

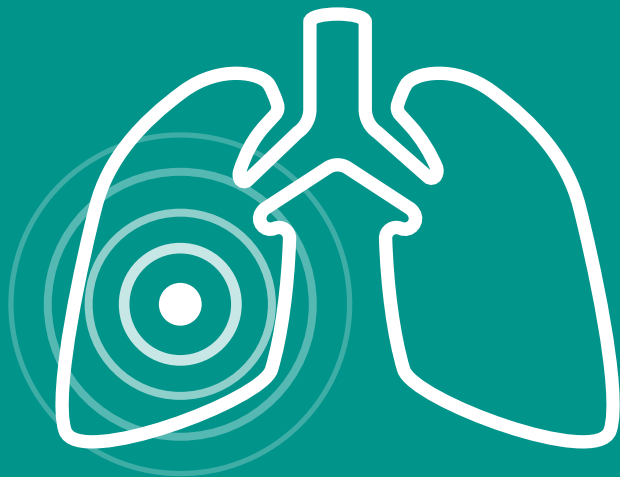
POChP

Chronic Obstructive
Pulmonary Disease

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



Przewlekła obturacyjna choroba płuc



NIEZBĘDNY PRZEWODNIK

ESSENTIAL GUIDE

Niniejszy niezbędny przewodnik dotyczy przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP).

Zawiera on następujące informacje:

- Czym jest POChP
- Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące POChP
- Jak leczy się POChP
- Sposoby kontrolowania POChP

Czym jest POChP?

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) to nazwa zbiorcza dla grupy schorzeń przewlekłych, które wywołują trudności z oddychaniem oraz długotrwałe uszkodzenie dróg oddechowych u pacjenta. To uszkodzenie sprawia, że powietrze z coraz większą trudnością dochodzi do płuc i wydostaje się z nich.

PRZEWLEKŁA = długoterminowa

OBTURACYJNA = zwężająca drogi oddechowe

CHOROBA = schorzenie

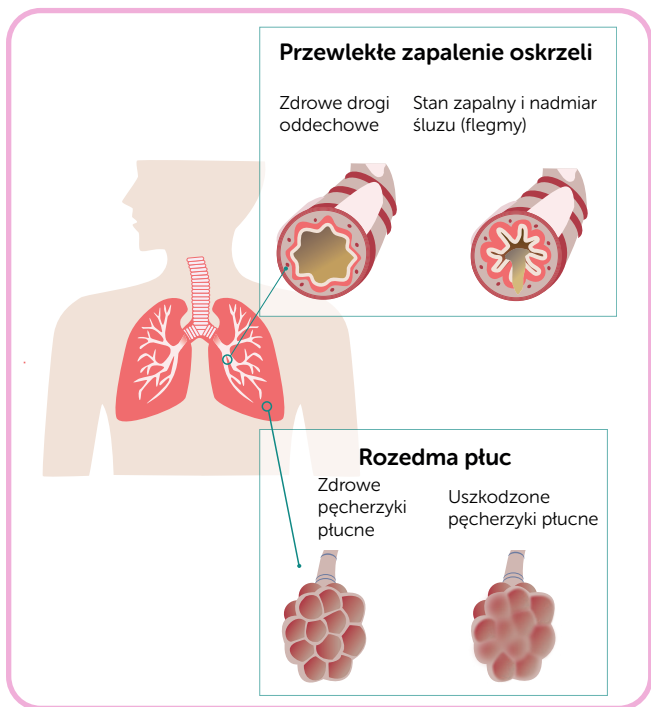
PŁUC = dotycząca płuc

W zakres POChP wchodzi:

- Przewlekłe zapalenie oskrzeli
- Rozedma płuc

Przewlekłe zapalenie oskrzeli to długotrwały stan zapalny (obrzęk) dróg oddechowych (**oskrzeli**) prowadzących do płuc.

Rozedma płuc to uszkodzenie woreczków powietrznych (**pęcherzyków płucnych**) w płucach.



Co powoduje POChP?

Główną przyczyną POChP jest palenie papierosów.

Do innych przyczyn należą:

- **Praca w otoczeniu pyłu, chemikaliów lub oparów – obecnie lub w przeszłości**
- **Niska jakość powietrza w miejscu zamieszkania**
- **Długotrwała astma**
- **Czynniki genetyczne.**



Nawet **1 na 4** osoby długotrwanie palące zachoruje na POChP w którymś momencie swojego życia.

Główne objawy POChP



świszczący
oddech



kaszel



uczucie zadyszki
podczas codziennych
czynności, takich
jak chodzenie lub
robienie zakupów



wytwarzanie śluzu
(plwociny, flegmy)



ekstremalne
zmęczenie
(znużenie)



Inne częste objawy obejmują:

- o regularne infekcje dróg oddechowych
 - o zmniejszony apetyt
 - o utratę wagi.
-

Jak rozpoznaje się POChP?

Aby dowiedzieć się, czy cierpisz na POChP, lekarz zada szereg pytań. Prawdopodobnie wykona również pewne badania. Mogą one obejmować badania krwi, badania wydolności oddechowej i / lub prześwietlenie klatki piersiowej.

Wczesne rozpoznanie i leczenie POChP może mieć duże znaczenie, więc jeśli podejrzewa się u siebie objawy, powinno się jak najszybciej porozmawiać z lekarzem. Wiele osób nie wie jednak, że choruje na POChP, a u niektórych objawy występują przez wiele lat, zanim udadzą się one do lekarza.

Obecnie nie ma lekarstwa na POChP, a objawy często pogarszają się z czasem. Można jednak podjąć kroki w celu opanowania objawów i poprawy jakości życia.

Na czym polega leczenie POChP?

Jeśli cierpisz na POChP, możesz zostać skierowany(-a) do kliniki specjalistycznej, aby upewnić się, że otrzymasz odpowiednie leczenie.

Możesz również umówić się na wizytę do innych pracowników służby zdrowia, którzy udzielą Ci porad i wsparcia, aby pomóc Ci radzić sobie z objawami i ułatwić codzienne życie.

Można na przykład zwrócić się o pomoc do:

- o **terapeuty zajęciowego**
- o **psychoterapeuty**
- o **pielęgniarki specjalizującej się w chorobach oddechowych.**

Dostępny jest szereg metod leczenia, w tym **leki, tlenoterapia** lub **zmiana stylu życia.**

Leki

Najczęstszym sposobem leczenia POChP jest podawanie leków za pomocą inhalatora, spejsera (komory inhalacyjnej) lub nebulizatora. Pomagają one wdychać lek bezpośrednio do płuc.

Lekarz omówi z pacjentem, czy inhalator, spejser lub nebulizator są dla niego odpowiednie.

Ważne jest, aby wiedzieć, jak prawidłowo korzystać z inhalatora, spejsera lub nebulizatora. Zapytaj lekarza lub pielęgniarkę, aby upewnić się, że używasz go we właściwy sposób.

Dowiedz się więcej o inhalatorach i ich stosowaniu w witrynie mylungsmylife.org

Inne leki

W przypadku nagłego pogorszenia się POChP (inaczej zaostrzenia lub nasilenia) mogą zostać przepisane leki do krótkotrwałego stosowania. Mogą to być sterydy, antybiotyki lub leki przeciwzapalne.

Tlenoterapia

Jeśli POChP ma ciężki przebieg, pacjentowi może zostać przepisany tlen, do stosowania w szpitalu lub w domu. Pacjent otrzyma maskę zakładaną na twarz, podłączoną do zbiornika z tlenem. Może być konieczne noszenie jej przez cały czas, tylko w nocy lub tylko w przypadku ciężkiego zaostrzenia objawów.

Wdychanie tlenu może pomóc zmniejszyć objawy POChP, ułatwiając organizmowi wchłanianie tlenu.



WAŻNE

Zbiorniki z tlenem są łatwopalne. Nigdy nie trzymaj odkrytego płomienia lub zapalonego papierosa w pobliżu zbiornika z tlenem.

Przechowywanie zbiorników z tlenem może wymagać dodatkowego ubezpieczenia domu lub samochodu.

Zmiany trybu życia

Podjęcie kroków w celu prowadzenia zdrowszego stylu życia może sprawić, że objawy będą mniej dotkliwe i nie będą się tak szybko rozwijać.



Rzucenie palenia

Jeśli palisz, rzucenie palenia jest najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić, aby załagodzić POChP i zapobiec dalszemu uszkodzeniu płuc. Nie do końca wiadomo, jaki wpływ na POChP może mieć waporyzacja.

Jest 4 razy bardziej prawdopodobne, że rzucisz palenie na dobre, jeśli skorzystasz z profesjonalnej pomocy, niż jeśli zrobisz to na własną rękę. Pomoc jest dostępna za pośrednictwem **Quit Your Way Scotland** pod numerem **0800 848 484**.



Kontrola wagi

Dodatkowe kilogramy w okolicy klatki piersiowej lub niedowaga mogą uniemożliwić prawidłową pracę płuc.



Zdrowe odżywianie

Zrównoważona dieta, z ograniczonym spożyciem alkoholu, może pomóc uniknąć infekcji lub zwalczyć infekcje, które mogą pogorszyć POChP.



Szczepienia

Zaostrzenia POChP są często spowodowane infekcjami. Korzystanie ze szczepień może sprawić, że będzie to mniej prawdopodobne.



Poznaj czynniki wywołujące objawy

Niektórzy uważają, że czynniki takie jak dym lub pyłki wzmagają u nich duszności. Poznaj czynniki wywołujące duszności u Ciebie i staraj się ich unikać.

Możesz wysłać SMS o treści WEATHER pod numer 66777, aby otrzymać bezpłatną wiadomość tekstową o jakości powietrza i pogodzie od Chest Heart and Stroke Scotland.



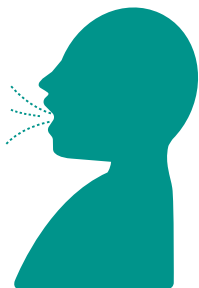
Techniki oddechowe

Techniki kontroli oddechu mogą pomóc w przypadku duszności.

Mogą one obejmować delikatne oddychanie przy użyciu przepony (głównego mięśnia oddechowego u podstawy klatki piersiowej)

Pozycja, w której siedzisz lub stoisz, może również pomóc w łatwiejszym oddychaniu.

Pracownik służby zdrowia może zalecić techniki oczyszczania klatki piersiowej, które pomogą usunąć śluz z płuc, ułatwiając oddychanie.



Niektóre przykłady technik obejmują:

Zrelaksowany, powolny, głęboki oddech

Przyjmij wygodną pozycję, rozluźniając ramiona. Wykonaj delikatny wdech przez nos, a następnie wydech przez usta.

Oddychanie z zaciśniętymi ustami

Wdychaj powietrze przez nos, a następnie wydychaj przez usta z zaciśniętymi ustami, jakbyś gwizdał(a). Powoduje to spowolnienie oddechu.

Dmucharaj, kiedy się ruszasz

Wdychaj powietrze przed wykonaniem czynności wymagającej dużego wysiłku i wydychaj podczas wykonywania tej czynności.

Oddychanie w rytmie

Wdychaj i wydychaj powietrze zgodnie z wykonywaną czynnością. Na przykład, podczas wchodzenia po schodach można wykonać wdech na jednym stopniu i wydech na następnym.

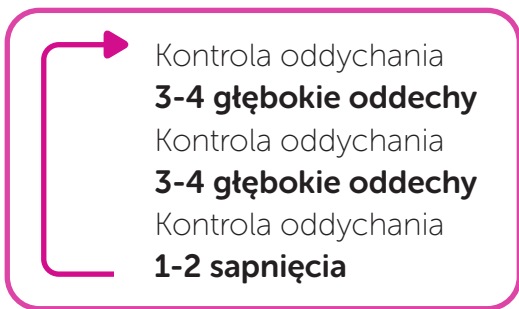
Oczyszczanie klatki piersiowej

Istnieje kilka różnych technik, których można użyć, aby usunąć plwocinę (śluz) z dróg oddechowych. Może to pomóc w łatwiejszym oddychaniu, zapobieganiu infekcjom i ograniczeniu kaszlu.

Główną techniką jest **aktywny cykl oddychania**. Łączy on w sobie trzy praktyki:

- Kontrola oddychania
- Głębokie oddychanie (ćwiczenia rozszerzające klatkę piersiową lub TEE)
- Sapianie (technika wymuszonego wydechu)

Można je połączyć w jedną praktykę:



1) Kontrola oddychania

Używaj delikatnego, spokojnego oddechu, wykorzystując dolną część klatki piersiowej. Rozluźnij górną część klatki piersiowej i ramiona. Brzuch powinien unosić się i opadać podczas wdechu i wydechu.

2) Głębokie oddychanie / rozszerzenie klatki piersiowej

Ćwiczenia rozszerzające klatkę piersiową lub głębokie oddychanie koncentrują się na wypetnieniu klatki piersiowej w celu usunięcia zablokowanej płwociny.

Weź powolny, spokojny, głęboki wdech. Wstrzymaj oddech na 3 sekundy, a następnie wypuść go powoli, rozluźniając się.

3) Sapanie / technika wymuszonego oddechu

Technika ta wymusza wypychanie powietrza z płuc w celu usunięcia płwociny przez drogi oddechowe.

Weź nieco głębszy niż zwykle oddech. Następnie, z otwartymi ustami, szybko i mocno wypchnij powietrze. Powinieneś poczuć, jak napina się Twój żołądek. Powtarzaj tę czynność do momentu, aż zabraknie powietrza, a następnie rozluźnij się i oddychaj normalnie.

Oto kilka pozycji, które mogą pomóc:



Usiądź i pochyl się do przodu.
Oprzyj obie ręce na udach.
Rozluźnij dłonie i nadgarstki.



Usiądź prosto z plecami na oparciu krzesła.
Oprzyj obie ręce na udach,
rozluźniając dłonie i nadgarstki.



Wstań.
Pochyl się do przodu z ramionami
opartymi o półkę.



Stojąc, oprzyj się plecami o ścianę,
ramiona rozluźnij, a ręce oprzyj
po bokach.

Jeśli nie wywołuje to dyskomfortu,
odsuń stopy na około 30 cm
od ściany. Stopy powinny być
lekko rozstawione.

Czy nadal mogę być aktywny(-a)?



Tak! **Pozostanie aktywnym jest ważne u osób z POChP.** Unikanie aktywności może pogorszyć duszności i sprawić, że zaostrzenia staną się poważniejsze.



Regularne ćwiczenia fizyczne pomagają usprawnić oddychanie, zwiększyć poziom energii, wzmocnić układ odpornościowy oraz polepszyć ogólny stan zdrowia.



Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub pracownikiem służby zdrowia o tym, jakie aktywności są dla Ciebie odpowiednie. Mogą oni pomóc w znalezieniu aktywności dostosowanych do objawów i możliwości.

Co zrobić, jeśli moje objawy ulegną zmianie?

Obserwuj swoje objawy i wiedz, kiedy udać się do lekarza.

Jeśli POChP nagle się pogorszy (**zaostrzy** lub **nasili**), postaraj się to zauważyć i zrozumieć, dlaczego tak się stało.

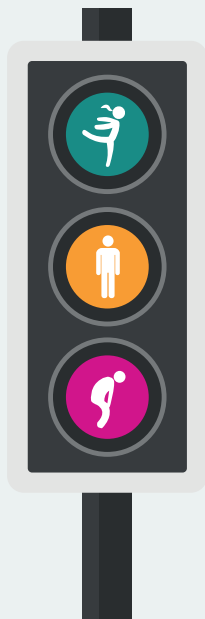
W przypadku nagłej zmiany objawów lub wystąpienia nowych objawów, które nie występowały wcześniej, należy **niezwłocznie poinformować o tym lekarza lub pracownika służby zdrowia**. Wczesne leczenie może pomóc uniknąć hospitalizacji.

Stawiaj się na wizyty u lekarza lub pielęgniarki co najmniej raz w roku, aby rozmawiać o tym, jak radzisz sobie z POChP.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką, aby uzyskać kopię broszury „**Światła sygnalizacyjne w POChP**” organizacji charytatywnej Chest Heart & Stroke Scotland.

To źródło pomaga zrozumieć pacjentowi, na czym polega POChP oraz co należy zrobić w przypadku zaostrzenia się objawów.

Ten i inne przydatne materiały można zamówić pod adresem:
www.chss.org.uk/resources-hub



Rehabilitacja pulmunologiczna

Rehabilitacja pulmonologiczna (**pulmonary rehabilitation, PR**) to program ćwiczeń, edukacji i wsparcia, który ma na celu pomoc w radzeniu sobie z POChP, a także bezpieczną poprawę ogólnego stanu zdrowia pacjenta.

Wszystko, co pacjent robi w ramach rehabilitacji, zostanie indywidualnie dostosowane, aby upewnić się, że jest dla niego bezpieczne i odpowiednie.

Jeśli uważasz, że potrzebujesz rehabilitacji, możesz poprosić swojego lekarza lub zespół opieki zdrowotnej o skierowanie do kliniki PR w Twojej okolicy.

Szukanie wsparcia

Chest Heart & Stroke Scotland

Oferujemy szeroki zakres wsparcia i porad dla osób z POChP. Aby dowiedzieć się więcej:

Zadzwoń na naszą infolinię pod numer

0808 801 0899

Wyślij e-mail na adres: **adviceline@chss.org.uk**

Wejdź w witrynę internetową: **www.chss.org.uk**

NHS Inform

Główna strona NHS Scotland zawierająca informacje i porady dla pacjentów.

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/lungs-and-airways/copd

British Lung Foundation

Organizacja charytatywna oferująca pomoc osobom cierpiącym na choroby płuc, w tym POChP.

www.blf.org.uk/support-for-you/copd

Nasze publikacje dostępne są w Szkocji bezpłatnie dla każdego, kto ich potrzebuje. Wejdź na stronę www.chss.org.uk/resources-hub, aby zyskać dostęp do wszystkich naszych zasobów, w tym innych niezbędnych przewodników z tej serii.

Aby uzyskać bezpłatne, poufne porady i wsparcie, zadzwoń do naszych **pielęgniarek pracujących na infolinii** pod numer 0808 801 0899 (pon.–pt. 9:30–16:00), wyślij SMS o treści NURSE pod numer 66777 lub e-mail na adres: advice@chss.org.uk.

W Szkocji ponad milion osób, tj. jedna na pięć, żyje ze schorzeniem płuc lub serca albo po udarze mózgu. Działamy, aby pomagać wszystkim, którzy tego potrzebują. Aby to robić, potrzebujemy jednak Twojej pomocy. Wejdź na stronę www.chss.org.uk/supportus, aby dowiedzieć się, jak możesz pomóc większej liczbie osób w Szkocji.

Jeśli potrzebujesz niniejszej publikacji w innym formacie, skontaktuj się z naszymi pielęgniarkami pracującymi na infolinii.

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



**JAK ŻYĆ, TO TYLKO
PEŁNIĄ ŻYCIA**

E20

Opublikowano w czerwcu 2023 r.

Następna planowana redakcja tekstu: czerwiec 2026 r.