



BPOC: Condiții de viață cu boală pulmonară obstructivă cronică

În această broșură, puteți afla despre boala pulmonară obstructivă cronică sau BPOC. Există informații despre ce este, care sunt simptomele și este diagnosticată și tratată.

BPOC descrie un grup de afecțiuni pulmonare care fac dificilă golirea aerului din plămâni, deoarece căile respiratorii au fost îngustate.

Există tratamente pentru a vă ajuta să respire mai ușor și există o mulțime de moduri în care vă puteți gestiona starea dumneavoastră.

Vă oferim sfaturi despre controlul respirației și să gestionați crizele de semnalizare. Am pus aceste informații împreună pentru tine, îngrijitorii

familiei și prietenii tăi.

Chronic	=	este o condiție pe termen lung și nu dispare
Obstructiv	=	căile respiratorii sunt îngustate, astfel încât este mai greu să
Pulmonar	=	afectează plămânii
Disease	=	E o afecțiune.

Ce este BPOC?

Boala pulmonară obstructivă cronică, sau BPOC, descrie un grup de afecțiuni pulmonare care fac dificilă golirea aerului din plămâni, deoarece căile respiratorii au fost îngustate..

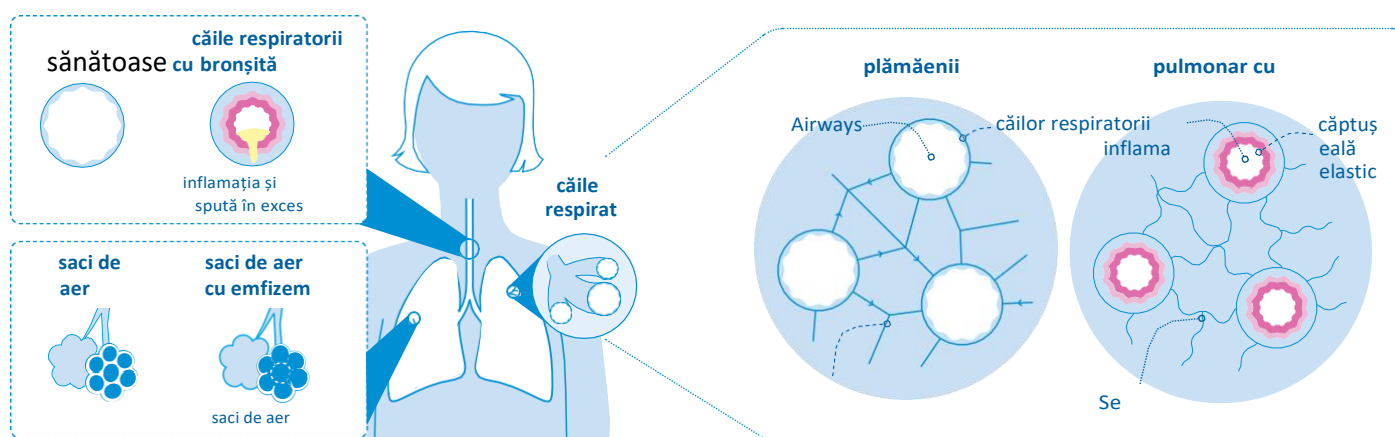
Două dintre aceste afecțiuni pulmonare sunt bronșita persistentă și emfizemul, care pot apărea, de asemenea, împreună.

- Bronșită înseamnă **căile respiratorii** sunt inflamate și îngustate. Persoanele cu bronșită produc adesea spută sau flegmă.
- Emfizemul afectează **sacii de aer** de la capătul căilor respiratorii din plămâni. Se descompun și plămânii devin plini de găuri care captează aerul.

Aceste procese îngustează căile respiratorii. Acest lucru face mai greu pentru a muta aer în și în afară ca respira, și plămânii sunt mai puțin capabili să ia în oxigen și a scăpa de dioxid de carbon.

Căile respiratorii sunt căptușite de țesut muscular și elastic. Într-un **plămân sănătos**, țesutul dintre căile respiratorii acționează ca ambalaj și trage pe căile respiratorii pentru a le menține deschise. **Cu BPOC**, căile respiratorii sunt îngustate because:

- țesutul pulmonar este deteriorat, astfel încât există mai puțină tragere la căile respiratorii
- căptușeala elastică a căilor respiratorii
- căptușeala căilor respiratorii este inflamată



Există tratamente pentru a vă ajuta să respire mai ușor, dar ele nu pot inversa deteriorarea plămânilor - deci este important pentru a obține un diagnostic precoce.

Care sunt cauzele BPOC?

BPOC, de obicei, se dezvoltă din cauza daunelor pe termen lung la plămâni de la respirație într-o substanță dăunătoare, de obicei, fumul de țigară, precum și fumul din alte surse și poluarea aerului. Locuri de muncă în cazul în care oamenii sunt expuși la praf, fum și substanțe chimice pot, de asemenea, contribui la dezvoltarea BPOC.

Sunteți cel mai probabil să dezvolte BPOC dacă sunteți peste 35 și sunt, sau au fost, un fumător.

Unii oameni sunt mai afectate decât altele de respirație în materiale nocive. BPOC pare să ruleze în familii, deci, dacă părinții tăi au avut probleme cu pieptul, atunci propriul risc este mai mare. O afecțiune genetică rară numită deficit de alfa-1-antitripsină face ca oamenii foarte susceptibili să dezvolte BPOC la o vârstă fragedă. Există mai multe informații despre acest lucru la blf.org.uk/aatd sau apel linia noastră de asistență.

Îngrijire este diferența dintre BPOC și astm??

Cu BPOC, căile respiratorii au devenit îngustate permanent – medicamente inhalate poate ajuta la deschiderea lor într-o anumită măsură. Cu astm, îngustarea căilor respiratorii vine și pleacă, de multe ori atunci când sunteți expus la un declanșator - ceva care irita căile respiratorii - cum ar fi fumul de tutun, praf sau polen. Medicația inhalată vă poate deschide complet your căile respiratorii, poate preveni simptomele și poate ameliora simptomele prin relaxarea căilor respiratorii..

Deci, în cazul în care dispneea și alte simptome sunt mult mai bine în unele zile decât altele, sau dacă te trezești de multe ori în noapte senzație wheezy, este mult mai probabil aveți

Care sunt simptomele BPOC?

Simptomele includ:

- obținerea scurt de respirație cu ușurință atunci când faci lucruri de zi cu zi, cum ar fi merge pentru o plimbare sau de a face treburile casnice
- având o tuse care durează o lungă perioadă de timp
- respirație șuierătoare pe vreme rece
- produce mai mult spută sau flegmă decât de obicei

S-ar putea să aveți aceste simptome tot timpul, sau acestea ar putea apărea sau se agravează atunci când aveți o infecție sau respira în fum sau fum.

Dacă aveți BPOC severe, puteți pierde pofta de mâncare, pierde în greutate și de a găsi că gleznele umfla.

este diagnosticat BPOC?

Medicul dumneavoastră vă va întreba dacă vă lipsă de aer, dacă este cauzată de ceva, vă afectează viața de zi cu zi și alte întrebări despre starea generală de sănătate..

Te vor întreba despre istoricul fumatului și orice altă expunere la praf, fum sau substanțe chimice.

Doct dumneavoastră sau poate verifica cât de bine plămânii de lucru prin aranjarea unui test simplu

numit spirometrie.

Acest lucru implică suflare greu într-o mașină care măsoară capacitatea pulmonară și cât de repede vă puteți goli plămânii. Acest lucru se numește volumul expirator forțat într-o secundă, adesea scurtat la FEV1.

Medicul dumneavoastră va utiliza spirometria pentru a măsura cât de narrow căile respiratorii sunt. Dar asta acoperă doar un aspect. Cineva cu căile respiratorii ușor îngustate poate fi mai mult fără suflare decât cineva cu căile respiratorii foarte înguste, în funcție de nivelul lor de fitness și exact modul în care BPOC a deteriorat plămânii lor.

Medicul dumneavoastră vă va face să faceți un test de sânge și o radiografie toracică pentru a exclude alte cauze ale simptomelor. Medicul dumneavoastră vă va calcula indicele de masă corporală (IMC) pentru a afla dacă sunteți o greutate sănătoasă pentru înălțimea dumneavoastră. Acest lucru este important, deoarece vă puteți ocupa cu yoBPOC mai bine dacă nu sunteți subponderal sau supraponderali.

Puteți face mai multe teste pentru a oferi o imagine mai bună a stării dumneavoastră, acoperind:

- cât de bine funcționează plămânii
- cât de des aveți simptome de erupție sau infecții toracice chest
- cât de scurt vă simțiți în timpul activităților de zi cu zi
- dacă nivelul de oxigen este semnificativ mai mic

Puteți fi menționate pentru a vedea un medic specialist sau o asistentă medicală de specialitate pentru a confirma diagnosticul sau pentru a lucra la tratamentul potrivit pentru tine. Puteți vedea, de asemenea, alți profesioniști de îngrijire health care vă pot ajuta să gestioneze starea dumneavoastră:

- fizioterapeuți – pentru a vă ajuta să vă gestionați sputa, să vă controlați respirația și să mențineți
- dieteticieni – pentru a vă ajuta să vă gestionați greutatea
- terapeuți ocupaționali – pentru a vă ajuta să vă ușurați traiul de zi cu zi

Ce tratamente funcționează?

Medicul dumneavoastră poate prescrie mai multe tipuri de medicamente sau combinații de medicamente pentru a îmbunătăți simptomele ar fi dispneea și pentru a ajuta la prevenirea unui flare-up.

De asemenea, puteți face lucruri pentru a vă ajuta să vă gestionați singur starea. Păstrarea activă și de a face exerciții fizice poate face o mare diferență - mulți oameni găsesc acest lucru îi ajută mai mult decât medicamente inhalate.

Nu fuma.

Dacă fumați, cel mai eficient tratament pentru BPOC este să opriți. Personalul medical și farmacistul vă pot ajuta să găsiți modalități care vă fac mai ușor. Sunteți de patru ori mai probabil să renunțe cu ajutorul serviciilor de sprijin și medicamente. Arunca o privire la **NHS/smokefree** pentru a afla mai multe.

Au un plan

Este important să aveți un plan care să vă ajute să gestionați BPOC care este convenit cu medicul dumneavoastră sau cu asistenta medicală. Poți lua una de la **blf.org.uk/self-help**

De asemenea, ar trebui să aveți controale regulate cu personalul medical - cel puțin o dată pe an.

Medicamente

Medicul dumneavoastră va decide cu dumneavoastră ce medicamente să utilizați în funcție de cât de severă este BPOC, afectează viața de zi cu zi, precum și orice efecte secundare pe care le-ați experimentat.

Bronhodilatatoarele sunt un tip de medicament care deschide căile respiratorii pentru a vălpa respira mai ușor.

- Dacă nu mai respirați decât atunci când sunteți activ, medicul dumneavoastră vă va administra un **bronhodilatator cu acțiune scurtă**. Acest lucru vă va ajuta să respirați rapid, iar efectele durează patru până la șase ore.
- Dacă sunteți fără suflare de zi cu zi, vi se va prescrie un **bronhodilatator cu acțiune prelungită**. Acest lucru poate dura mai mult pentru a avea un efect, dar efectele durează mai mult – 12 la 24 de ore. Există două tipuri principale de medicamente cu acțiune îndelungată: anti-muscarinic sau beta agonist. Este posibil să fie pornit pe unul dintre each sau pe ambele. Uneori vin în inhalatoare separate și uneori în combinații. S-ar putea obține pe mai bine cu una sau alta versiune, dar, în general, toate acestea sunt considerate a fi la fel de eficiente.

Dacă aveți regulat flare-up-uri sau exacerbări ale BPOC, vi se poate administra, de asemenea, un **inhalator de steroizi**. Acest lucru poate ajuta la reducerea inflamației și umflarea căilor respiratorii. Acest tip de medicament este de obicei administrat cu un bronhodilatator cu acțiune prelungită într-un inhalator combinat – două medicamente administrate într-un inhalator.

Inhalatoare steroizi sunt, de asemenea, utile la persoanele a căror condiție este o suprapunere de astm și BPOC.

Dacă tuse o mulțime de spută, vi se poate administra un medicament numit mucolitic **ca un comprimat sau sirop**. Acest lucru face sputa mai subțire și mai ușor de tusi.

Efecte secundare

Nu este comun pentru a obține efecte secundare de la medicamente inhalate, ca doza este, de obicei, foarte mici. Steroizi poate face, uneori, vocea răgușită sau vă dau o infecție fungică, numit afte, în gură. Acest lucru este ușor de tratat. Puteți reduce riscul prin utilizarea corectă a inhalatorului și clătirea gurii după fiecare utilizare.

Administrarea medicamentului

Dacă luați medicamente inhalate în fiecare zi, luați-l așa v-a fost prescris, chiar dacă vă simțiți bine. Acest lucru poate reduce, de asemenea, riscurile de o explozie. Luați medicamentul inhalat în moduri diferite. Acestea includ diferite tipuri de inhalatoare:

- inhalatoare pulbere uscată – suge în cât de tare poți can
- inhalatoare cu doză măsurată – ele produc un puf de medicamente ca un aerosol – utilizează o respirație profundă lentă în
- distanțiere – acestea se atașează la unele inhalatoare pentru a vă ajuta să respire în droguri mai eficient
- nebulizatoare – aceste dispozitive transformă medicamentul într-o ceață pe care o puteți respira. in. Acestea sunt utilizate în caz de urgență atunci când aveți nevoie de doze mari de medicamente inhalate, ar fi în timpul unei flare-up. Cei mai mulți oameni nu au nevoie de o astfel de doză mare și de a lua la fel de mult beneficiu de inhalatoare normale, atâta timp cât le folosesc corect cu un dispozitiv distanțier

Inhalatorul va va ajuta numai dacă îl utilizați corect. Adresați-vă medicului dumneavoastră, asistenta medicală sau farmacistului pentru a

Răspunde La câtuva întrebări pentru a verifica estii obtinerea de cele mai bune b poc îngrijire - și de a afla ce să fac, dacă nu - la blf.org.uk/passport

Oxygen

Echipa dumneavoastră de îngrijire a sănătății vă poate trimite la un specialist pentru a vedea dacă oxigenul vă poate ajuta. Oxigenul este util doar ca tratament pentru persoanele cu un nivel scăzut de oxigen. level. Nu este un tratament pentru dispnee, care în BPOC este de obicei cauzată de dificultate a muta aerul în și în afară ca respira, mai degrabă decât de un nivel scăzut de oxigen.

Nu vă faceți griji despre a deveni dependent sau dependent de oxigen.

- Dacă nivelul de oxigen scade atunci când sunteți activ, este posibil să vi se administreze **oxigen ambulator**. Acesta este un cilindru de oxigen mic, portabil, care ajută la îmbunătățirea cât de departe puteți merge și cât de mult puteți exercita.
- Dacă aveți un nivel scăzut de oxigen în sânge atunci când vă odihniți, vi se poate oferi terapie **cu oxigen pe termen lung**. Pentru a obține beneficiile acestui lucru, ar trebui să-l respirați timp de cel puțin 15 ore pe zi. Respirați gen oxi într-un tub mic de plastic care se potrivește chiar în interiorul nărilor sau o mască conectat la o sursă de oxigen. supply. Veți obține un concentrator de oxigen în casa ta, cu tuburi lungi, astfel încât să vă deplasați în jurul și rezervoare portabile de oxigen atunci când sunteți departe de casa ta.

Oamenii care folosesc oxigen în timp ce încă mai fumează sunt un pericol pentru ei înșiși și alte persoane din cauza riscului de incendiu. Există mai multe informații despre tratamentul cu oxigen la blf.org.uk/oxygen

Ventilațieneinvazivă

Dacă sunteți internat în spital cu o erupție severă a stării dumneavoastră, vi se poate oferi ventilație non-invazivă. Acest lucru implică purtarea unei canule nazale (un tub moale introdus în nas) sau masca de fata conectat la o mașină care împinge aer în plămâni. Ventilația non-invazivă vă

susține respirația pentru a vă odihni mușchii și vă ajută ușor cu fiecare respirație pe care o luați. Acest lucru crește nivelul de oxigen și vă ajută să respire mai mult dioxid de carbon.

Dacă vă treziți în mod regulat cu o durere de cap, spuneți medicului dumneavoastră. Acesta poate fi un semn respirația ta este superficială pe timp de noapte și s-ar putea beneficia de ventilație non-invazivă la domiciliu.

Chirurgie

Chirurgie de reducere a volumului pulmonar

Unele persoane cu emfizem poate beneficia de la o intervenție chirurgicală pentru a elimina cele mai afectate zone ale plămânului. Acest lucru permite părților rămase sănătoase ale plămânului să funcționeze mai bine. Dacă ați trecut printr-un program de reabilitare pulmonară și încă sunteți încă limitat de lipsă de aer, adresați-vă dacă ați putea fi eligibil pentru acest tip de tratament. Tehnici bronhoscopice pentru reducerea volumului pulmonar devin, de asemenea, disponibile. Puteți fi luate în considerare pentru aceste în loc de chirurgie, ca parte a procesului de evaluare pentru o intervenție chirurgicală.

Sunt mai multe informații la blf.org.uk/rvrs.

Transplant pulmonar

Dacă aveți BPOC foarte severe și nu s-au mai bine cu tratament, s-ar putea fi un candidat pentru un transplant pulmonar, în funcție de vârsta ta, alte boli și rezultatele testelor. Transplantul pulmonar este o operație cu risc ridicat și este potrivit doar pentru un număr mic de persoane. Există, de asemenea, puțini donatori de organe potrivite.

Ce puteți face pentru a vă gestiona BPOC

Dacă aveți o condiție pe termen lung, cum ar fi BPOC, vă veți simți mai bine dacă vă auto-gestiona starea dumneavoastră și să ia unele control al vieții tale. Știind tot ce se poate despre starea dumneavoastră, simptomele, medicamente și cum să facă față cu flare-up-uri va face viața de zi cu zi mai ușor.

Această secțiune explică beneficiile:

- exercițiu și reabilitare pulmonară
- să înveți cum să-ți controlezi respirația
- mănâncă bine și păstrarea unei greutate sănătoase
- să se vaccineze
- având grijă de sentimentele tale

Amintiți-vă, dacă fumezi, renunțarea la fumat este cel mai bun lucru pe care îl pune față.

"Dacă aveți o afecțiune pulmonară, nu puteți sta și aștepta ca alte persoane să aibă grijă de voi – trebuie să aveți grijă de voi! Cred pe deplin că ai ieșit din ea ceea ce ai pus în " Peter

Exerciții fizice și reabilitare pulmonară

Dacă aveți BPOC, fiind activ și exercitarea vă poate ajuta să vă îmbunătățiți respirația, fitness-ul și calitatea vieții. Nu evita activitățile care te fac fără suflare: vei fi mai puțin în formă și vei ieși mai ușor din respirație. Exercițiile fizice regulate pot ajuta reverse acest lucru prin consolidarea muschilor. Exercițierea, de asemenea, beneficiile inimii și tensiunea arterială, și vă face mai puțin susceptibil de a dezvolta condiții, ar fi diabetul zaharat și osteoporoza (bolnavoase fragile).

Cel mai bun mod de a învăța să-și exercite la dreptul delev el pentru tine este de a lua parte la reabilitarepulmamonaară. Adresați-vă medicului dumneavoastră pentru a vă recomanda.

Reabilitarea pulmonară sau PR este un program de exerciții fizice și educaționale conceput pentru persoanele care trăiesc cu BPOC. Acesta combină sesiuni de exerciții fizice cu sfaturi și discuții despre sănătatea pulmonară.

Un curs durează între șase și opt săptămâni și vei face parte dintr-un grup. Sesiunile sunt concepute pentru a fi plăcut și distractiv.

La fiecare sesiune, veți petrece aproximativ jumătate din timp pe exerciții fizice. Acest lucru va fi atent conceput pentru a oferi nivelul potrivit de activitate pentru tine. De asemenea, veți obține informații și sfaturi despre lucruri precum:

- tehnici de respirație și poziții pentru a vă ajuta atunci când sunteți din respirație
- să gestioneze stresul
- alimentație sănătoasă
- modul de utilizare a inhalatoarelor și a altor medicamente
- ce să faci când nu te simți bine

PR este despre a vă ajuta să vă gestionați BPOC mai bine. Nu este un leac, dar vă veți simți mai bine - mai încrezător și în control.

Există dovezi puternice că persoanele cu BPOC beneficia de PR și exercitarea mai generală. Cei mai mulți oameni găsesc PR îmbunătățește capacitatea lor de a exercita și calitatea vieții lor. Impactul PR este adesea mai mare decât impactul de a lua medicații inhalate. Combinând cele două abordări, este posibil să obțineți cele mai multe beneficii.

Controlul respirației

Tehnici de respirație

Există tehnici pentru a vă ajuta să reduceți dispneea. Încearcă să le exersezi în fiecare zi. Ele pot ajuta, de asemenea, dacă ieși din respirație brusc. A fi în controlul respirației înseamnă a respira ușor, folosind cel mai mic efort, cu umerii susținuți și relaxați. Diferite lucruri funcționează cel mai bine pentru diferite persoane, dar acestea sunt toate tehnicile pentru a încerca:

- **relaxat lent** **breala** profund: respira ușor prin nas și respira prin nas și gură. Încercați să vă simțiți relaxat și calm de fiecare dată când expirați.
- **pursed-buza** **respirație**:: respira ușor prin nas și respira cu buzele pungă ca și cum ați fluiera.
- **sufla ca te** **you're** duci: utilizați acest lucru atunci când faci ceva care te face cu suflul la gură, ar fi în picioare. Respiră înainte să faci efortul. Apoi respira în timp ce face efortul. Încercați să utilizați buzele pungă ca să respire afară.
- **respirație** **ritm**: acest lucru este util atunci când sunteți activ, cum ar fi urcarea scărilor. Vă grăbiți pașii la respirație. De exemplu, respira atunci când pe scara, și respira ca te duci pe o scară.

Fizioterapeutul dumneavoastră vă poate ajuta să găsiți ceea ce funcționează cel mai bine pentru you.

Există mai multe detalii în informațiile despre pacienți dezvoltate de Asociația Fizioterapeuților Chartered în Îngrijirea Respiratorie la www.acprc.uk/publications

Poziții utile

Utilizați aceste poziții pentru a vă ajuta să vă exersați controlul respirației sau pentru a vă recupera respirația atunci când respirația. Fizioterapeutul vă va ajuta să găsiți poziții care să funcționeze pentru dvs.

- **Stand de conducere înainte (figura 1):** se apleacă de la solduri, cu antebrațele de odihnă pe ceva la înălțimea corectă, ar fi un scaun sau bucătărie suprafață de lucru. Când ești afară, te poți baza pe un baston sau pe un cadru cu roți. Dacă sunteți la cumpărături, folosiți căruciorul supermarketului. your supermarket
- **Așezați-vă în față (figura 2):** aplecați-vă la coate pe genunchi.
- **Așezați-vă în față la o masă (figura 3):** odihniți-vă capul și brațele pe perne pe o masă atunci când sunteți într-adevăr scurt de respirație.

figura 1

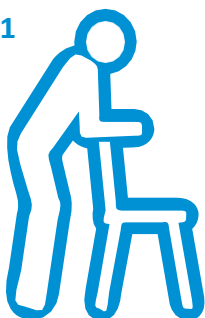


figura 2



figura 3



Puteți sta, de asemenea, **înclinat înapoi** sau lateral împotriva unui perete. Să-ți desparți picioarele. Relaxează-ți brațele pe laterale. Dacă preferați, odihniți-vă mâinile sau degetele în talie sau bucle centura, sau peste cureaua de umăr de geantă de mână.

Sfaturi de top pentru a gestiona dispneea

- Utilizați un halat towelling după duș sau baie, deoarece veți folosi mai puțină energie decât uscarea cu un prosop.
- Țineți un ventilator portabil de baterie lângă față dacă vă ajută să vă simțiți mai puțin fără suflare.
- Planificați-vă ziua în avans pentru a vă asigura că aveți o mulțime de oportunități de odihnă.
- Găsiți modalități simple de a găti, curăța și de a face alte treburi. Ai putea folosi o masă mică sau cărucior cu roți pentru a muta lucrurile în jurul casei tale, și un pol sau clește cu mâner lungi pentru a ajunge la lucruri.
- Plasați elementele pe care le utilizați frecvent în locuri ușor accesibile.
- Păstrați-vă hainele libere, și purta haine și pantofi, care sunt ușor de pus pe și scoate.

Mănâncă bine și păstrarea unei greutate sănătoase

Este important să mâncați o dietă echilibrată și să mențineți o greutate sănătoasă. Medicul dumneavoastră sau asistenta medicală vă poate ajuta să lucreze în ceea ce greutatea ta sanatoasa ar trebui să fie și vă poate referi la un regim dietetician sau locale pentru a vă ajuta.

- Dacă sunteți supraponderali overweight va fi mai greu pentru tine de a respira și să se deplaseze în jurul.
- Dacă pierdeți prea mult în greutate, deoarece mananca te face sa te simti fara suflare, sau este dificil să magazin și să pregătească mese, încercați să mănânce puțin și de multe ori.

Există informații cu privire la consumul de bine, menținerea unei greutate sănătoase și modul în care dieta ta poate afecta your simptomele, la **blf.org.uk/eating-well**

la vaccinate

Asigurați-vă că veți obține jab gripa în fiecare an pentru a vă proteja împotriva virusurilor gripale probabil să fie merge rotund peste iarna. The NHS îl oferă gratuit persoanelor care trăiesc cu condiții pe termen lung, cum ar fi BPOC.

Medicul dumneavoastră trebuie, de asemenea, să vă ofere o vaccinare împotriva infecției pneumococice – o infecție bacteriană care poate provoca pneumonie și alte boli. You Trebuie să ai asta o singură dată.

Puteți evita, de asemenea, infecții de ședere departe de oameni - inclusiv copii - care au răceli, gripă, infecții ale sinusurilor sau o durere în gât. Dacă aveți o infecție, asigurați-vă că-ltrateze rapid.

Ai grijă de sentimentele tale.

Condiții de viață cu un conditi pe termen lungnu este ușor. Simptomele fizice, ar fi dispneea și tusea, senzația de oboseală și mai puțin activă pot însemna că vă simțiți stresat, anxios sau deprimat.

Te ajută să-ți înțelegi starea de spirit și ce te face să te simți în jos. Odată ce ați înțeles-o, yoputeți lua măsuri pentru a aborda aceasta și să ia un control mai mare al vieții tale.

Nu sticla lucrurile - vorbesc cu un prieten sau o rudă sau un profesionist de îngrijire a sănătății poate ajuta. Este foarte important să rămâneți activi și sociabili și să aflați mai multe despre BPOC. Acest wi vă va ajuta să înțeleagă și să facă față mai bine cu starea dumneavoastră. Este posibil să doriți să vă implicați într-un grup local pentru a întâlni alte persoane care trec printr-o experiență similară. You Puteți discuta, de asemenea, cu medicul dumneavoastră despre medicamente sau consiliere pentru a vă ajuta să stați pozitiv.

Grupul noastre Respira Ușor sprijină persoanele îngrijire tăiesc cu O afecțiune pulmonară și familia lor. Familie. Este O modalitatefoarte bună de R obține mai multe informare și de R Fata noi prieteni. Pentru a vă găsi grupul Locale vizitați bif.org.uk/breathe-easy sau soareti la linia noastră de asistentă. La 03000 030 555

Ce altceva pot face pentru a gestiona mai bine BPOC meu?

- Asigură-te că dormi bine și odihnește-te suficient în fiecare zi. Acest lucru va ajuta cu nivelul de energie. levels.
Dacă aveți probleme cu somnul, încercați să-și exercite în fiecare zi și nu au ceai, cafea sau alcool înainte de ora de culcare. Discutați cu medicul dumneavoastră dacă acest lucru nu ajută..
- Întrebați medicul dumneavoastră despre modalitățile prin care vă puteți adapta casa pentru a vă ajuta să vă deplasați mai ușor. Un terapeut ocupațional și consiliul local vă pot ajuta cu asta.
- Dacă vă umflă gleznelor, spuneți medicului dumneavoastră. Medicamentele pot reduce acest lucru. Dar mulți oameni cu BPOC au alte condiții, și umflarea piciorului poate fi un semn de o afecțiune cardiacă. of a heart
- Este important să discutați cu medicul dumneavoastră sau asistenta medicală despre tratamente pe termen lung și planificarea de îngrijire în avans. Acest lucru înseamnă să vă gândiți la ceea ce doriți să se întâmple dacă starea dumneavoastră se agravează sau vă confrunțați cu crize mai severe, pentru a vă ajuta familia și medicul ynostru să să-ți înțeleagă dorințele. Există mai multe informații despre planificarea în avans a îngrijirii și

preluarea controlului asupra alegerilor of dumneavoastră la **blf.org.uk/end-of-life** sau sunați la linia noastră de asistență.

Comuna Cîntînd,

Unii oameni cu BPOC care s-au alăturat unui grup cântînd a spus cântînd le-a ajutat să gestioneze simptomele lor mai bine.

Aruncați o privire la blf.org.uk/singing pentru a afla mai multe și pentru a găsi un grup lângă dvs., sau sunați la linia noastră de asistență.

Gestionarea flare-up-uri

O flare-up - uneori numit o exacerbare - este atunci când simptomele devin deosebit de severe. Semnele sunt:

- dispneea se înrăutățește
- tușești mai mult
- produci mai multă spută
- o schimbare în colodumneavoastră și consistența sputei dvs.

O explozie poate fi declanșată de o infecție sau poate să nu existe nici un motiv aparent.

Ar trebui să aveți un plan de acțiune pe care le-ați fost de acord cu dumneavoastră de îngrijire a sănătății profesionale, astfel încât să știți ce să faceți dacă aveți un flare-up. Planul dumneavoastră poate include un pachet de salvare de medicamente (antibiotice și comprimate de steroizi) pe care le păstrați la domiciliu. Asigurați-vă că știți know când:

- trebuie să începeți să luați comprimate de steroizi
- ar trebui să începeți să luați antibiotice. Acest lucru va fi, de obicei, dacă observați tpălărie, precum și fiind mai mult fără suflare, sunteți producătoare de spută mai mult decât de obicei sau sa schimbat culoarea
- pentru a face modificări la modul în care luați medicamentul bronhodilatator – cum ar fi creșterea dozei sau schimbarea modului în care o luați – pentru a vă ajuta cu simptomele

Amintiți-vă să spuneți medicului dumneavoastră sau asistentei medicale dacă lucrurile nu se îmbunătățesc în termen de două zile de la începerea medicamentelor pe care le păstrați acasă.

Cei mai mulți oameni pot fi tratați la domiciliu în cazul în care au o flare-up, dar poate fi necesar să mergeți la spital, în funcție de cât de severe sunt simptomele. Dacă utilizați serviciul de have ambulanță, asigurați-vă că aveți BPOC, astfel încât să obțineți dreptul de tratament de oxigen.

Dacă aveți mai mult de două flare-up-uri într-un an, care necesită medicamente de salvare, a lua o revizuire cu medicul de familie sau asistenta medicala. Ar putea fi o idee bună pentru a obține unele specimene de spută analizate pentru a vedea dacă aveți o infecție neobișnuită sau rezistentă. Medicul dumneavoastră vă poate solicita o scanare a pieptului pentru a vedea dacă există o zonă de plămâni afectați care vă face mai susceptibili la infecții. Sometimes persoanele care au infecții frecvente piept beneficia de a lua antibiotice regulate. Acest lucru este, de obicei, a început de către echipe de specialitate. teams.

Mă simt mai rău de obicei?			
Simptomele oală includ:	 Obținerea mai multor	 Mai mult spută, culoare: este verde,	 schimbare Crescut în tuse
Ce pot să fac?	 Continuați sau măriți inhalatorul sau Nebulizatorul Tratament	 Începe-mi drogurile de salvare	 Păstrează-ți calmul și fă-mi exercițiile de respirație.
Trebuie să-mi amintesc...	Contactați asistenta mea sau medicul sau echipa		Dacă simptomele 

Sisteme de spital la domiciliu

În unele zone ale țării, persoanele cu BPOC pot fi tratate acasă atunci când au o explozie. Aceste sisteme locale de spital la domiciliu oferă medicamente și vizite de către o echipă de specialitate. Acest lucru înseamnă că vă puteți recupera la domiciliu în cazul în care s-ar putea simți mai confortabile și poate fi mai activ atunci când vă simțiți gata. Dacă preferați să fiți tratat acasă, discutați cu medicul dumneavoastră sau cu asistenta medicală.

Dacă sunteți un fumător, oprirea fumatului va va ajuta să uta mai mult, dar pote reduce, de asemenea, sau opri flare-up-uri complet.

Alte domenii la care să te gândești

BPOC este o condiție pe termen lung și poate afecta toate domeniile vieții tale. Avem mai multe informații cu privire la zonele below - au o privire on-line la blf.org.uk, apel linia noastră de asistență sau pentru informațiile noastre gratuite :

Sex și BPOC

Având o boală ca BPOC poate afecta orice relație. Te poate face să te simți obosit, anxios sau deprimat. S-ar putea să vă faceți griji despre sex, dacă vă este teamă că veți deveni prea scurt de respirație, sau necesitatea de a tuse până spută. Medicul dumneavoastră, asistenta medicală sau fizioterapeutul vă pot ajuta să gestionați acest lucru. You Puteți găsi, de asemenea, mai

multe informații și sfaturi pentru a vă ajuta să se bucure de o viață sexuală care îndeplinesc la **[blf.org.uk/sex-and-bre îngrijitori athlessness](https://blf.org.uk/sex-and-bre-îngrijitori-athlessness)** sau apel linia noastră de ajutor.

Să ai grijă de cineva cu BPOC

Atunci când cineva apropiat de tine are BPOC și are nevoie de sprijinul dumneavoastră, este firesc să doriți să le ajutați. Dacă aveți grijă de cineva cu o afecțiune pulmonară s-ar putea simți anxios, frustrat sau stresat.

Aceste emoții sunt normale, și este important să vorbim despre aceste griji cu persoana pe care o îngrijesc, și cu echipa lor de specialitate BPOC.

Dacă aveți grijă de un membru family sau partener, este important să continue să se bucure de lucruri împreună și pentru persoana cu o condiție pulmonară să rămână cât mai activ și independent posibil.

Există ajutor disponibil pentru îngrijitori. Aruncați o privire la **blf.org.uk/îngrijitori** sau sunați la linia noastră de asistență.

Ajutor financiar

be Dacă aveți BPOC sau vă pasă de cineva care o face, atunci este posibil să aveți dreptul la sprijin financiar: mergeți la **blf.org.uk/welfare-benefits** sau sunați la linia noastră de asistență.

Informații suplimentare

Există mai multe informații dezvoltate de Către Asociația fizioterapeuți chartered în îngrijirea respiratorie despre controlul respirației și pozițiile de la **www.acprc.uk/publications**

Avem mai multe informații gratuite despre BPOC și de viață cu o afecțiune pulmonară on-line și în imprimare:

- **Pașaportul pacientului BPOC** – pentru a verifica dacă primiți îngrijirea pe care ar trebui să o primiți dacă locuiți cu BPOC
- **Alimentație sănătoasă și informații despre exerciții fizice**
- **Mergând în vacanță cu o afecțiune pulmonară**
- **Dispnee**

Puteți citi și comanda informațiile la **blf.org.uk/support-for-you** sau puteți suna la linia noastră telefonică.

Aruncați o privire la planul nostru de auto-management BPOC și manualul de exercițiu, precum și DVD-ul nostru: *Condiții de viață bine cu BPOC*. Pentru mai multe informații, accesați **blf.org.uk/shop**

Luați de lege cu noi pentru a găsi sprijin în proprierea dumneavoastră.

Helpline: 03000 030 555 de

luni până vineri, 9am-5pm

Apelarea liniei noastre telefonice nu costă niciodată mai mult decât Onu apel

Locale și este de obicei gratuit, chiar și de

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

Caritate înregistrată în Anglia și
Țara Galilor (326730), Scoția
(038415) și Insula Man (1177)



Cod: Versiunea BK2: **Version:** 3

Ultima examinare medicală: septembrie 2016

Scadent pentru examinare medicală: septembrie 2019

Apreciem feedback-ul cu privire la informațiile noastre. Pentru

a ne anunța opiniile și pentru versiunea cea mai actualizată a acestor informații și referințe, apălați linia de asistență sau vizitați **blf.org.uk**