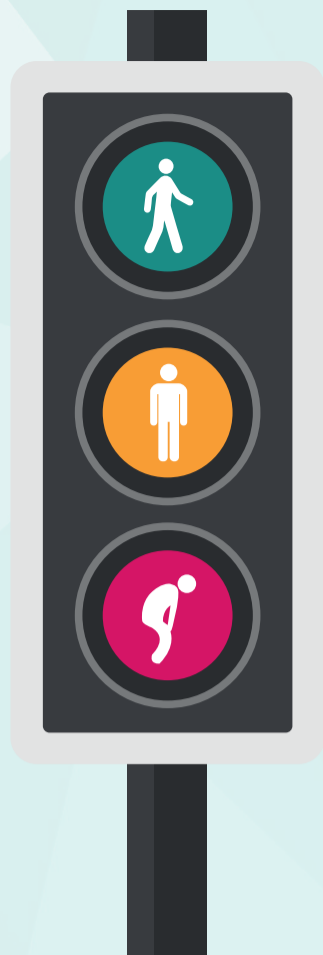


Chest Heart & Stroke Scotland

# Принцип світлофора при ХОЗЛ



Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



NO LIFE HALF LIVED

## Про ХОЗЛ

**Хронічне обструктивне захворювання легень або ХОЗЛ** — це назва групи захворювань, які спричиняють довгострокове пошкодження дихальних шляхів. При ХОЗЛ ваші дихальні шляхи звужені. Це ускладнює вільний рух повітря в легені та з них. ХОЗЛ включає:

**Хронічний бронхіт:** тривале запалення дихальних шляхів, що призводить до вироблення надмірної кількості слизу.

**Емфізема:** пошкодження повітряних мішків у легенях, що впливає на здатність легенів переносити кисень у кров.

Іноді ХОЗЛ може раптово погіршитися. Це називається нападом або загостренням. У деяких випадках необхідне якнайшвидше медичне лікування, щоб запобігти подальшому пошкодженню легенів.

Опубліковано: жовтень 2019 р. A121-Comms-COPD

## Подальша підтримка

Chest Heart & Stroke Scotland пропонує широкий спектр підтримки для людей із ХОЗЛ. Це включає в себе:

- Конфіденційна інформація та підтримка від Гарячої лінії консультацій медсестер
- Друкована та онлайн інформація про захворювання грудної клітини
- Служба текстових сповіщень про якість повітря та погоду
- Групи підтримки для людей із тривалим захворюванням грудної клітини

Щоб дізнатися більше: зателефонуйте на Гарячу лінію консультацій медсестер за номером **0808 801 0899**, відвідайте сайт **www.chss.org.uk/copd** або напишіть на електронну пошту **adviceline@chss.org.uk**.

Шотландська благодійна організація (№ SC018761)

## Моя інформація

Моє ім'я: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

### Моя респіраторна медсестра

Ім'я: \_\_\_\_\_ Номер: \_\_\_\_\_

### Мій сімейний лікар

Ім'я: \_\_\_\_\_ Номер: \_\_\_\_\_

Номер сімейного лікаря у разі невідкладних станів: \_\_\_\_\_

Номер NHS 24: 111 \_\_\_\_\_

### Тільки для користувачів кисневої терапії

Мій нормальний рівень насичення киснем: \_\_\_\_\_

Моя рекомендована норма кисню: \_\_\_\_\_

## Про цей буклет

Цей буклет допоможе вам краще зрозуміти, що таке ХОЗЛ, і дізнатися, що робити, коли вам стане погано. Перш ніж використовувати систему світлофора, обговоріть її із сімейним лікарем або респіраторною медсестрою та підготуйтеся до дій у разі загострення.

Якщо у вас вже є власний план самопомочі, система світлофора його не замінить, і ви повинні й надалі його дотримуватися.

# Я ПОЧУВАЮСЯ НАЙКРАЩЕ



Ви перебуваєте в зеленій зоні, коли ваше ХОЗЛ стабільне і ви почуваетесь найкраще.

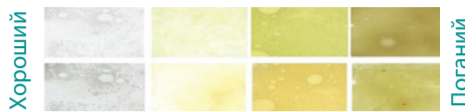
За 10-бальною шкалою, я відчуваю таку задишку вночі: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я можу піднятися на таку кількість сходинок без зупинки: .....

Я можу йти так далеко без зупинки: Від ..... до .....

Від цих речей мені стає гірше дихати: .....

Моє мокротиння (слиз, харкотиння або слина, яку я відкашлюю) має такий колір:



Я відкашлюю цю кількість мокротиння (в чайних або столових ложках): .....

Зазвичай апетит у мене: .....

**Якщо ваші симптоми — в зеленій зоні, це означає, що вони під контролем. Ви повинні продовжувати приймати свої звичайні ліки та виконувати дихальні вправи і вправи на очищення дихальних шляхів, як ви це робите зазвичай.**

# Я ВІДЧУВАЮ, ЩО МЕНІ СТАЄ ГІРШЕ



Ви перебуваєте в бурштиновій зоні, якщо відчуваєте, що ваші симптоми погіршуються і ви почуваетесь погано.

Коли ви перебуваєте в бурштиновій зоні, ви можете відчувати, що:

- Вам доводиться частіше користуватися синім інгалятором (для усунення нападів).
- У вас з'явився кашель нового типу або ви кашляєте частіше.
- Ви більше задихаєтесь і хрипите, ніж зазвичай.
- Ви відкашлюєте більше мокротиння або не відкашлюєте мокротиння, як зазвичай.
- Ваше мокротиння змінило колір і стало зеленішим.
- Ваш апетит знизився.
- У вас з'явився новий набряк щиколотки або набряк став сильніший, ніж зазвичай.
- У вас менше енергії або ви відчуваєте більшу втому, ніж зазвичай.

Бурштинова зона означає, що ви повинні:

- Частіше використовувати синій інгалятор (для усунення нападів)
- Частіше відпочивати
- Використовувати дихальні техніки
- Використовувати вправи для очищення дихальних шляхів
- Пити багато рідини та уникати зневоднення
- Їсти часто й невеликими порціями

**Продовжуйте стежити за своїм самопочуттям.** Якщо ваші симптоми покращаться, продовжуйте приймати звичайні ліки й робити дихальні вправи та вправи для очищення дихальних шляхів, як зазвичай. Якщо симптоми не покращилися через 24–48 годин, перейдіть до інструкцій для червоної зони.

# Я ПОЧУВАЮСЯ НАБАГАТО ГІРШЕ



Ви перебуваєте в червоній зоні, якщо після перебування в бурштиновій зоні протягом 24–48 годин ви не відчуваєте покращення. Настав час повідомити свого сімейного лікаря або контактну особу групи пульмонологів.

Номер телефону сімейного лікаря: .....

Номер телефону групи пульмонологів: .....

Номер телефону сімейного лікаря з питань невідкладної допомоги: .....

Номер телефону в неробочий час: телефонуйте до NHS 24 за номером 111

**Якщо ви почуваете себе надто погано, щоб чекати поки вам передзвонить лікар або медсестра, телефонуйте 999.**

Можливо, вам доведеться почати приймати ліки з вашої аптечки першої допомоги **Rescue Pack** (для домашнього лікування), якщо вона у вас є. Якщо ви почнете приймати ліки з вашої аптечки, повідомте про це свого лікаря або контактну особу групи пульмонологів.

- Антибіотик з аптечки **Rescue Pack**: .....  
Почніть приймати антибіотики, якщо кількість мокротиння збільшилась або змінила колір.
- Доза преднізолону (стероїду) з аптечки **Rescue Pack**: .....  
Почніть приймати стероїди, якщо у вас значно посилилася задишка.

**У ЧЕРВОНІЙ ЗОНІ** вам слід звернути увагу на такі серйозні симптоми:

- Ви відчуваєте сильну задишку або утруднене дихання.
- Ви відчуваєте сонливість або дезорієнтацію.
- У вас біль у грудях.
- У вас висока температура.

Якщо у вас є будь-який із цих симптомів та/або ви не відчуваєте покращення через 48 годин після прийому ліків з вашої аптечки **Rescue Pack**, терміново зверніться до свого сімейного лікаря або до NHS 24, або зателефонуйте 999, щоб викликати швидку допомогу.