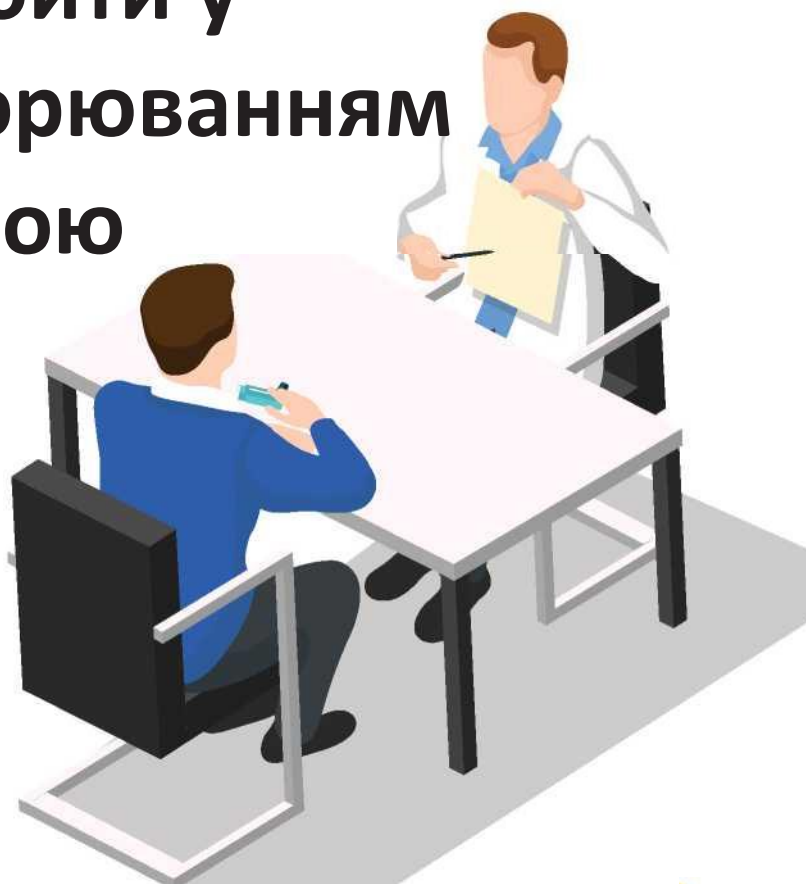




ГЛОБАЛЬНА ІНІЦІАТИВА З ХРОНІЧНОГО ОБСТРУКТИВНОГО ЗАХВОРЮВАННЯ ЛЕГЕНЬ (GOLD)

Що можна зробити у зв'язку із захворюванням легень під назвою ХОЗЛ



Цей матеріал призначений для загальної аудиторії. Матеріал має інформаційний характер та НЕ Є медичною консультацією чи діагностичним засобом.

У разі виникнення питань стосовно призначеної лікарем терапії, вживання лікарських засобів, будь-яких симптомів чи питань стосовно способу життя на час терапії, будь ласка, зверніться до лікаря. Матеріал не для продажу, надається безкоштовно.

Якщо дорослі особи мають проблеми з диханням, або кашель, що не проходить, це може бути ХОЗЛ

РОЗРОБЛЕНО НА ОСНОВІ ГЛОБАЛЬНОЇ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ДІАГНОСТУВАННЯ, ЛІКУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХРОНІЧНОГО ОБСТРУКТИВНОГО ЗАХВОРЮВАННЯ ЛЕГЕНЬ

Глобальна ініціатива з хронічного обструктивного захворювання легень (GOLD)
Доступно за посиланням www.goldcopd.org

ЛІКАРІ НЕ МОЖУТЬ ВИЛІКУВАТИ ХОЗЛ, ПРОТЕ ВОНИ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ВАМ ПОЛЕГШИТИ СИМПТОМИ ТА ВПОВІЛЬНИТИ УРАЖЕННЯ ВАШИХ ЛЕГЕНЬ.



Якщо Ви дотримуєтеся рекомендацій свого лікаря,

- Ви менше відчуваєте задишку;
- Ви менше кашляєте;
- Ви перебуваєте в кращій фізичній формі, і вам легше рухатися;
- Ваш настрій покращується.

Абревіатура ХОЗЛ означає «Хронічне Обструктивне Захворювання Легень».

Слово «**хронічне**» означає, що воно не припиняється.

Слово «**обструктивне**» означає часткове блокування.

Слово «**захворювання**» означає поганий стан здоров'я, хворобу.

Слово «**легень**» означає, що хвороба вражає легені.

ЩО ВИ ТА ВАША РОДИНА МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ У ЗВ'ЯЗКУ З ХОЗЛ.

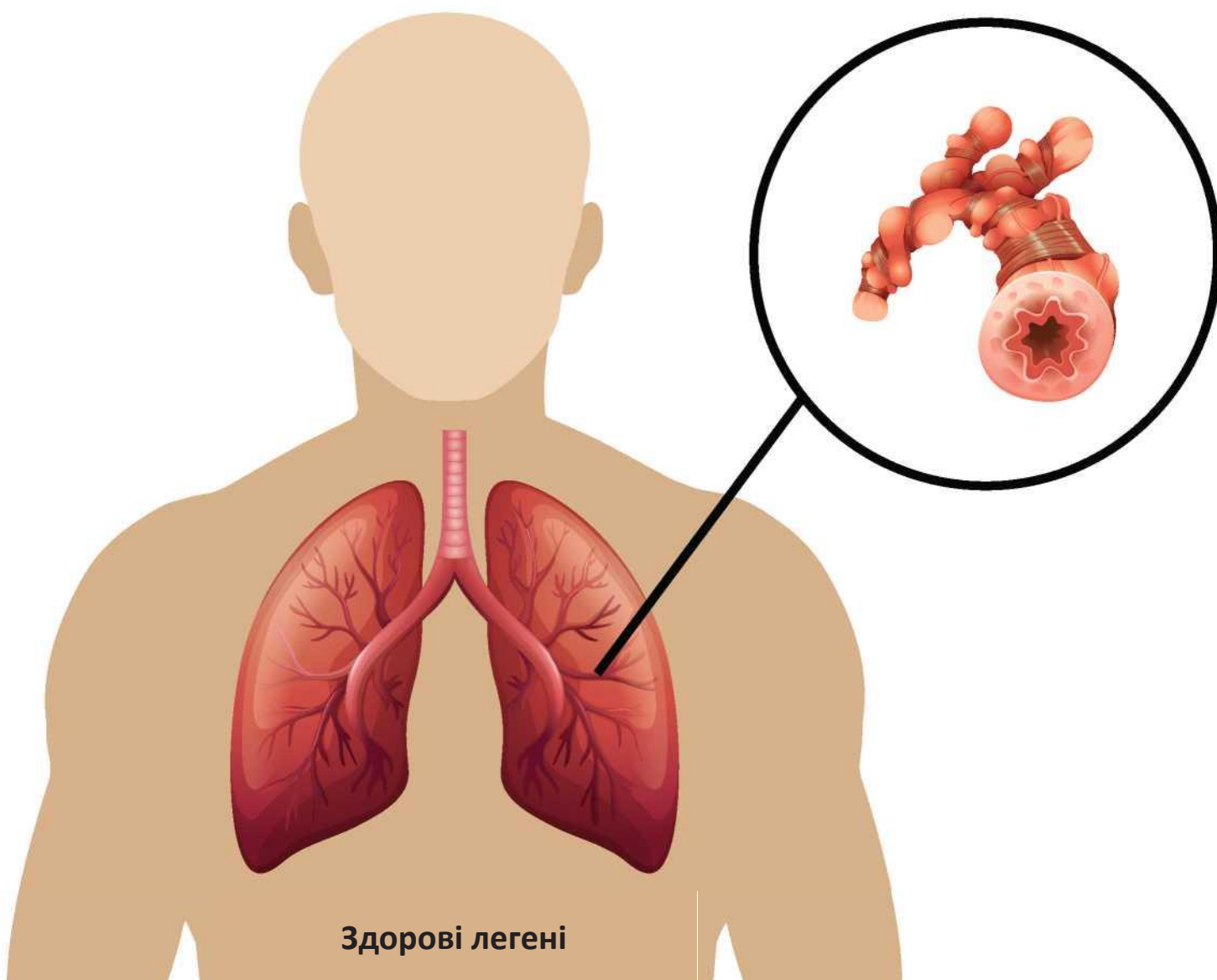
1. Кинути курити.
2. Приймати всі лікарські засоби, які порадив лікар. Приходити до лікаря на огляд щонайменше двічі на рік. Спитати, чи можна Вам зробити вакцинацію від грипу.
3. Якщо Вам стало важче дихати, негайно зверніться до лікарні або лікаря.
4. Підтримувати вдома чисте повітря. Тримайтеся подалі від речовин, що можуть ускладнити дихання, наприклад, від диму.
5. Підтримувати гарний фізичний стан. Регулярно прогулюватися, робити фізичні вправи та вживати здорову їжу.
6. Якщо Ви маєте ХОЗЛ тяжкого ступеня, намагайтеся якомога більше дихати самостійно. Зробіть життя вдома максимально комфортним.



ЩО ТАКЕ ХОЗЛ?

ХОЗЛ — це захворювання легень.

**Збільшене зображення
дихальних шляхів
та альвеол у нормі**

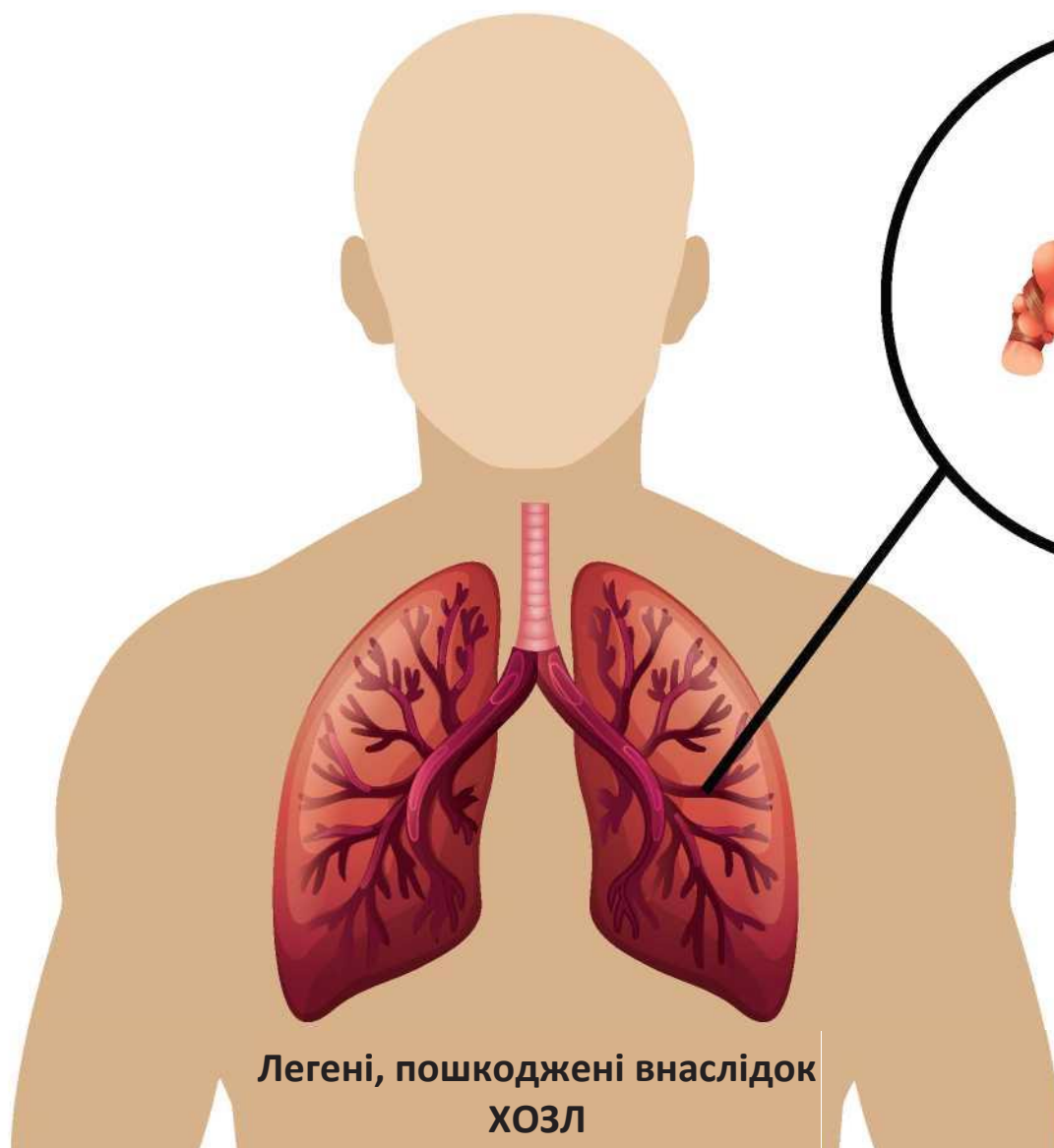


Повітря потрапляє до легень через дихальні шляхи. Дихальні шляхи поступово зменшуються, наче гілля дерева.

На кінці кожної тоненької «гілочки» є багато маленьких повітряних мішечків - альвеол, схожих на маленькі повітряні кульки.

У здорових людей усі дихальні шляхи вільні та прохідні. Кожна маленька альвеола наповнюється повітрям. А потім повітря швидко виходить.

**ЯКЩО ВИ ХВОРИЄТЕ НА ХОЗЛ,
МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ ПРОБЛЕМИ, ПОВ'ЯЗАНІ З
ВАШИМИ ЛЕГЕНЯМИ.**



**Легені, пошкоджені внаслідок
ХОЗЛ**

**Збільшене
зображення
дихальних шляхів
та альвеол при
ХОЗЛ**

1. Розкриття дихальних шляхів стає меншим.

До легень надходить менше повітря, оскільки:

- Стінки дихальних шляхів стають товстішими та набрякають.
- Дихальні шляхи стискаються дрібними м'язами, що їх оточують.
- У дихальних шляхах утворюється слиз, який Ви відкашлюєте.

2. Альвеоли не можуть звільнитися від слизу та повітря, і ваші легені переповнюються.

Лікар зможе докладніше розповісти про проблеми, пов'язані з роботою Ваших легень.

ХТО ХВОРИЄ НА ХОЗЛ?

Ви не можете заразитися ХОЗЛ від іншої людини.

На ХОЗЛ хворіють дорослі (діти не хворіють).

Більшість хворих на ХОЗЛ курять або курили в минулому.

Будь-яка форма куріння може спричинити ХОЗЛ.



Деякі люди захворіли на ХОЗЛ через проживання в будинках із постійним забрудненням повітря від кухонних плит або нагрівальних приладів, що використовувалися для опалення.



Деякі люди захворіли на ХОЗЛ через багаторічну роботу в дуже пильних або задимлених приміщеннях.

КОЛИ ВИ ВПЕРШЕ ВІДЧУЄТЕ ПРОБЛЕМИ З ДИХАННЯМ АБО МАТИМЕТЕ КАШЕЛЬ, ЩО ТРИВАЄ БІЛЬШЕ, НІЖ МІСЯЦЬ, ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ЛІКАРЯ.

Більшість людей не звертаються до лікаря, аж поки не відчують серйозні проблеми з диханням. Вони можуть роками ігнорувати кашель або легкі утруднення при диханні.

Більшість хворих на ХОЗЛ мають вік понад 40 років. Але люди молодші 40 років також можуть захворіти на ХОЗЛ.

Якщо Ви маєте проблеми з диханням, то чим раніше ви звернетесь до лікаря з приводу ХОЗЛ, тим краще.



ЛІКАРІ ПОІНФОРМУЮТЬ ВАС, НАСКІЛЬКИ МОЖУТЬ ПОГІРШИТИСЯ ВАШІ СИМПТОМИ ХОЗЛ.

Вас обстежить лікар або медсестра.

Вам може знадобитися пройти кілька простих дихальних тестів.

Вас розпитають про ваше дихання та стан здоров'я.

Вас розпитають про вашу домівку та місця, де ви працювали.

- Якщо симптоми ХОЗЛ не занадто обтяжливі, це називається ХОЗЛ **легкого ступеня**.
- Якщо симптоми ХОЗЛ посилюються, це називається ХОЗЛ **помірного ступеня**.
- Якщо симптоми ХОЗЛ проявляються дуже сильно, це називається ХОЗЛ **тяжкого ступеня**.



ХОЗЛ можна діагностувати за допомогою простого дихального тесту, що має назву спірометрія.

Він простий і безболісний.

Вас просто попросять потужно видихнути в гумову трубочку, приєднану до пристрою, що називається спірометр.

ХОЗЛ ЛЕГКОГО СТУПЕНЯ

- Ви можете багато кашляти. Іноді ви можете відкашлювати слиз.
- Ви можете відчувати невелику задишку під час важкої праці або швидкої ходьби.

ХОЗЛ ПОМІРНОГО СТУПЕНЯ

- Ви можете кашляти більше та відкашлювати слиз.
- Ви часто відчуваєте задишку під час важкої праці або швидкої ходьби.
- Ви можете не впоратися з важкою працею або домашніми справами.
- Якщо ви захворієте на застуду або інфекцію дихальних шляхів, одужання може тривати кілька тижнів.

ХОЗЛ ТЯЖКОГО АБО ДУЖЕ ТЯЖКОГО СТУПЕНЯ

- Ви можете кашляти ще більше та відкашлювати велику кількість слизу.
- Ви відчуваєте проблеми з диханням і вдень, і вночі.
- Якщо ви захворієте на застуду або інфекцію дихальних шляхів, одужання може тривати кілька тижнів.
- Ви більше не можете ходити на роботу або займатися домашніми справами.
- Ви не можете нормально підніматися сходами або пересуватися по кімнаті.
- Ви легко втомлюєтеся.

ЩО ВИ ТА ВАША РОДИНА МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ УПОВІЛЬНИТИ УРАЖЕННЯ ВАШИХ ЛЕГЕНЬ.

1. Кинути курити. Це найважливіше, що може допомогти Вашим легеням.

- Ви можете кинути курити.
- Зверніться по допомогу до лікаря або медсестри. Попросіть спеціальні таблетки, жуйку або пластирі на шкіру, які допоможуть кинути курити.
- Призначте дату відмови від куріння. Оголосіть членам родини та друзям, що Ви намагаєтеся кинути. Попросіть їх не тримати цигарки у вашому домі. Попросіть людей не курити вдома або курити надворі.
- Тримайтеся подалі від місць і людей, які можуть викликати у вас бажання закурити. Позбавтеся від попільничок у домі.
- Займіть себе чимось. Займіть чимось руки. Намагайтеся тримати в руках олівець замість цигарки.
- Коли бажання закурити посилюється, жуйте жуйку або гризьте зубочистку. Їжте фрукти й овочі між основними прийомами їжі. Пийте воду.
- Розглядайте можливість кинути курити тільки на 1 день кожного разу.
- Якщо ви знову почали курити, не здавайтеся! Спробуйте кинути знову.



Деякі люди намагалися кинути цю звичку декілька разів, перш ніж їм це вдалося.

2. Зверніться до лікаря. Приймайте лікарські засоби, які порадив лікар.

Приходьте на профілактичні огляди.

Приходьте до лікаря щонайменше двічі на рік, навіть якщо Ви добре себе почуваєте.

Попросіть перевірити ваші легені.

Щороку запитуйте в лікаря або медсестри про можливість вакцинації від грипу.

Обговорюйте ліки, які ви вживаєте, під час кожного візиту.

Ліки можна приймати в різних формах, наприклад, у вигляді інгалятора, пігулок і сиропу.

Попросіть лікаря записати назву кожного лікарського засобу, потрібну дозу та час, коли його треба приймати.

Якщо лікар каже, що потрібно вживати ліки за допомогою інгалятора, Вам потрібно буде навчитися ним користуватися.

Приносьте на кожен огляд свої ліки або їхній список.

Обговоріть своє самопочуття після прийому ліків.

Після візиту до лікаря покажіть список лікарських засобів членам своєї родини. Тримайте цей список удома в такому місці, де його легко знайти.



3. Якщо у вас виникнуть значні утруднення при диханні, негайно зверніться до лікарні або до лікаря.

Розробіть план на випадок погіршення в майбутньому.

Складіть потрібні Вам речі в одному місці, щоб вам нічого не заважало діяти швидко.

- Телефонні номери лікаря, лікарні та людей, які можуть допомогти Вам туди дістатися.
- Вказівки для лікарні або кабінету лікаря.
- Список ваших лікарських засобів.
- Додаткова сума грошей.

Зверніться до служби невідкладної допомоги, якщо Ви відчуваєте будь-які з перелічених нижче небезпечних ознак.

- Вам важко говорити.
- Вам важко пересуватися.
- Губи або нігті набули сірого чи синього відтінку.
- Серцебиття або пульс дуже прискорені чи нерегулярні.
- Ліки Вам не допомагають вже тривалий час або взагалі. Дихання залишається утрудненим і прискореним.

4. Підтримувати вдома чисте повітря.

Тримайтеся подалі від диму та забруднювачів повітря, які можуть ускладнити дихання.

- Уникайте потрапляння до Вашого дому диму (зокрема тютюнового) та сильних запахів.
- Якщо у Вашій оселі потрібно щось пофарбувати або потруїти комах, Ви на цей час маєте пожити в іншому місці.
- Готуйте при відкритих дверях або вікнах, щоб дим і сильні запахи легко виходили назовні. Не готуйте поруч із місцем, де Ви спите чи проводите багато часу.
- Якщо Ваша опалювальна система працює на деревині або гасі, тримайте двері або вікно трохи прочиненими для видалення диму.
- Відкривайте двері та вікна, якщо повітря в оселі насичене димом чи сильними запахами. Закривайте вікна та залишайтеся вдома в дні, коли повітря зовні забруднене або насичене пилом.



5. Підтримувати гарний фізичний стан. Вивчіть дихальні вправи.

Дихальні вправи можуть допомогти Вам упоратися з проблемами з диханням. Вони допоможуть зміцнити м'язи, що беруть участь у процесі дихання.



Попросіть свого лікаря пояснити, які дихальні вправи вам краще підійдуть.

Регулярно ходіть на прогулянки та робіть фізичні вправи.

Якщо Ви зміцните м'язи рук, ніг та тіла, вам буде легше рухатися.

Можна почати з 20-хвилинної прогулянки.

Ці вправи допоможуть зміцнити м'язи рук, ніг та тіла. Є багато інших вправ.

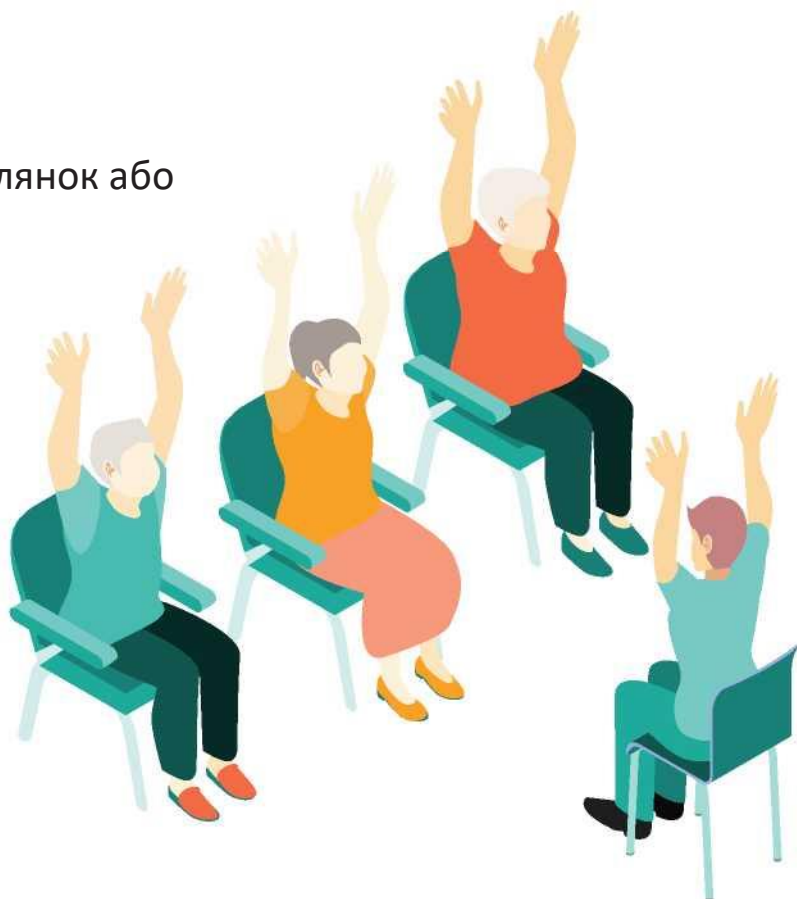
Починайте в повільному темпі.
Якщо ви відчуваєте задишку, зупиніться та відпочиньте.

Оберіть улюблене місце для прогулянок або вправ.

Доберіть вправи, які вам подобаються.

Запропонуйте комусь із членів родини або друзів долучитися до Вас.

Попросіть свого лікаря підібрати для Вас правильний розклад занять.



Вживайте корисну їжу. Підтримуйте нормальну масу тіла.

Попросіть членів родини допомогти Вам купувати та готувати корисні продукти. Їжте багато фруктів і овочів. Їжте продукти, багаті на білок, наприклад м'ясо, рибу, яйця, молоко та сою.

Коли Ви їсте:

- Якщо відчули задишку, уповільніть темп.
- Намагайтеся менше говорити.
- Якщо ви швидко наїдаєтеся, їжте частіше та дрібними порціями.
- Якщо Ви маєте зайву вагу, Вам потрібно схуднути. Людям із зайвою вагою важче дихати та рухатися.
- Якщо Ви маєте недостатню вагу, вживайте додаткову їжу та напої, щоб набрати масу та підтримувати здоров'я.



**6. Якщо Ви маєте ХОЗЛ тяжкого ступеня, намагайтеся якомога більше дихати самостійно.
Зробіть життя вдома максимально комфортним.**

Зверніться до своїх друзів і родичів по допомогу та за порадами.

Робіть усе повільно. Робіть усе сидячи.

На кухні, у ванній і в спальні розташовуйте потрібні речі таким чином, щоб до них легко було дістатися.

Розробіть спрощені способи готування, прибирання й виконання інших домашніх справ.

Користуйтеся маленьким столом на коліщатках або ручним візком для переміщення речей.

Користуйтеся гаком або щипцями з довгими рукоятками, щоб діставатися до далеко розташованих речей.

Носіть вільний одяг, який не заважає дихати. Носіть одяг і взуття, які легко одягати та знімати.

Попросіть допомоги вам перекласти речі в домі таким чином, щоб вам не доводилося часто користуватися сходами.

Оберіть зручне місце для сидіння, на якому вам буде зручно приймати гостей.



Якщо Вам потрібно вийти з дому або залишити його на певний час, плануйте таку подорож заздалегідь.

Робіть візити або виходьте з дому в такий час доби, коли Ви відчуваєте себе найкраще.

Більшість людей відчуваються найкраще одразу після приймання ліків.

Відпочивайте після споживання їжі.

Плануйте свою подорож таким чином, щоб Ви встигли повернутися додому перед прийманням наступної дози потрібних вам ліків.

Не відвідуйте крамниці в час, коли там багато покупців.

Відвідуйте місця, де Вам не доведеться багато підніматися сходами.

Візьміть із собою телефонні номери лікаря та людей, які можуть Вам допомогти.

Якщо Ви не дуже добре себе відчуваєте, візьміть із собою ліки.

Якщо Ви погано відчуваєтеся, залишайтеся вдома.

Подорож за межі міста.

Якщо Ви збираєтеся в далеку подорож або в подорож, що триватиме довше доби, запитайте в лікаря, що потрібно взяти на випадок виникнення проблем.



КЛІНІЧНА ІНФОРМАЦІЯ:

Глобальна ініціатива з хронічного обструктивного захворювання легень (GOLD) пропонує такі публікації:

1. ***Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of COPD.***

Наукова інформація та рекомендації щодо програмам з ХОЗЛ.

2. ***Executive Summary: Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of COPD.***

3. ***Pocket Guide to COPD Management and Prevention.***

Огляд інформації про надання допомоги пацієнтами для спеціалістами першої ланки.

4. ***What You Can Do About a Lung Disease Called COPD.***

Інформаційний буклет для пацієнтів і членів їхніх родин.

Ці публікації доступні на вебсайті GOLD за посиланням <http://www.goldcopd.org>.