaniesz mniej sprawny i zadyszki. Regularne ćwiczenia mogą pomóc reverse to poprzez wzmocnienie mięśni. Ćwiczenia również korzyści serca i ciśnienia krwi, i sprawia, że mniej prawdopodobne, aby rozwinąć warunki, takie jak cukrzyca i osteoporoza (kruche chorobykości).

Najlepszym sposobem, aby dowiedzieć się, jak ćwiczyć na prawym level dla Ciebie jest udział w rehabilitacji płucnej. Należy zwrócić się do lekarza o skierowanie do lekarza.

Rehabilitacja płuc lub PR to program ćwiczeń i edukacji przeznaczony dla osób żyjących z POChP. Łączy w sobie sesje ćwiczeń fizycznych, dowcipy, porady i dyskusje na temat zdrowia płuc.

Kurs trwa od sześciu do ośmiu tygodni i będziesz częścią grupy. Te sesje mają być przyjemne i przyjemne.

Podczas każdej sesji spędzasz około połowy czasu na ćwiczeniach fizycznych. Zostanie to starannie zaprojektowane, aby zapewnić odpowiedni poziom aktywności dla Ciebie. Otrzymasz również informacje i wskazówki dotyczące takich rzeczy, jak:

- techniki oddychania i pozycje, które pomogą Ci, gdy jesteś poza tchem
- jak radzić sobie ze stresem
- zdrowe odżywianie
- jak stosować inhalatory i inne leki
- co zrobić, gdy źle się czujesz

PR polega na pomaganiu w lepszym zarządzaniu POChP. To nie jest lekarstwo, ale poczujesz się lepiej – bardziej pewny siebie i pod kontrolą.

Istnieją silne dowody na to, że osoby z POChP korzystają z PR i ćwiczą bardziej ogólnie. Większość ludzi uważa PR poprawia ich zdolność do ćwiczeń i ich jakość życia. Wpływ PR jest często większy niż wpływ przyjmowania wdychanych wdychań. Łącząc te dwa podejścia, prawdopodobnie uzyskasz największe korzyści.

Kontrolowanie oddychania

Techniki oddychania

Istnieją techniki, które pomogą Ci zmniejszyć duszność. Staraj się ćwiczyć je codziennie. Mogą one również pomóc, jeśli wydostać się of oddech nagle. Kontrola oddychania oznacza delikatne oddychanie, gently, przy najmniejszym wysiłku, z ramionami podpartymi i zrelaksowanymi. Różne rzeczy działają najlepiej dla różnych ludzi, ale są to wszystkie techniki, aby spróbować:

- **zrelaksowany powolny głęboki brearzczy:** oddychać delikatnie przez nos i wydychać przez nos i usta. Staraj się czuć zrelaksowany i spokojny za każdym razem, gdy wydychasz.
- **wdychanych wargach::** delikatnie oddychaj przez nos i wydychaj usta zaciśnięte, jakbyś gwiżdząc.
- **cios,** jakidziesz: używać tego, gdy robisz coś, co sprawia, że tchu, takich jak wstawanie. Wdychać przed podjęciem wysiłku. Następnie wydech podczas podejmowania wysiłku. Spróbuj użyć zaciśnięte usta, jak wydychać out.
- **oddychanie::** jest to przydatne, gdy jesteś aktywny, na przykład wspinając się po schodach. Przyspieszasz swoje kroki oddychania. Na przykład wdychaj się na schodach i wydech, gdy idziesz po schodach.

Twój fizjoterapeuta może pomóc ci znaleźć to, co działa najlepiej dla you.

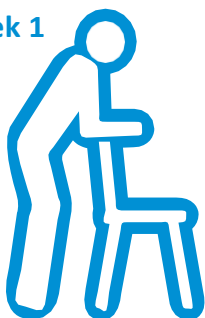
Więcej szczegółów na temat informacji o pacjentach jest opracowanych przez Stowarzyszenie Dyplomowanych Fizjoterapeutów w opiece oddechowej w www.acprc.uk/publications

Pomocne pozycje

Użyj tych pozycji, aby pomóc ci ćwiczyć kontrolę oddechową lub odzyskać oddech, gdy masz tchu. Twój fizjoterapeuta pomoże Ci znaleźć stanowiska, które pracują dla Ciebie.

- **Stań prowadząc do przodu (rysunek 1):** pochyl się od bioder, z przedramię spoczywa na czymś na odpowiedniej wysokości, takim jak krzesło lub powierzchnia robocza kuchni. Kiedy jesteś poza i o, można oprzeć się na laski lub ramy z kołami. Jeśli you're robisz zakupy, użyj wózka w supermarkecie. trolley.
- **Usiądź pochylony do przodu (rysunek 2):** chudego odpoczynku łokcie na kolanach.
- **Usiądź do przodu przy stole (rysunek 3):** połóż głowę i ramiona na poduszkach na stole, gdy naprawdę brakuje Ci oddechu.

rysunek 1



rysunek 2



rysunek 3



Można również **stać pochylony do tyłu** lub bokiem o ścianę. Have Odsuń stopy od siebie. Rozluźnij ręce po bokach. Jeśli wolisz, oparć ręce lub kciuki w pasie lub pętli pasa, lub na pasku na ramię torebki.

Najważniejsze wskazówki dotyczące zarządzania dusznością

- Użyj (19 Ręcznikami szaty po prysznicu (prysznicu) lub kąpeli, jak będziesz z o.o. mniej energii niż niż suszenie z o.o. ręcznikiem.
- Przytrzymaj ręczny wentylator baterii baterii w pobliżu twarzy, twarzy jeśli pomaga ci czuć z o.o. mniej bez tchu.
- Zaplanuj dzień z wyprzedzeniem, aby mieć pewność, że masz mnóstwo okazji do odpoczynku.
- Znajdź proste sposoby gotowania, czyszczenia i wykonywania innych obowiązków. You Możesz użyć małego stołu lub wózka z kołami, aby poruszać się po domu, i słupa lub szczyptę z długimi uchwytami, aby dotrzeć do rzeczy.
- Często używasz przedmiotów w łatwo dostępnych miejscach.

Dobre odżywianie i utrzymanie zdrowej wagi

Ważne jest, aby jeść zbilansowaną dietę i utrzymać zdrową wagę. Lekarz lub pielęgniarka mogą pomóc w określić, jaka powinna być zdrowa waga i może skierować cię do dietetyka lub lokalnego programu, który pomoże pacjentowi.

- Jeśli masz nadwagę będzie trudniej oddychać i poruszać się. around.
- Jeśli tracisz zbyt dużo wagi, ponieważ jedzenie sprawia, że czujesz tchu, lub trudno jest robić zakupy i przygotowywać posiłki, staraj się jeść mało i często.

Są informacje na your temat dobrego odżywiania, utrzymania zdrowej wagi i jak dieta

może wpływać na objawy, w blf.org.uk/eating-well

Zaszczepić się

against Upewnij się, że masz jab grypy każdego roku, aby chronić przed wirusami grypy, które mogą być okrągłe w zimie. The NHS oferuje go za darmo dla osób żyjących z długoterminowych warunków, takich jak POChP.

Lekarz powinien również zaoferować szczepienie przeciwko zakażeniu pneumokokom – zakażenie bakteryjne, które może powodować zapalenie płuc i inne choroby. Wystarczy mieć to tylko raz.

Można również uniknąć infekcji, zatrzymując się z dala od ludzi - w tym dzieci - którzy mają przeziębienia, grypa, infekcje zatok lub ból gardła. Jeśli masz infekcję, upewnij się, że leczenie jest szybkie..

Zadbaj o swoje uczucia

Życie z długoterminowym conditina nie jest łatwe. Objawy fizyczne, takie jak duszność i kaszel, uczucie zmęczenia i mniej aktywny może oznaczać, że czujesz się zestresowany, niespokojny lub przygnębiony.

Pomaga zrozumieć swój nastrój i co powoduje, że czujesz się w dół. Gdy to zrozumiesz,możesz podjąć kroki, aby rozwiązać ten problem i przejąć większą kontrolę nad swoim życiem..

Nie butelkować rzeczy - rozmowa z przyjacielem lub krewnym lub pracownikiem służby zdrowia może pomóc.

Bardzo ważne jest, aby pozostać aktywnym i towarzyskim, a także dowiedzieć się więcej o POChP. To wipomoże Ci to zrozumieć i lepiej radzić sobie z twoim stanem. Możesz zaangażować się w lokalną grupę, group aby spotkać innych przechodzących podobne doświadczenia. You Możesz również porozmawiać z lekarzem o lekach lub poradnictwie, które pomogą Ci pozostać pozytywnym.

Nasze grupa Oddychać Łatwe z o.o. osoby żyjące Z chorobą płuc I ich rodzinę. Do świetny z o.o. aby (w) z o.o. więcej informacje I poznać nowe przyjaciół. Aby do przeł. z o.o. lokalną grupę, odwiedź blf.org.uk/breathe-easy lub zadzwoń na nasza infolinia strak.liczba **03000 030 555**.

Co jeszcze mogę zrobić, aby lepiej zarządzać POChP?

- Upewnij się, że śpisz dobrze i masz wystarczająco dużo odpoczynku każdego dnia. Pomoże to w poziomie energii. levels.
Jeśli masz problemy ze snem, spróbuj ćwiczyć każdego dnia i nie masz herbaty, kawy lub alkoholu przed snem. Należy porozmawiać z lekarzem, jeśli to nie pomoże.
- Zapytaj lekarza o sposoby można dostosować swój dom, aby pomóc Ci poruszać się łatwiej. Terapeuta zajęciowy i lokalna rada mogą ci w tym pomóc.
- Jeśli kostki puchną, należy powiedzieć o tym lekarzowi. Leki mogą to zmniejszyć. Ale wiele osób z POChP mają inne warunki, i obrzęk nóg może być oznaką choroby serca. condition.
- Ważne jest, aby porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką o długoterminowych zabiegach i planowaniu opieki z wyprzedzeniem. Oznacza to myślenie o tym, co chcesz się zdarzyć, jeśli stan się pogorszy, lub wystąpią cię bardziej poważne zaostrzenia, aby pomóc rodzinie i naszemu lekarzowi to zrozumieć twoje życzenia. Więcej informacji na temat planowania opieki i przejmowania kontroli nad wyborami można znaleźć na blf.org.uk/end-of-life lub zadzwonić na naszą

infolinię.

Śpiew

Niektórzy ludzie z POChP, którzy dołączyli do grupy śpiewającej powiedzieli, że śpiew pomógł im lepiej zarządzać ich objawy.

Zapoznaj się z blf.org.uk/singing, aby dowiedzieć się więcej i znaleźć grupę w pobliżu, lub zadzwoń na naszą infolinię.

Zarządzanie zaostrzeniami

Zaostrzenie – czasami nazywane zaostrzeniem – jest, gdy objawy stają się szczególnie ciężkie. Znaki to:

- twoja duszność się pogarsza
- kaszel cough więcej
- wytwarzasz więcej plwociny
- zmiana koloru i konsystencji plwociny

Zaostrzenie może być wywołane przez infekcję lub nie może być widoczny powód.

Powinieneś mieć plan działania, który uzgodniłeś ze swoim pracownikiem służby zdrowia, aby wiedzieć, co zrobić, jeśli masz flare-up. Twój plan może zawierać pakiet ratunkowy leków (antybiotyki i tabletki steroidowe), które można zachować w domu. Upewnij się, że wiesz, kiedy:

- należy rozpocząć przyjmować tabletki steroidowe
- należy rozpocząć stosowanie antybiotyków. Zwykle będzie to, jeśli zauważysz tkapelusz, jak również jest bardziej tchu, produkujesz więcej plwociny niż zwykle lub zmienił kolor
- w celu dokonania zmian w sposobie stosowania leku rozszerzający oskrzela – takich jak zwiększenie dawki lub zmiana sposobu jego stosowania – w celu

Pamiętaj, aby poinformować lekarza lub pielęgniarkę, jeśli coś nie poprawi się w ciągu dwóch dni od rozpoczęcia leków, które przechowujesz w domu.

Większość ludzi może być leczona w domu, jeśli mają flare-up, ale może trzeba iść do szpitala w zależności od tego, jak poważne objawy są. Jeśli korzystasz z pogotowia ratunkowego, upewnij się, że masz POChP, więc masz odpowiednie leczenie tlenem.

Jeśli masz więcej niż dwa zaostrzenia w ciągu jednego roku, które wymagają leków ratunkowych, uzyskać przegląd z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką. Dobrym pomysłem może być analiza niektórych próbek plwociny w celu sprawdzenia, czy u użytkownika nie ma nietypowej lub odpornej infekcji. Lekarz może zlecić skanowanie klatki piersiowej, aby sprawdzić, czy istnieje obszar uszkodzonego płuca, który sprawia, że pacjent jest bardziej podatny na infekcje. Sometimes ludzi, którzy mają częste infekcje klatki piersiowej korzyści z przyjmowania regularnych antybiotyków. Zwykle są to zespoły specjalistyczne. teams.

Czy czuję się gorzej niż zwykle?			
Objawy mogą obejmować:	 Coraz więcej z oddechu	 Więcej (więcej) plwociny, zmiana jest zielony,	 Z o.o. kolor: chesty kaszel
Co mogę zrobić?	 Kontynuować lub zwiększyć inhalator lub nebulizator Leczenia	 Rozpocznij moje leki pakiet ratunkowy	 Zachowaj spokój i wykonaj moje ćwiczenia oddechowe
Muszę pamiętać...	Skontaktuj się z pielęgniarką lub lekarzem lub zespół		Jeśli objawy są ciężki, 

Programy szpitalne w domu

W niektórych regionach kraju osoby z POChP mogą być leczone w domu, gdy mają zaostrzenie. Te lokalne szpitale w domu systemy zapewniają leki i wizyty przez zespół specjalistów. Oznacza to, że możesz odzyskać w domu, gdzie możesz czuć się bardziej komfortowo i możesz być bardziej aktywny, gdy poczujesz się gotowy. Jeśli pacjent woli być leczony w domu, należy porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką.

Jeśli jesteś palaczem, rzucenie palenia pomoże Ci żyć dłużej, ale może również całkowicie zmniejszyć lub zatrzymać zaostrzenia.

Inne obszary, o których można pomyśleć

POChP jest stanem długotrwałym i może mieć wpływ na wszystkie obszary życia. Mamy więcej informacji na temat obszarów below - zajrzeć do blf.org.uk, zadzwoń na naszą infolinię lub zamówić nasze bezpłatne informacje::

Seks i POChP

Choroba taka jak POChP może mieć wpływ na każdy związek. To może sprawić, że poczujesz się zmęczony, niespokojny lub przygnębiony. Możesz martwić się o seks, up jeśli boisz się, że staniesz się zbyt krótki oddech, lub trzeba odkrztuszać plwociny. Lekarz, pielęgniarka lub fizjoterapeuta może pomóc w zarządzaniu tym. Możesz również znaleźć więcej informacji i

wskazówek, które pomogą Ci cieszyć się satysfakcjonującym życiem seksualnym w **blf.org.uk/sex-and-bre** **opiekunów athlessness** lub zadzwonić na naszą infolinię.

Opiekuje się kimś z POChP

Kiedy ktoś bliski ma POChP i potrzebuje Twojego wsparcia, to naturalne, że chcesz im pomóc. Jeśli opiekujesz się kimś z chorobą płuc, możesz czuć się niespokojny, sfrustrowany lub zestresowany..

Te emocje są normalne, i ważne jest, aby porozmawiać o tych obawach z osobą, którą opiekujesz się, i z ich zespół specjalistów POChP.

Jeśli zależy Ci na family członka lub partnera, ważne jest, aby nadal cieszyć się rzeczy razem i dla osoby z chorobą płuc, aby pozostać tak aktywne i niezależne, jak to możliwe.

Jest pomoc dostępna dla opiekunów.. Zapoznaj się z **blf.org.uk/opiekunami** lub zadzwoń na naszą infolinię.

Pomoc finansowa

Jeśli masz POChP lub troszczysz się o kogoś, kto to robi, możesz mieć prawo do wsparcia finansowego: idź do **blf.org.uk/welfare-benefits** lub zadzwoń na naszą infolinię.

Dalsze informacje

Jest więcej informacji opracowanych przez Stowarzyszenie Biegłych Fizjoterapeutów w Respiratory Care na temat kontroli oddychania i pozycji w **www.acprc.uk/publications**

Mamy więcej bezpłatnych informacji na temat POChP i życia z chorobą płuc online i w wersji drukowanej:

- **Paszport pacjenta** POChP – aby sprawdzić, czy otrzymujesz opiekę, którą powinieneś otrzymać, jeśli mieszkasz z POChP
- **Informacje o zdrowym odżywianiu i ćwiczeniach**
- **Wybierasz się na wakacje z chorobą płuc**
- **Duszność**

Możesz przeczytać i zamówić informacje na **blf.org.uk/support-for-you** lub zadzwonić na naszą infolinię.

a Spójrz na nasz plan samzarządzania POChP i podręcznik ćwiczeń, jak również nasze DVD: *Życie dobrze z POChP*.. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do **blf.org.uk/shop**

Skontaktuj się z nami, aby znaleźć wsparcie w pobliżu.

Infolinia: 03000 030 555 od
poniedziałku do piątku w
godzinach 9:00-17:00/17:00.

Dzwonienie na naszą infolinię nigdy nie 19.
więcej niż niż w yszł lokalne I jest
zwykle w 1998 r. nawet z telefon zł.

.....helpline@blf.org.uk.....blf.org.uk.....

British Lung Foundation
73-75 Goswell Road
Londyn EC1V 7ER

Zarejestrowana organizacja
charytatywna w Anglii i Walii
(326730), Szkocji (038415) i na
wyspie Man (1177)



Kod: BK2

Wersja: 3

Ostatnia recenzja medyczna: wrzesień 2016 r.

Do przeglądu medycznego: wrzesień 2019

Cenimy opinie na temat naszych informacji. Aby poznać twoje poglądy i uzyskać najbardziej aktualną wersję tych informacji i odnieść, zadzwoń na infolinię lub odwiedź **blf.org.uk**

