

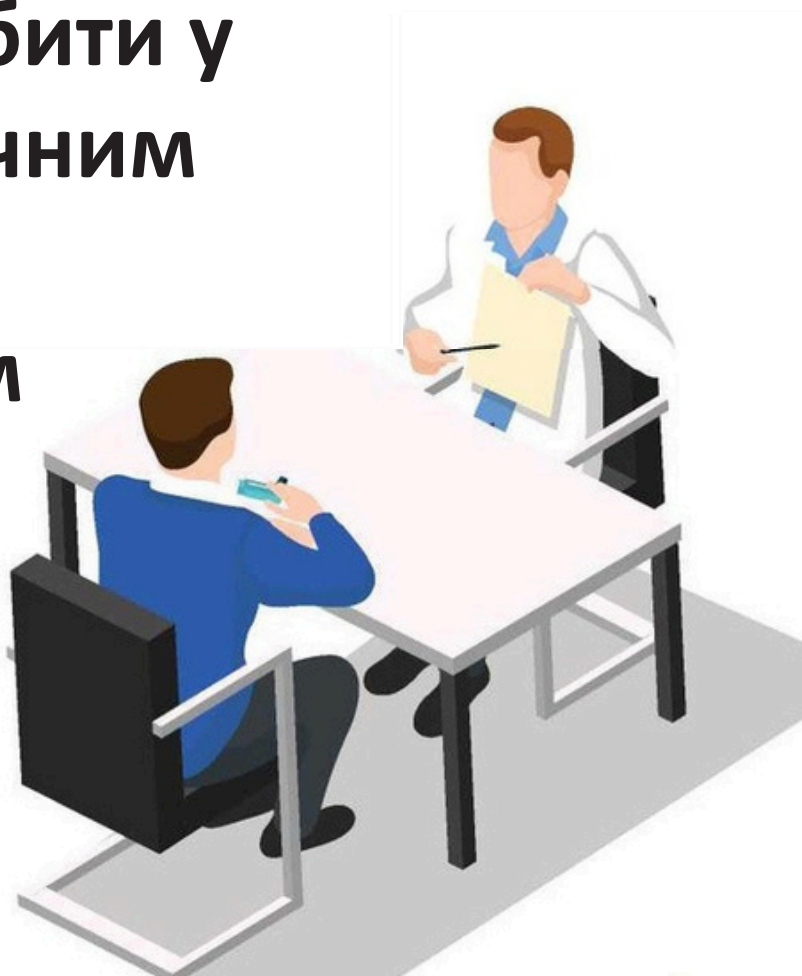


ГЛОБАЛЬНА ІНІЦІАТИВА З ХРОНІЧНОГО ОБСТРУКТИВНОГО ЗАХВОРЮВАННЯ ЛЕГЕНЬ (GOLD)

Що можна зробити у зв'язку із хронічним обструктивним захворюванням легень (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 люди мають проблеми
з диханням або постійний кашель –
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

НА ЖАЛЬ, ЛІКАРІ НЕ ЗМОЖУТЬ ВИЛІКУВАТИ ХОЗЛ ПОВНІСТЮ, АЛЕ ВОНИ МОЖУТЬ СПРИЯТИ ПОЛЕГШЕННЮ СИМПТОМІВ ТА ВПОВІЛЬНИТИ УРАЖЕННЯ 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 з часом. Слово «**обструктивне**» означає часткове блокування (у даному випадку – просвіту бронхів). Слово «**захворювання**» означає "хвороба". Слово «**легень**» означає, що це захворювання вражає легені.

ЯКІ ЗАХОДИ ПРОТИДІЇ ХОЗЛ БУЛИ Б ДОРЕЧНИМИ З ВАШОГО БОКУ ТА ЗАГАЛОМ У ВАШІЙ РОДИНІ?

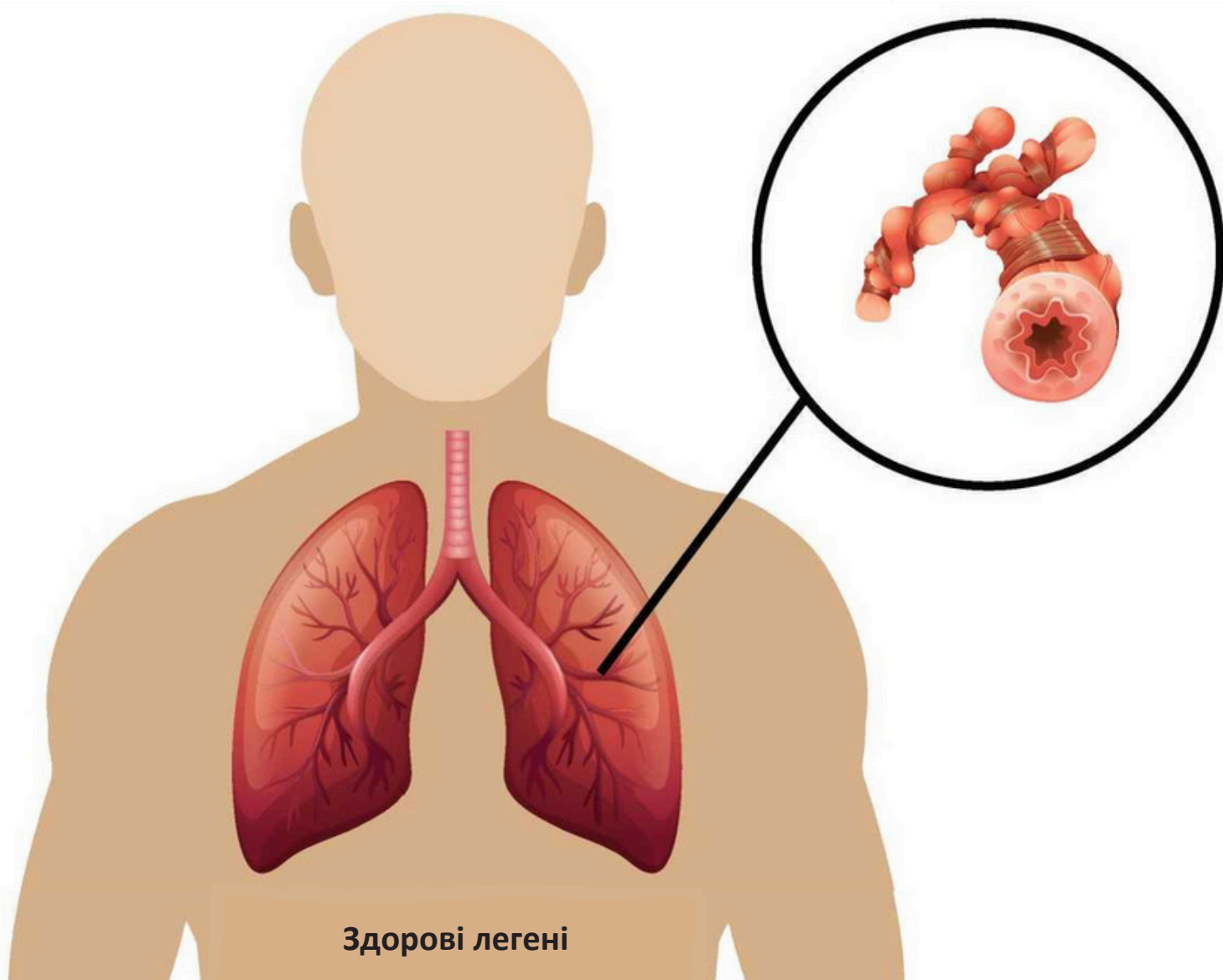
1. Кинути курити.
2. Приймати всі лікарські засоби саме так, як їх було призначено лікарем. Приходити до лікаря на огляд щонайменше двічі на рік. Уточнити у лікаря, чи рекомендована Вам вакцинація від грипу.
3. Якщо Вам стало важче дихати – негайно зверніться за медичною допомогою.
4. Підтримувати вдома чисте повітря. Тримайтеся подалі від речовин, що можуть ускладнити дихання, наприклад, від диму.
5. Підтримувати гарний фізичний стан. Регулярно прогулюйтесь, робіть фізичні вправи та вживайте здорову їжу.
6. Якщо Ви маєте ХОЗЛ тяжкого ступеня, намагайтесь пристосувати своє життя до можливостей Вашого дихання. Зробіть умови проживання максимально комфортними.



ЩО ТАКЕ ХОЗЛ?

ХОЗЛ — це захворювання легень.

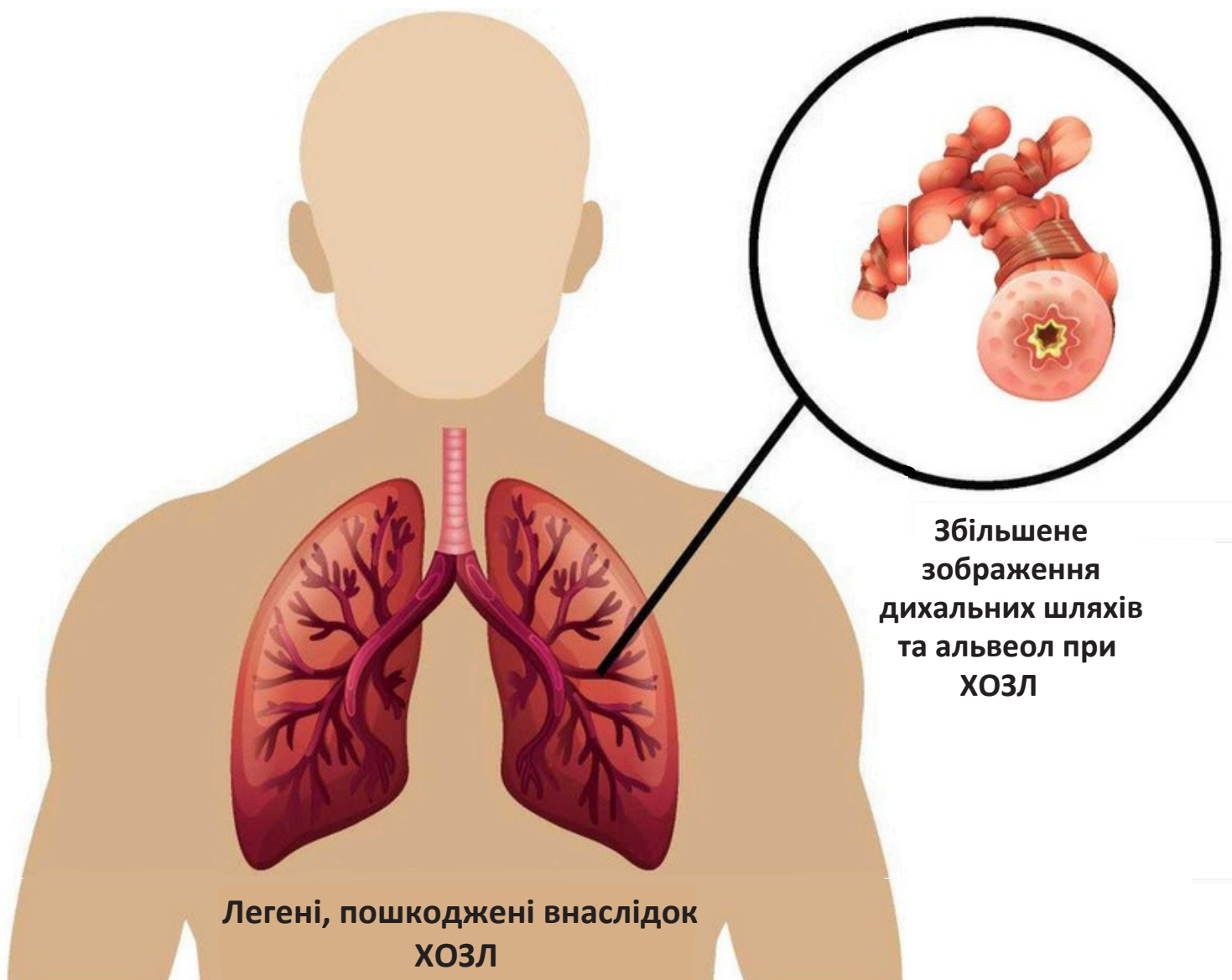
Збільшене зображення
дихальних шляхів та
альвеол у нормальному
стані



Повітря потрапляє до легень через дихальні шляхи. Дихальні шляхи поступово звужуються – схоже на гілля дерев – від стовбура до кінчиків гілок. 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 ЛЮДИНА ХВОРІЄ НА ХОЗЛ – ВИНИКАЮТЬ ПРОБЛЕМИ В ЛЕГЕНЯХ.



1. Розкриття дихальних шляхів зменшується.

До легень надходить менше повітря, оскільки:

- Стінки дихальних шляхів стають товстішими та набрякають.
- Дихальні шляхи стискаються маленькими м'язами, що розташовані навколо них.
- У дихальних шляхах утворюється слиз, який Ви відкашлюєте.

2. Альвеоли не можуть звільнитися від слизу та повітря – легені переповнюються.

Лікар може докладніше розповісти про проблеми з диханням, пов'язані з роботою легень у кожному конкретному випадку захворювання на ХОЗЛ.

ХТО ХВОРІЄ НА ХОЗЛ?

Неможливо заразитися ХОЗЛ від іншої людини.

Діагноз ХОЗЛ отримують саме дорослі (діти не хворіють на ХОЗЛ).

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 випарів нагрівальних приладів, що використовувалися для опалення.



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

ЩОЙНО ВИ ВІДЧУЛИ ПРОБЛЕМИ З ДИХАННЯМ АБО ТРИВАЛИЙ КАШЕЛЬ (БІЛЬШЕ МІСЯЦЯ) – ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ЛІКАРЯ.

На жаль, більшість людей не звертається до лікаря, аж доки не відчують серйозні проблеми з диханням. Люди роками ігнорують кашель або легкі утруднення при диханні. Це призводить до ще більших ускладнень.

Більшість хворих на ХОЗЛ має вік понад 40 років. Водночас, і люди молодші за 40 років можуть захворіти на ХОЗЛ.

У разі проблем із диханням – що раніше звернутися до лікаря то краще.



ПІСЛЯ ОБСТЕЖЕННЯ ЛІКАР НАДАСТЬ РЕКОМЕНДАЦІЇ І ПОІНФОРМУЄ ПРО МОЖЛИВИЙ РОЗВИТОК СИМПТОМІВ ЗАХВОРЮВАННЯ.

Лікар та медсестра проведуть відповідні обстеження.

Може знадобитися проходження кількох простих дихальних тестів.

Необхідно буде відповісти на запитання про особливості дихання і загальних стан здоров'я. Також Вас запитають про умови проживання та попередні і поточне місця роботи.

- Якщо симптоми ХОЗЛ не занадто обтяжливі – це ХОЗЛ **легкого ступеня**.
- Якщо симптоми ХОЗЛ посилюються – це ХОЗЛ **помірного ступеня**.
- Якщо симптоми ХОЗЛ мають дуже сильний прояв – це 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 під назвою "спірометр".

ХОЗЛ ЛЕГКОГО СТУПЕНЯ

Симптоми:

- Доволі частий кашель, інколи із відкашлюванням слизу.
- Відчуття невеликої задишки під час важкої праці або швидкої ходьби.

ХОЗЛ ПОМІРНОГО СТУПЕНЯ

Симптоми:

- Почастішання кашлю, що супроводжується відкашлюванням слизу.
- Часте відчуття задишки під час важкої праці або швидкої ходьби.
- Важку працю або домашні справи несила подужати.
- Тривале одужання після застуди або інфекції дихальних шляхів (до кількох тижнів).

ХОЗЛ ТЯЖКОГО АБО ДУЖЕ ТЯЖКОГО СТУПЕНЯ

Симптоми:

- Дуже частий кашель та відкашлювання великої кількості слизу.
- Постійні проблеми з диханням – і вдень і вночі.
- Дуже тривале одужання після застуди або інфекції дихальних шляхів (кілька тижнів).
- Несила ходити на роботу або займатися домашніми справами.
- Несила підніматися сходами або пересуватися кімнатою.
- Швидка втомлюваність.

НЕОБХІДНІ КРОКИ, ЩОБ УПОВІЛЬНИТИ УРАЖЕННЯ ЛЕГЕНЬ:

1. Кинути курити. Цей крок найважливіший для покращення роботи легень.

- Киньте курити – Ви в змозі це зробити.
- Зверніться по допомогу до лікаря.
Попросіть призначити спеціальні засоби, які можуть допомогти кинути курити (таблетки, жувальну гумку, пластирі на шкіру тощо).
- Призначте дату відмови від куріння. Оголосіть родині та друзям, що намагаєтеся кинути курити. Попросіть їх не приходити до Вас із цигарками або не тримати їх у приміщенні, де Ви проживаєте. Попросіть курити надворі. Ви не повинні бути оточені димом.
- Тримайтеся подалі від місць і людей, які можуть викликати у вас бажання закурити знову.
Позбавтеся від попільничок у домі.
- Урізноманітніть своє дозвілля приємною і корисною справою – наприклад, знайдіть собі таке заняття, щоб зайняти чимось руки. Також зменшити бажання закурити можна, якщо спробувати тримати в руках олівець замість цигарки.
- Якщо бажання закурити посилюється – спробуйте також жувати жувальну гумку або гризти зубочистку. Їжте фрукти й овочі між основними прийомами їжі. Пийте більше води.
- Щоразу думайте про те, що потрібно кинути курити саме на 1 добу. І виконуйте цю задачу.
- Якщо ви знову почали курити, не здавайтеся! Спробуйте знову не курити впродовж 1 доби – і поступово потяг до цигарок зменшуватиметься.
- Ви не одні. Люди часто намагаються кинути звичку курити по декілька разів, перш ніж їм це вдається. Головне – спробувати знову і знову.



2. Звернутись до лікаря. Регулярно приймати лікарські засоби, рекомендовані лікарем.

Приходьте на профілактичні огляди.

Відвідуйте лікаря щонайменше двічі на рік, навіть якщо Ви добре почуваетесь.

Попросіть перевірити легені.

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

Під час кожного візиту до лікаря уточнюйте режим прийому ліків і перевіряйте, чи доцільно продовжувати прийом призначених ліків.

Ліки можуть мати різні форми випуску: інгалятор, пігулки, сироп тощо. Попросіть лікаря записати міжнародну непатентовану назву кожного лікарського засобу, необхідне дозування, кількість прийомів на день та будь-які інші особливості прийому.

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

Приносьте ліки, які Ви приймаєте, або їх перелік на кожне обстеження.

Поговоріть з лікарем про своє самопочуття після прийому ліків.

Після відвідування лікаря покажіть перелік ліків також членам своєї родини, аби вони були поінформовані. Тримайте перелік необхідних ліків удома у легкодоступному місці.



3. Якщо виникають значні утруднення при диханні – негайно звернутись за медичною допомогою.

Складіть план дій на випадок погіршення стану у майбутньому.

Також складіть речі, що можуть Вам терміново знадобитись, у одному місці. Ніщо не повинно завадити швидким діям у разі потреби.

Основне, що Ви повинні мати "під рукою":

- Телефонні номери лікаря, лікарні, а також людей, які можуть допомогти дістатися до лікарні.
- Адреса лікарні, кабінет лікаря, а також важлива інформація, що може їм знадобитись.
- Перелік лікарських засобів, які Ви приймаєте.
- Підготовлена сума грошей на випадок непередбачуваних витрат.

Зверніться по невідкладну допомогу, якщо відчуваєте будь-які з перелічених нижче ознак. Усі вони є особливо небезпечними і вимагають термінових заходів:

- Важко говорити.
- Важко ходити.
- Губи або нігті набули сірого чи синього відтінку.
- Серцебиття або пульс дуже прискорені чи нерегулярні.
- Ліки або не допомагають вже тривалий час, або зовсім не мають ефекту послаблення кризи. Дихання залишається утрудненим і прискореним.

4. Підтримувати вдома чисте повітря.

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

- Уникайте диму (зокрема, тютюнового) та сильних запахів в домашньому приміщенні.
- Якщо в оселі потрібно здійснити фарбування або дезинсекцію – тимчасово переселіться в інше місце.
- Не готуйте поруч з місцем сну або частого і тривалого перебування.
- Якщо опалювальна система працює на деревині або газі, варто тримати двері або вікна в режимі провітрювання, щоб ефективно позбавлялись диму в приміщенні.
- Відчиняйте двері та вікна, якщо повітря в оселі занадто задимлене або відчуються сильні запахи. Зачиняйте вікна та залишайтеся вдома, коли повітря зовні забруднене або насичене пилом.



5. Підтримувати задовільний фізичний стан. Вивчити дихальні вправи.

Дихальні вправи можуть допомогти впоратися із проблемами, пов'язаними з диханням. Вони допоможуть зміцнити м'язи, що беруть участь у процесі дихання.



Попросіть лікаря пояснити, які дихальні вправи найкраще підійдуть саме для Вашого стану.

Регулярно ходіть на прогулянки та робіть фізичні вправи.

Якщо Ви регулярно зміцнюватимете м'язи рук, ніг та тіла, Ви зможете легше рухатися.

Можна почати з 20-хвилинної щоденної прогулянки.

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

Починайте в повільному темпі.

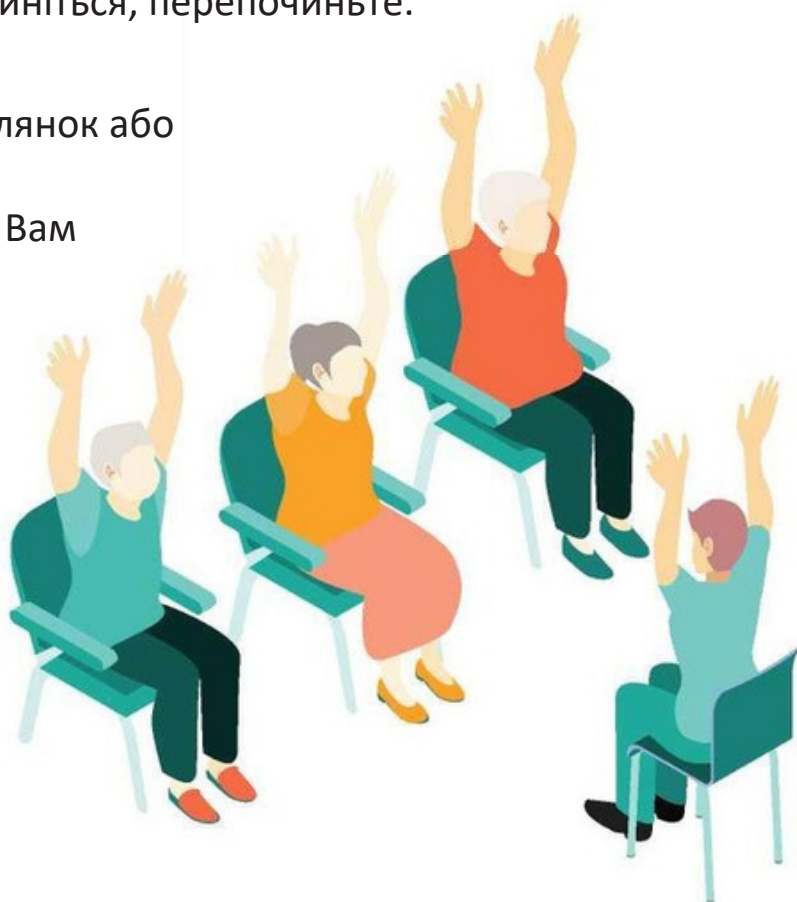
Якщо відчуватимете задишку – зупиніться, перепочиньте.

Оберіть улюблене місце для прогулянок або фізичних вправ.

Підберіть собі ті вправи, які будуть Вам до вподоби і приноситьимуть задоволення.

Запропонуйте комусь із членів родини або друзів долучитись до Ваших занять.

Попросіть лікаря підібрати для Вас індивідуальний 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.

При прийомі їжі:

- Якщо відчули задишку – уповільніть темп.
- Намагайтеся менше говорити.
- Якщо швидко наїдаєтеся, їжте частіше та дрібними порціями.
- Якщо маєте зайву вагу – потрібно схуднути. Людям із зайвою вагою важче дихати та рухатись. Контролюйте розмір порцій.
- Якщо вага недостатня – доповнюйте раціон необхідною їжею та напоями. Намагайтесь набрати необхідну вагу і підтримати своє здоров'я.



6. За наявності ХОЗЛ тяжкого ступеня – намагайтеся якомога більше дихати самостійно.

Зробіть умови максимально комфортними для проживання.

Зверніться до своїх друзів і родичів по допомогу. Не нехтуйте порадами.

Робіть усе сидячи і у повільному темпі.

На кухні, у ванній і в спальні розташовуйте необхідні речі так, щоб до них можна було легко дотягнутись.

Застосовуйте прості підходи до приготування їжі, прибирання та виконання інших домашніх справ. Не ускладнюйте життя.

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

Користуйтеся гаком або щипцями з довгими держаками, щоб дотягнутись до речей, які знаходяться далі, ніж на відстані протягнутої руки.

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

Попросіть допомоги розташувати речі вдома таким чином, щоб не доводилося часто користуватися сходами.

Оберіть зручне місце для сидіння, де буде комфортно приймати гостей.



Завчасно плануйте виходи з дому. Добре підготуйтеся до перебування поза домашніми умовами.

Відвідуйте необхідні заклади або просто виходи з дому у той період часу, коли почуваєтесь якнайкраще. Більшість людей із ХОЗЛ почуваються найкраще одразу після прийому ліків.

Відпочивайте після прийому їжі.

Плануйте час, коли Вас не буде вдома. Необхідно встигнути повернутись додому до визначеного часу для прийому наступної дози ліків.

Не відвідуйте крамниці в часи скупчення великої кількості людей. Відвідуйте місця, де можна буде не підніматись сходами.

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

Якщо самопочуття не дуже добре, візьміть із собою ліки. Якщо є відчуття, що стан може погіршитись – залишайтеся вдома.

Якщо Ви збираєтесь у далеку подорож – запитайте у лікаря, які засоби необхідно мати із собою на випадок погіршення стану. Навіть якщо Ваша відсутність вдома триватиме трохи більше 1 доби – все одно краще добре підготуватись.



НОТАТКИ

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО МЕДИЧНИЙ ЗАКЛАД:

Переклад Ольги Швець. Оригінальний текст англійською доступний за посиланням:

<https://goldcopd.org/wp-content/uploads/2019/02/GOLD-Patient-Guide-2019.pdf>

The following document has been translated by an outside organization with permission from GOLD. Please note that although GOLD requires the use of best practices in these translations (forward and back translation, medical review, etc.), this translation has not been reviewed by members of GOLD.

Цей документ був перекладений сторонньою організацією з дозволу GOLD. Будь ласка, зверніть увагу, що хоча GOLD вимагає використання передового досвіду в цих перекладах (прямий та зворотній переклад, медичний огляд і т.д.), цей переклад не був переглянутий членами GOLD.

Корисна інформація від Глобальної ініціативи з хронічного обструктивного захворювання легень (GOLD):

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

Наукова інформація та рекомендації за програмами щодо лікування ХОЗЛ.

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

Глобальна стратегія діагностики, профілактики і лікування ХОЗЛ.

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

Огляд інформації про надання медичної допомоги пацієнтам спеціалістами первинної ланки медичної допомоги.

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>.