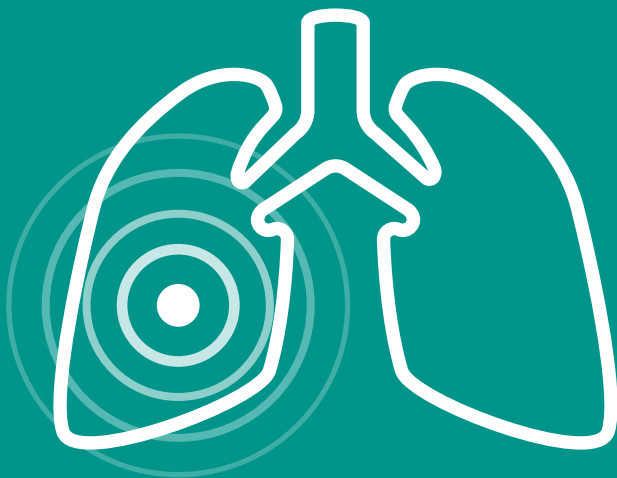


ХОЗЛ

Chronic Obstructive
Pulmonary Disease

Хронічне обструктивне
захворювання легень

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ОСНОВНИЙ ПОСІБНИК

ESSENTIAL GUIDE

Цей посібник присвячений хронічному обструктивному захворюванню легень (ХОЗЛ).

Він містить таку інформацію:

- Що таке ХОЗЛ
- Відповіді на деякі найпоширеніші запитання про ХОЗЛ
- Як лікується ХОЗЛ
- Що ви можете зробити, щоб контролювати ХОЗЛ

Що таке ХОЗЛ?

Хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) — це назва групи тривалих захворювань, які спричиняють утруднене дихання та тривале пошкодження дихальних шляхів. Це пошкодження ускладнює рух повітря до легень і назад.

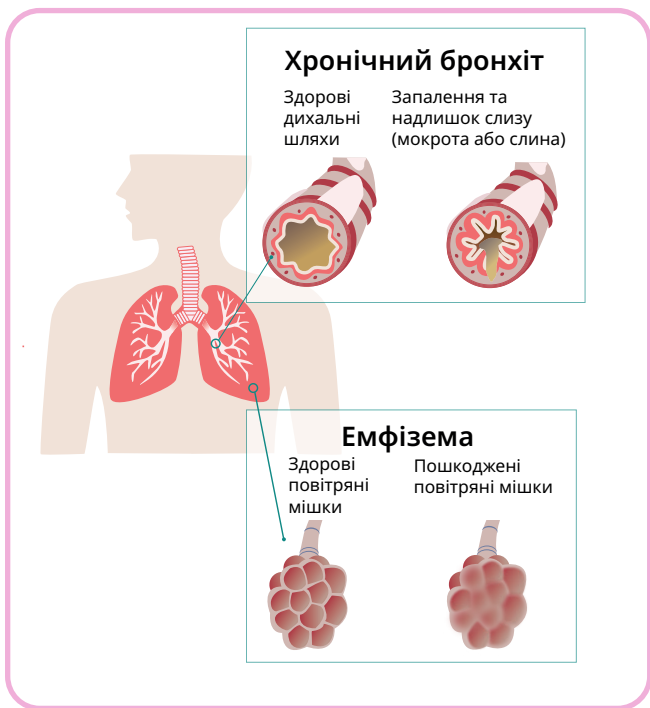
ХРОНІЧНЕ	= тривала
ОБСТРУКТИВНЕ	= звужені дихальні шляхи
ЗАХВОРЮВАННЯ	= хвороба
ЛЕГЕНЬ	= пов'язана з легенями

ХОЗЛ включає:

- Хронічний бронхіт
- Емфізему

Хронічний бронхіт — це тривале запалення (набряк) дихальних шляхів (**бронхів**), що ведуть до легень.

Емфізема — це пошкодження повітряних мішечків (**альвеол**) у легенях.



Що викликає ХОЗЛ?

Основною причиною ХОЗЛ є куріння.

Серед інших причин:

- **Робота з пилом, хімікатами або випарами — зараз або в минулому.**
- **Погана якість повітря в місці проживання.**
- **Тривала астма.**
- **Генетичні фактори.**



До **1 з кожних 4** курців, які курять протягом тривалого часу, у певний момент свого життя хворіє на ХОЗЛ.

ОСНОВНІ СИМПТОМИ ХОЗЛ



хрипи



кашель



відчуття задишки під час повсякденної діяльності, наприклад прогулянки чи шопінгу

вироблення слизу
(мокротиння,
харкотиння, слини)



сильна втома
(перевтома)



Інші поширені симптоми включають:

- регулярні інфекції грудної клітки;
 - знижений апетит;
 - втрату ваги.
-

Як діагностується ХОЗЛ?

Щоб з'ясувати, чи є у вас ХОЗЛ, лікар поставить вам кілька запитань. Він також може провести деякі аналізи. Це можуть бути аналізи крові, дихальні тести та/або рентген грудної клітки.

Рання діагностика та лікування ХОЗЛ дуже важливі, тому якщо ви помітили в себе симптоми, слід якомога швидше звернутися до лікаря. Однак багато людей не знають, що в них ХОЗЛ, а деякі страждають від симптомів протягом багатьох років, перш ніж звернутися до лікаря.

Наразі не існує ліків від ХОЗЛ, а симптоми часто повільно погіршуються з плином часу. Однак ви можете взяти заходів, щоб контролювати симптоми та покращити якість життя.

Як лікують ХОЗЛ?

Якщо у вас ХОЗЛ, вас можуть направити до спеціалізованої клініки, щоб переконатися, що ви отримуєте правильне лікування.

Ви також можете звернутися до інших медичних працівників, які нададуть вам консультації та підтримку, щоб допомогти вам впоратися з симптомами та полегшити повсякденне життя.

Наприклад, ви можете звернутися до таких спеціалістів:

- **ерготерапевта;**
- **фізіотерапевта;**
- **медсестри, що спеціалізується на респіраторних захворюваннях.**

Доступний цілий ряд методів лікування, зокрема **медикаментозне** лікування, **киснева терапія** або **змінення способу життя**.

Лікарські препарати

Найпоширенішим методом лікування ХОЗЛ є прийом ліків за допомогою інгалятора, спейсера або небулайзера. Ці прилади допомагають вдихати ліки прямо в легені.

Ваш лікар обговорить з вами, чи підходить вам інгалятор, спейсер або небулайзер.

Важливо знати, як правильно користуватися інгалятором, спейсером або небулайзером. Попросіть лікаря або медсестру підтвердити, що ви використовуєте прилад правильно.

Ви можете дізнатися більше про інгалятори та способи використання на сайті **mylungsmylife.org**

Інші лікарські препарати

Якщо ХОЗЛ раптово загострюється, вам можуть призначити ліки для короткочасного прийому. Це можуть бути стероїди, антибіотики або протизапальні засоби.

Киснева терапія

Якщо ХОЗЛ протікає важко, вам можуть призначити кисень у лікарні або вдома. Вам дадуть маску, яка надягається на обличчя та з'єднується з балоном із киснем. Можливо, вам доведеться носити її постійно або тільки вночі чи тільки під час сильного загострення.

Вдихання кисню зменшує симптоми ХОЗЛ, одночасно полегшуючи засвоєння кисню організмом.



ВАЖЛИВО

Кисневі балони легкозаймисті. Ніколи не розташовуйте кисневий балон поблизу відкритого вогню або запаленої сигарети.

Якщо ви зберігаєте кисневі балони, вам може знадобитися оформити додаткове страхування житла або автомобіля.

Змінення способу життя

Ведення більш здорового способу життя може зменшити вираженість симптомів і сповільнити їх розвиток.



Відмова від куріння

Якщо ви курите, відмова від куріння — це найважливіше, що ви можете зробити, щоб полегшити перебіг ХОЗЛ і запобігти подальшому пошкодженню легенів. Наразі незрозуміло, який вплив на ХОЗЛ може мати куріння вейпів.

У вас у 4 рази більше шансів кинути курити назавжди, якщо ви отримаєте професійну допомогу, ніж якщо ви зробите це самостійно. Допомогу можна отримати в організації **Quit Your Way Scotland** за телефоном **0800 848 484**.



Контролюйте свою вагу

Зайва вага в зоні грудей або недостатня вага можуть заважати легеням працювати належним чином.



Здорове харчування

Збалансована дієта з обмеженим споживанням алкоголю може допомогти вам попередити або побороти інфекційні захворювання, які можуть погіршити ХОЗЛ.



Щеплення

Загострення ХОЗЛ часто спричинені інфекціями. Вчасна вакцинація може зменшити ймовірність загострень.



Знайте свої тригери

Деякі люди помічають, що такі речі, як дим або пилок, посилюють задишку. Знайте свої тригери та намагайтеся їх уникати.



Ви можете надіслати повідомлення WEATHER на номер 66777, щоб отримати безкоштовне текстове повідомлення про якість повітря та погоду від Chest Heart and Stroke Scotland.

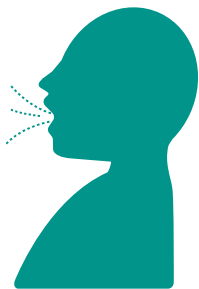
Дихальні техніки

Техніки контролю дихання можуть допомогти при задишці.

Вони можуть включати м'яке дихання за допомогою діафрагми (головного дихального м'яза в основі грудної клітки).

Положення, у якому ви сидите або стоїте, також може допомогти вам полегшити дихання.

Ваш лікар може розповісти вам про методи очищення грудної клітки, які допоможуть вам видалити слиз із легенів і полегшити дихання.



Деякі приклади технік:

Розслаблене, повільне, глибоке дихання

Прийміть зручне положення, розслабивши плечі. Обережно вдихніть через ніс, а потім видихніть через рот.

Дихання з притиснутими губами

Вдихніть через ніс, а потім видихніть через рот, стиснувши губи, ніби під час свисту. Це сповільнює дихання.

Правильне дихання під час активності

Спочатку вдихніть, перш ніж виконувати дію, яка вимагає багато зусиль, і видихніть під час виконання дії.

Дихання в такт

Вдихайте й видихайте в такт дії, яку ви виконуєте. Наприклад, піднімаючись сходами, ви можете вдихати на одній сходинці й видихати на наступній.

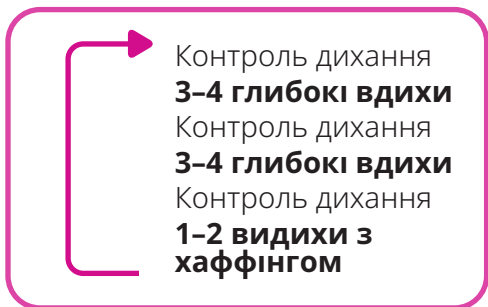
Очищення дихальних шляхів

Існує кілька різних методів, які можна використовувати, щоб очистити дихальні шляхи від мокротиння (слизу). Це допоможе вам легше дихати, запобіжить інфекціям і зменшить кашель.

Основна техніка — **активний цикл дихання**. Він поєднує в собі три практики:

- контроль дихання;
- глибоке дихання (вправи на розширення грудної клітки);
- хаффінг (техніка примусового видиху).

Їх можна об'єднати в одну практику:



1. Контроль дихання

Дихайте м'яко й розслаблено, використовуючи нижню частину грудної клітки. Розслабте верхню частину грудей і плечі. Ваш живіт повинен підійматися та опускатися, коли ви вдихаєте й видихаєте.

2. Глибоке дихання/розширення грудної клітки

Вправи на розширення грудної клітки, або глибоке дихання, зосереджені на наповненні грудної клітки повітрям для виведення мокротиння з дихальних шляхів.

Зробіть повільний, розслаблений глибокий вдих. Затримайте дихання на рахунок 3, а потім повільно видихніть, розслабляючись.

3. Хаффінг/техніка примусового видиху

Ця техніка змушує повітря виходити з легенів, проштовхуючи мокротиння вгору дихальними шляхами.

Зробіть вдих трохи глибше звичайного. Потім із відкритим ротом швидко і з силою виштовхніть повітря. Ви повинні відчувати, як ваш живіт напружується. Повторюйте, поки не видихнете все повітря, потім розслабтеся та дихайте нормально.

Ось кілька зручних положень тіла:



Сядьте та нахиліться вперед.
Покладіть обидві руки на стегна.
Розслабте руки та зап'ястя.



Сядьте прямо, притулившись спиною до спинки стільця.
Покладіть обидві руки на стегна, розслабте кисті та зап'ястя.



Встаньте.
Нахиліться вперед, поклавши руки на виступ.



Стоячи, притуліться спиною до стіни, розслабте плечі й опустіть руки по боках.
Якщо вам зручно, поставте ноги приблизно на 30 см від стіни. Ноги злегка розставте.

Чи можу я вести активне життя?



Так! **Важливо залишатися активними, якщо у вас ХОЗЛ.**

Уникнення активності може посилити задишку та зробити загострення більш серйозними.



Регулярні фізичні вправи допомагають поліпшити дихання, підвищити рівень енергії, зміцнити імунітет і загальний стан здоров'я.



Поговоріть зі своїм лікарем або медичним працівником про те, які активні вправи підходять саме вам. Вони допоможуть вам визначити види фізичної активності, які відповідають вашим симптомам і можливостям.

Що робити, якщо МОЇ СИМПТОМИ ЗМІНЮЮТЬСЯ?

Слідкуйте за своїми симптомами та зверніться до лікаря, коли потрібно.

Якщо ХОЗЛ раптово погіршується (**загострення**), спробуйте помітити це та зрозуміти, чому це сталося.

Якщо у вас раптово змінилися симптоми або з'явилися нові симптоми, яких ви не відчували раніше, слід **негайно повідомити про це свого лікаря або медичного працівника**. Раннє лікування може допомогти вам уникнути госпіталізації.

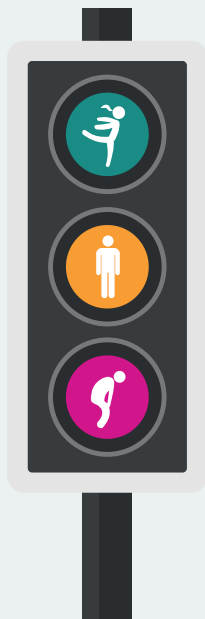
Зустрічайтеся зі своїм лікарем або медсестрою принаймні раз на рік, щоб обговорити, як ви справляєтеся з ХОЗЛ.

Попросіть у свого лікаря або медсестри копію буклета **Traffic Lights for COPD** від Chest Heart & Stroke Scotland.

Цей буклет допоможе вам краще зрозуміти, що таке ХОЗЛ, і дізнатися, що робити, коли вам стає зле.

Ви можете замовити цей буклет та інші корисні матеріали за адресою:

www.chss.org.uk/resources-hub



Легенева реабілітація

Легенева реабілітація(**ЛР**) — це програма фізичних вправ, навчання та підтримки, яка покликана допомогти вам контролювати ХОЗЛ, а також безпечно покращувати загальний стан здоров'я.

Усе, що ви робите в рамках ЛР, буде адаптовано, щоб переконатися, що це безпечно та правильно для вас.

Якщо ви вважаєте, що ЛР може бути корисною для вас, ви можете попросити свого лікаря або медичний персонал направити вас до клініки, що проводить ЛР у вашому регіоні.

Пошук підтримки

Chest Heart and Stroke Scotland

Ми пропонуємо широкий спектр підтримки та консультацій для людей із ХОЗЛ. Щоб дізнатися більше:

Зателефонуйте на нашу консультативну лінію: **0808 801 0899**

Надішліть електронний лист на адресу:

adviceline@chss.org.uk

Завітайте на сайт: **www.chss.org.uk**

NHS Inform

Центральний сайт NHS Шотландії, який містить інформацію та поради для пацієнтів.

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

Британський фонд легень

Благодійна організація, яка пропонує допомогу людям із легеневиими захворюваннями, зокрема з ХОЗЛ.

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

Наші публікації доступні для всіх мешканців Шотландії, яким вони потрібні. Перейдіть на сторінку www.chss.org.uk/resources-hub, щоб переглянути всі наші ресурси, включно з іншими основними посібниками з цієї серії.

Щоб отримати безкоштовну конфіденційну консультацію від наших **спеціалістів консультаційної лінії**, зателефонуйте на номер 0808 801 0899 (пн–пт з 9:30 до 16:00), надішліть текстове повідомлення «NURSE» на номер 66777 або напишіть електронного листа на адресу adviceline@chss.org.uk.

У Шотландії понад один мільйон людей (або кожен п'ятий) живуть із наслідками хвороб грудної клітини, захворювань серця чи інсульту. Ми прагнемо допомогти тим, хто цього потребує. Але ми не впораємося самі. На сторінці www.chss.org.uk/supportus ви можете дізнатися, як допомогти жителям Шотландії.

Якщо ви хотіли би користуватися нашими ресурсами в іншому форматі, зверніться до спеціалістів консультаційної лінії.

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ЖИВІТЬ НА ПОВНУ

E20

Опубліковано в червні 2023 р.
Наступна редакція запланована на червень 2026 р.

Шотландська благодійна організація (№ SC018761)