



ХОББ: Живот с хронична обструктивна белодробна болест

В тази брошура можете да разберете за хронична обструктивна белодробна болест или ХОББ. Има информация за това какво е, какви са симптомите и как се диагностицира и лекува.

been ХОББ описва група белодробни състояния, които затрудняват изпразването на въздуха от белите дробове, тъй като дихателните Ви пътища са стеснени.

Има лечения, които да ви помогнат да дишате по-лесно и има много начини, по които можете да управлявате сами състоянието си.

Ние даваме съвети за контролиране на дишането и за управление на

изригванията. Събрахме тази информация за вас, вашите близки, вашите

близки и приятели.

CO = това е дългосрочно състояние и не изчезва

Обтеруднис = дихателните пътища са стеснени, така че е по-трудно да

100000000 = засяга белите Ви дробове

Разце- = това е медицинско състояние

Какво представлява ХОББ?

Хроничната обструктивна белодробна болест или ХОББ описва група белодробни състояния, които затрудняват изпразването на въздуха от белите дробове, тъй като дихателните пътища са стеснени..

Две от тези белодробни заболявания са стабилен бронхит и емфизем, които също могат да се появят заедно.

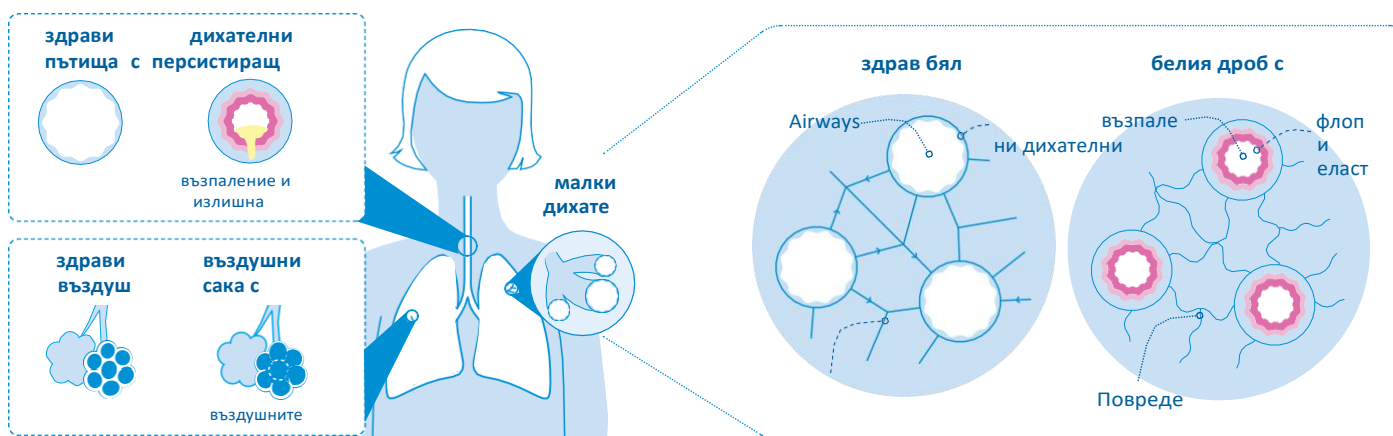
- Бронхитът означава, че **дихателните пътища** са възпалени и стеснени. Хората с бронхит често произвеждат храчки или от храчки.

- Емфиземът засяга **въздушните сака** в края на дихателните пътища в белите дробове. Те се разпадат и белите дробове стават пронизи и пълни с дупки, които улавят въздуха.

Тези процеси стесняват дихателните пътища. Това го прави по-трудно да се движат въздух в и навън, докато дишате, и белите дробове са по-малко способни да вземат в кислород и да се отървете от въглероден диоксид.

Дихателните пътища са облицовка от мускулна и еластична тъкан. В **здравия бял дроб** тъканта между дихателните пътища действа като опаковка и се издърпва по дихателните пътища, за да ги държи отворена. **При ХОББ** дихателните пътища са стеснени и вексаяса:

- белодробната тъкан е повредена, така че има по-малко дърпане на дихателните пътища
- еластичните облицовки на airways
- на дихателните пътища е възпалена



Има лечения, които да ви помогнат да дишате по-лесно, но те не могат да обърнат уврежданията на белите дробове, затова е важно да получите ранна диагноза.

Какво причинява ХОББ?

ХОББ обикновено се развива поради дългосрочно увреждане на белите дробове от дишането в вредно вещество, обикновено цигарен дим, както и дим от други източници и замърсяване на въздуха. Работните места, при които хората са изложени на прах, изпарения и химикали, могат също да допринасят за развитието на ХОББ.

Вие сте най-вероятно да развият ХОББ, ако сте над 35 и сте, или сте били, пушач.

Някои хора са по-засегнати от други от дишането в вредни материали. ХОББ изглежда да работи в семейства, така че ако родителите ви са имали проблеми в гърдите, тогава вашият собствен риск е по-висок. Рядко генетично заболяване, наречено алфа-1-антитрипсин дефицит прави хората много податливи на развитие на ХОББ в ранна възраст. Има повече информация за това blf.org.uk/ blf.org.uk/ на атлет или се обадете на нашата помощна линия.

Каква е разликата между ХОББ и астма??

При ХОББ вашите дихателни пътища са се стеснили постоянно – инхалираното лекарство може да помогне за отварянето им до известна степен. С астма, стесняване на дихателните пътища идва и си отива, често когато сте дприповдигайки се към спусъка – нещо, което дразни дихателните пътища – като например тютюнев дим, прах или прашец. Инхалаторни лекарства могат да отворят напълно дихателните пътища, да предотвратят симптомите и да облекчат симптомите, като отпуснати дихателните пътища. .

Така че, ако задухът и други симптоми са много по-добри в някои дни, отколкото други, или ако често се събудите в нощта чувство на хрипене, това е по-вероятно да

Какви са симптомите на ХОББ?

Симптомите включват:

- а задух лесно, когато правите ежедневни неща като ходене или работа в дома
- кашлица, която трае дълго време
- хрипове при студено време
- произвежда повече храчки или храчки от обикновено

Възможно е да получите тези симптоми през цялото време, или те да се появят или да се влошат, когато имате инфекция или вдишате дим или дим.

Ако имате тежка ХОББ, можете да weight отслабнете апетита си, да отслабнете и да откриете, че глезените Ви набъбват.

Как се диагностицира ХОББ?

Вашият лекар ще Ви попита дали задуха, ако сте предизвикали нещо, как е засегнат вашият ежедневен живот и други въпроси относно общото Ви здраве..

Те ще ви попитат за вашата история на пушенето и всяко друго излагане на прах, дим или химикали. Вашият doctor да проверите колко добре работят вашите дробове, като

подреждате прост тест, наречен спирометри.

Това включва вдишване на силно в машина, която измерва капацитета на белите дробове и колко бързо можете да изпразните белите дробове. Това се нарича форсирания експираторен обем за една секунда, често съкратен до ФЕО1.

Вашият лекар ще използва спирометрия, за да измери как са нарвърналидихателните пътища. Но това обхваща само един аспект. Някой с леко стеснени дихателни пътища може да бъде по-без дъх, отколкото някой с много тесни дихателни пътища в зависимост от нивото си на фитнес и точния начин, по който ХОББ е повредила белите дробове.

Вашият лекар трябва да ви уреди да направите кръвен тест и рентгенна гръдния кош, за да изключи други причини за симптомите. Вашият лекар ще изчисли индекса на телесната маса (ИТМ), за да установи дали сте здравословно тегло за ръста си. Това е важно, защото можете да се справите с вашата ХОББ по-добре, ако не сте с поднормено тегло или с наднормено тегло.

Можете да направите още тестове, за да дадете по-добра представа за вашето състояние, като покриете:

- колко добре функционират белите Ви дробове
- колко често имате пристъпи на симптоматика или гръдни инфекции
- колко задух се чувствате по време на ежедневните дейности
- дали нивото на кислорода е значително по-ниско

Може да ви бъде отнесен лекар специалист или медицинска сестра специалист, за да потвърдите диагнозата или да изработите правилното лечение за Вас. Може да видите и другиспециалисти, които полагат грижи, които могат да ви помогнат да управлявате вашето

състояние:

- физиотерапевти – да ви помогне да се справите с вашата хрчка, да контролирате дишането и да
- диетолози – да ви помогнат да управлявате теглото си
- професионални терапевти – да ви помогнат да улесните ежедневието си

Какви лечения действат?

Вашият медицински специалист може да предпише няколко вида лекарства или комбинации от лекарства за подобряване на симптомите като задух и да помогне за предотвратяване на а изостряне.

Можете също да правите неща, които сами да управлявате състоянието си. Поддържането на активна и упражнения може да направи голяма разлика – много хора намират това им помага повече от вдишани лекарства.

Не пуши.

Ако пушите, най-ефективното лечение за ХОББ е да спрете. Вашият медицински специалист и фармацевт могат да Ви помогнат да намерите начини, които улесняват вашето. Четири пъти вероятно ще се откажете от помощта от поддръжката и лекарствата. Погледнете **nhs/димбезплатно** да разберете повече.

Имате план

Важно е да имате план, който да Ви помогне да управлявате Вашата ХОББ, който е съгласуван с Вашия лекар или медицинска сестра. Можете да получите една от **blf.org.uk/self-help**

Трябва да имате и редовни прегледи при вашия медицински специалист – поне веднъж годишно.

Лекарства

Вашият лекар ще реши с Вас кои лекарства да използвате в зависимост от това колко тежка е Вашата ХОББ, как тя засяга ежедневието Ви и всички нежелани реакции, които може да сте имали.

Бронходилататорите са вид лекарство, което отваря дихателните пътища, за дадишапо-лесно.

- Ако само задухате, когато сте активни, Вашият лекар ще Ви даде **краткодействащ бронходилататор**.. Това ще помогне на дишането Ви бързо и ефектите ще издържат четири до шест часа.
- Ако сте без дъх дневно, ще Ви бъде предписан **дългодействащ бронходилататор**.. Това може да отнеме повече време да има ефект, но ефектите траят по-дълго – 12 до 24 часа. Има два основни вида на дългодействащи лекарства: антимускаринов или бета агонист. Може да сте започнали с един от двата или на двете. Понякога те идват в отделни инхалатори и понякога в комбинации. Може да получите по-добре с една или друга версия, но като цяло всички те се смятат за еднакво ефективни.

exacerbations Ако имате регулярни обостряния на ХОББ, може да Ви бъде даден и **стероиден инхалатор**.. Това може да помогне за намаляване на възпалението и подуването на дихателните пътища. Този вид лекарство обикновено се дава с дългодействащ бронходилататор в комбинация инхалатор – две лекарства, дадени в един инхалатор.

Стероидните инхалатори са полезни и при хора, чието състояние е припокриване на астма и ХОББ.

а Ако изкашляте много храчки, може да ви се даде лекарство, наречено **муколитик като таблетка или сироп**. Това прави храчките си по-тънки и по-лесно да се кашля.

Нежелани реакции

Не е обичайно да се получат странични ефекти от инхалаторни лекарства, тъй като дозата обикновено е много малка. Стероидите понякога могат да направят гласа ви дрезгав или да ви даде гъбична инфекция, наречена млечница, в устата си.

Това е лесно да се лекува. Можете да намалите риска, като използвате правилно инхалатора и изплакване на устата след всяко използване.

Прием на Лекарството

Ако приемате инхалаторни лекарства всеки ден, приемайте го, както е предписано, дори ако се чувствате добре. Това може също да намали рисковете от обостряне.

Вземате инхалаторното си лекарство по различни начини. Те включват различни видове инхалатори:

- сухи прахове – смучат колкото е са възможно по-силно
- дозировки – те произвеждат издухване на лекарства като аерозол – използвайте бавно дълбоко breath in
- дистанционни – те се прикрепят към някои инхалатори, за да ви помогнат да дишате лекарството по-ефективно
- небулизатор – тези устройства превръщат лекарството в мъгла, която можете да вдишвате. Използват се при спешни случаи, когато се нуждаете от големи дози инхалаторно лекарство, като например при пристъп. Повечето хора не се нуждаят от такава голяма доза и получават толкова ползи от нормалните инхалатори, стига да ги използват правилно с помощта на спеймър устройство

Вашият инхалатор ще ви помогне само ако го използвате правилно. Попитайте Вашия лекар, медицинска сестра или

Отговорете на няколко въпроса, за да проверите дали получавате най-добрата грижа за ХОББ – и разберете какво да правите, ако не – в

Кислород

Вашият медицински екип може да ви изпрати на специалист, за да видите дали кислород може да ви помогне. Кислородът е полезен само като лечение за хора с ниско ниво на кислород. level. Това не е лечение за задух, което при ХОББ обикновено се причинява от затруднено преместване на въздуха във и извън дишането, а не от ниско ниво на кислород.

Не се притеснявайте, че ще станете зависими или прихванати с кислород.

- Ако вашите нива на кислород спад, когато сте активни, може да ви бъде даден **амбулаторен кислород**. Това е малък, преносим кислороден цилиндър, който помага да се подобри колко далеч можете да ходите и how колко можете да упражнявате.
- Ако имате ниски нива на кислород в кръвта, когато сте в почивка, може да се предложи **дългосрочна кислород терапия**. За да получите ползите от това, трябва да го дишате поне 15 часа на ден. Дишаш кислородно поколение през малка пластмасова тръба, която се вписва точно в ноздрите или оху маска, свързана с кислородна хранителна линия. Вие ще получите кислород концентратор в дома си, с дълги тръби, така че да се движите и преносими кислородни резервоари, когато сте далеч от вашия дом.

Хората, които използват кислород, докато те все още пушат са опасност за себе си и други хора, поради риска от пожар. Има повече информация за кислород в blf.org.uk/oxygen

Неинвазивна вентилация

Ако сте приети в болница със силно изригване на състоянието си, може да Ви бъде

предложена неинвазивна вентилация. Това включва носенето на носна канюла (мека тръба, вкарана в носа) или маска за лице, свързана с машина, която избутва въздух в белите дробове. Неинвазивната вентилация поддържа дишането Ви, за да даде на мускулите си почивка и нежно помага при всеки от вас да диша. Това повишава нивото на кислород и ви помага да издишате повече въглероден диоксид.

Ако редовно се събудите с главоболие, кажете на Вашия лекар. Това може да е знак, че дишането е плитко през нощта и може да се възползвате от неинвазивна вентилация у дома.

Хирургия

Операция за намаляване на обема на белия дроб

Някои хора с емфизема могат да се отбият от операцията, за да се отстранят най-засегнатите области на белия веп дроб. Това позволява на останалите по-здрави части на белия дроб да работят по-добре. Ако сте преминали през белодробна програма за рехабилитация и все още сте ограничени от задух, sort лекар, ако може да отговаряте на условията за подобно лечение. Бронхоскопските техники за намаляване на обема на белите дробове също се предлагат. Може да се счита за тях вместо операция като част от процеса на оценка на операцията.

Има повече информация в blf.org.uk/LVRS

Трансплантация на бял дроб

Ако имате много тежка ХОББ и не сте се подобрили с лечението, може да кандидатствате за белодробна трансплантация в зависимост от вашата възраст, други заболявания и резултати от тестовите. Трансплантацията на бял дроб е операция с висок риск и е подходяща само за малък брой хора. Има и няколко подходящи донори на органи.

Какво можете да направите, за да управлявате ВАШАТА ХОББ

Ако имате дългосрочно състояние като ХОББ, ще се почувствате по-добре, ако сами управлявате състоянието си и поемете някакъв контрол върху живота си. Знаейки всичко, което можете за вашето състояние, вашите симптоми, лекарства и как да се справите с обостряния ще направи живота ви life по-лесен..

Този раздел обяснява предимствата на:

- иise белодробна рехабилитация
- да се научим как да контролирате дишането си
- и здравословно тегло
- ваксинират
- грижи за чувствата си

Не забравяйте, че ако пушите, спирането на пушенето е най-доброто, което можете да направите.

of "Ако имате белодробно заболяване, не можете да седите и да чакате други хора да се грижат за вас – трябва да се погрижите за себе си! Напълно вярвам, че ще се измъкнеш от това, което поставяш"

Упражнение и белодробна рехабилитация

Ако имате ХОББ, активна и физическа дейност може да ви помогне да подобрите дишането си, фитнеса и качеството на живот. Не избягвайте дейности, които ви правят без дъх: ще получите по-малко годни и извън дъх по-лесно. Редовните упражнения могат да помогнат на почитайтетова чрез укрепване на мускулите. Упражненията също са от полза за сърцето и кръвното налягане и ви карат да развиете по-малко условия като диабет и остеопороза (крехко костно заболяване).

Най-добрият начин да се научите как да се упражнява в правилния левза вас е да участва в белодробна рехабилитация. Посъветвайте се с Вашия лекар да Ви препоръча.

Белодробната рехабилитация или PR е програма за упражнения и образование, предназначена за хора, живеещи с ХОББ. Той съчетава физически упражнения сесии, остротата на съвети и дискусии за здравето на вашия бял дроб.

Курсът трае около шест до осем седмици и ще бъдете част от група. Сесиите са създадени така, че да бъдат приятни и забавни.

На всяка сесия ще прекарате около половината от времето си на физически упражнения. Това ще бъде внимателно проектирано, за да осигури правилното ниво на дейност за Вас. Също така ще получите информация и съвети за неща като:

- от техники и позиции за дишане, които да ви помогнат, когато сте без дъх
- как да се справим със стреса
- здравословно хранене
- как да използвате инхалатори и други лекарства
- какво да правите, когато не се справяте добре

PR е за да ви помогне да управлявате вашата ХОББ по-добре. Това не е лек, но ще се почувствате по-добре – по-уверени и контролирани.

Има сериозни доказателства, че хората с ХОББ имат полза от PR и упражненията по-общо. Повечето хора намират PR подобрява способността им да упражняват и качеството им на живот. Въздействието на PR приеждането на инхалаторни изяви. Чрез комбиниране на двата подхода, вие сте вероятно да получите най-голяма полза.

Контролиране на дишането

Дихателни техники

Има техники, които да ви помогнат да намалите задуха. Всеки ден се опитвай да ги упражняваш. Те също могат да помогнат, ако се измъкнете от въздуха внезапно. Да контролираш дишането си означава да дишаш нежно, като използваш най-малко усилия, с поддържани и отпускани рамене. Различните неща работят най-добре за различните хора, но това са всички техники, за да се опита:

- **your** отпуснете бавно дълбока брѐа: вдишвайте внимателно през носа и издишайте през носа и устата. Опитайте се да се чувствате спокойни и спокойни всеки път, когато издишате.
- **дишане:** : дишайте леко през носа и издишайте с устните си, като ви се свиват.
- **взрив, както** и да: използвайте това, когато правите нещо, което ви прави без дъх, като изпращане. Вдишай преди да положиш усилията. След това издишайте, докато полагате усилията. Опитай да използваш устните, докато издишаш breathe .
- **дишане:** : това е полезно, когато сте активни, като например изкачване на стълби. Вие сте крачка крачки дишането Ви. Например, вдишвайте, когато сте на стълбището, и издишайте, докато се качвате на стълбище.

Вашият физиотерапевт може да ви помогне да намерите това, което работи най-добре за вас и.

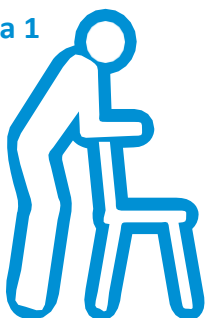
Има повече подробности в информацията за пациентите, разработена от Асоциацията на чартърните физиотерапевти в респираторната грижа на **www.acprc.uk/publications**

Полезни позиции

Използвайте тези позиции, за да ви помогне да упражнявате контрол на дишането си или да възстановите дишането си, когато получите без дъх. Вашият физиотерапевт ще ви помогне да намерите позиции, които работят за вас.

- **Застанете водеща напред (фигура 1):** постно от бедрата, с предмишниците си лежат на нещо на правилната височина, като например стол или кухненска работна повърхност. Когато сте навън и за това, можете да се облегнете на бастуна или рамка с колела. Ако пазарувате, използвайте количката си за супермаркети. your supermarket
- your Седнете: **навеждащи напред (фигура 2):** облегнете си лактите на коленете.
- : Седнете **навеждайки напред на маса (фигура 3):** отпуснете главата и ръцете си на възглавниците на масата, когато сте наистина затъващи от дишане.

Фигура 1



фигура 2



фигура 3



Можете също така да **стоите наклонен назад** или странично към стената. Разкратете краката си. Отпуснете ръцете си надолу до страните си. sides. Ако предпочитате, отдържнете ръцете си или палците си в колана или лентов колан, или през презрамката на чантата.

Топ съвети за управление на задуха

- Използвайте халат за хавлиена кърпа след душ или вана, тъй като ще използвате по-малко енергия, отколкото да изсушите с кърпа.
- Дръжте джобен фен на батерията близо до лицето си, ако ви помага да се чувствате по-малко без дъх.
- Планирайте деня си предварително, за да сте сигурни, че имате много възможности за почивка.
- Намерете прости начини да се готви, чисти и да направи други домакински задължения. Можете да използвате малка маса или количка с колела, за да премествате нещата около дома си, и стълб или клещи с дълги дръжки, за да достигнете до нещата.
- Поставете елементи, които използвате често в лесни за достигане места.

Да се храним добре и да поддържаме здравословно тегло

Важно е да се яде балансирана диета и поддържане на здравословно тегло. Вашият лекар или медицинска сестра може да ви помогне да разберете какво трябва да бъде здравословното Ви тегло и да Ви насочи към диетолог или местна схема, която да Ви помогне.

- Ако сте с наднормено тегло, ще ви бъде по-трудно да дишате и да се движите. around.
- Ако сте губи твърде много тегло, защото яденето кара да се чувстват без дъх, или да го намерите трудно да пазаруват и да се подготвят храна, опитайте се да ядете малко и

често.

Има информация за здравословното хранене, поддържането на здравословно тегло и как вашата диета може да повлияе на симптомите ви, при **blf.org.uk/eating-well**

Ваксинирани

Уверете се, че всяка година си грипен jab да ви предпази от грипните вируси вероятно ще се върти през зимата. NHS предлага безплатно за хора, живеещи с дългосрочни условия като ХОББ.

Вашият лекар трябва да Ви предложи и ваксинация срещу пневмококова инфекция – бактериална инфекция, която може да причини пневмония и други заболявания. Трябва да го имаш само веднъж.

Можете също така да се избегне инфекции, като стои далеч от хора – включително бебета – които имат настинки, грип, синус инфекции или възпалено гърло. Ако получите инфекция, уверете се, че я лекувате бързо.

Погрижете се за чувствата си

Не е лесно да живееш с дългосрочни условия. Физическите симптоми като задъх и кашлица, чувство на умора и по-малко активна активност могат да означават, че се чувствате стресирани, тревожни или депресирани.

Тя помага да се разбере настроението ви и какво ви кара да се чувстват надолу. След като го разберете, можете да предприемете стъпки, за да се справите с него и да поемете по-голям контрол над живота си..

Не бутилийте нещата – разговорът с приятел или роднина или медицински специалист може да помогне.

Много е важно да останете активни и да бъдете общо и да научите повече за ХОББ. Това ще ви помогне да разберете и да се справите по-добре с вашето състояние. Може да искате да се включите в местна група, за да се срещате с други, преживявайки подобно преживяване. Можете също така да говорите с Вашия лекар за лекарства или консултации, за да ви помогне да останете положителни.

Нашите тата на 200 Лесно подкрепят хората, живеещи с белодробно състояние и тяхното семейство. Това е чудесен начин да получите повече информация и да се намери нови приятели. За да намерите вашата местна група, посетете blf.org.uk/breathe-easy или се обадете на нашата гореща линия на

Какво друго мога да направя, за да управлявам моята ХОББ по-добре?

- Уверете се, че спите добре и ще си почивате достатъчно всеки ден. Това ще ви помогне с вашите енергийни нива.
Ако имате проблеми със съня, опитайте се да тренирате всеки ден и не разполагате с чай, кафе или алкохол преди лягане време. Говорете с Вашия лекар, ако това не помогне..
- Попитайте Вашия лекар за начини, по които можете да адаптирате дома си, за да ви помогне да се движите по-лесно. Един терапевт и местният съвет могат да ви помогнат.
- Ако глезените ви се подушат, кажете на Вашия лекар. Лекарствата могат да намалят това. Но много хора с ХОББ имат други състояния, а отоцит на краката може да бъде признак на сърдечно заболяване.

- Важно е да говорите с Вашия лекар или медицинска сестра за дългосрочни лечения и предварително планиране на грижи. Това означава, че мислите за това, което бихте искали да се случи, ако състоянието Ви се влоши или ако получите doctor у по-тежки обострения, за да помогнете на вашето семейство и вашия лекар да да разбирате вашите желания. Има повече информация за предварително планиране на грижи и контрол на вашия избор на **blf.org.uk/end-of-life** или се обадете на нашата линия за помощ.

Пеене

Някои хора с ХОББ, които се присъединиха към певещи група, казаха, че пеенето им помага да се справят със симптомите си по-добре.

Разгледайте blf.org.uk/singing, за да научите повече и да намерите група близо до вас или да се обадите на нашата линия за помощ.

Управление на обостренията

Пристъпно - понякога наричано обостряне – е, когато симптомите стават особено тежки. Признаците са:

- задух се влошава
- кашляте повече
- произвеждате повече хракки
- промяна в колокотоси и последователност на хракките

Може да се предизвика от инфекция или да няма видима причина.

Трябва да имате план за действие, който сте се договорили с вашия медицински специалист, така че знаете какво да направите, ако имате пристъп. Вашият план може да включва спасителна опаковка от лекарства (антибиотици и стероидни таблетки), които държите у дома. Уверете се, че знаете know кога:

- трябва да започнете да приемате стероидни таблетки
- трябва да започнете да приемате антибиотици. Това обикновено ще бъде, ако забележите, че тшапка, както и повече задух, вие произвеждате повече хракки от обикновено или тя е сменила цвета си
- за да направите промени в начина на прием на бронходилататорно лекарство – като например увеличаване на дозата или промяна на начина на прием – за да ви помогне при симптомите

Не забравяйте да кажете на Вашия лекар или медицинска сестра, ако нещата не се подобрят в рамките на два дни след започване на лекарствата, които държите у дома.

Повечето хора могат да бъдат лекувани у дома, ако имат изостряне, но може да се наложи да отидете в болница в зависимост от това колко тежки са вашите симптоми. Ако използвате услугата за линейка, не забравяйте да кажете, че имате have ХОББ, така че получавате правилното лечение с кислород.

Ако имате повече от две обострения за една година, които изискват вашите спасителни лекарства, вземете преглед с вашия лекар или медицинска сестра. Може би е добре да се вземат някои проби от вашия хракки анализирани, за да се види дали имате необичайна или резистентна инфекция. Вашият лекар може да назначи сканиране на гръдния Кош, за да види дали има зона с увреден белодроб, която прави по-податлив на инфекции. Някои хора imes, които имат чести гръдни инфекции се възползват от приема на редовни антибиотици. Това обикновено се стартира от специализирани екипи.

Чувствам ли се по-зле от обикновено?			
Симптомите могат да включват:			
	Да се измъкнем от	Повече хракки, промяна на цвета: зелено,кафяво	cough Нарасна в или жълто is
Какво да направя?			
	Продължете или увеличете инхалатора или небулизатора Лечение	Започнете да ми спасявате лекарствата	Запази спокойствие и ми дишат упражнения
Трябва да си спомня...	Свържете се с моята медицинска сестра или лекар		Ако симптомите 

Болница у дома схеми

В някои райони на страната хората с ХОББ могат да бъдат лекувани у дома, когато имат изостряне. Тези местни болници у дома схеми предоставят лекарства и посещения от специализиран екип. Това означава, че можете да се възстановите у дома, където може да се чувствате по-комфортни може да бъде по-активен, когато се почувствате готови. Ако предпочитате да бъдете лекувани в домашни условия, говорете с Вашия лекар или медицинска сестра.

Ако сте пушач, спирането на тютюнопушенето ще ви помогне да живеете по-дълго, но също така може да намали или да спре изригванията напълно.

Други области, за които да се мисли

ХОББ е дългосрочно състояние и може да засегне всички области на живота Ви. Имаме повече информация за областите below - погледнете онлайн blf.org.uk,обадете се на нашата телефонна линия или поръчайте нашата безплатна информация::

Секс и ХОББ

Наличието на заболяване като ХОББ може да повлияе на всяка връзка. Тя може да ви накара да се чувствате уморени, тревожни или депресирани. Може да се тревожи за секс, ако се

страхувате, че ще стане твърде задых, или трябва да кашлица храчки. ир Вашият лекар, медицинска сестра или физиотерапевт могат да Ви помогнат да се справите с това. Можете също така да намерите повече информация и съвети, които да ви помогнат да се насладите на пълноценен секс в blf.org.uk/sex-and-breгрижи за **безучастие** **carers** или да се обадите на нашата помощна линия.

Грижа за човек с ХОББ

Когато някой близък до вас има ХОББ и се нуждае от вашата подкрепа, е съвсем естествено да искате да му помогнете. Ако се грижи за някой с белодробно състояние може да се чувствате тревожни, разочаровани или стресирани..

Тези емоции са нормални и е важно да се говори за тези притеснения с човека, за когото се грижите, и с техния екип от специалисти поХОББ.

Ако се грижите за член на семейството или партньор, важно е да продължите да се наслаждавате на нещата заедно и човекът с белодробно състояние да остане възможно най-активен и независим.

Има помощ за те, полагащи грижи.. Погледнете **blf.org.uk/грижещите се** или се обадете на нашата линия за помощ.

Финансова помощ

Ако имате ХОББ или се интересувате от някого, който ви е от полза, може да имате право на финансова подкрепа: отидете на **blf.org.uk/welfare-benefits** или се обадете на нашата линия за помощ.

Допълнителна информация

Повече информация е разработена от Асоциацията на чартърните физиотерапевти в респираторната грижа за дишането и позициите в **www.acprc.uk/publications**

Имаме повече информация за ХОББ и живот с белодробно състояние онлайн и в печатни:

- **Паспорт на пациента с ХОББ** – за да проверите дали получавате грижите, които трябва да получите, ако живеете с ХОББ
- **Информация за здравословно хранене и упражнения**
- **Отивате на почивка с белодробно състояние**
- **Задух**

Можете да прочетете и поръчате информацията на **blf.org.uk/support-for-you** или да се обадите на нашата помощна линия.

Разгледайте нашия план за самоуправление и наръчник за упражнения за ХОББ, както и нашето DVD: *Да живеем добре с ХОББ*.. За повече информация посетете **blf.org.uk/shop**

Свържете се с нас, за да намерите подкрепа близо до вас.

Линия за помощ: 03000 030

555 от понеделник до

петък, 9-17часа

Звъненето на нашата линия никога не

Британска лунг
фондация 73-75
Goswell Road Лондон
EC1V 7ER

Регистрирана благотворителна
организация в Англия и Уелс
(326730), Шотландия (038415) и
на Man (1177)

Код: BK2

версия: 3

Последна медицинска проверка: септември 2016



The Information Standard

Certified Member

Дължима за медицински преглед: септември 2019

Ние ценим обратна връзка за нашата информация. За да ни уведомите за вашите изгледи и за най-актуалната версия на тази информация и препратки, обадете се на помощната линия или посетете **blf.org.uk**