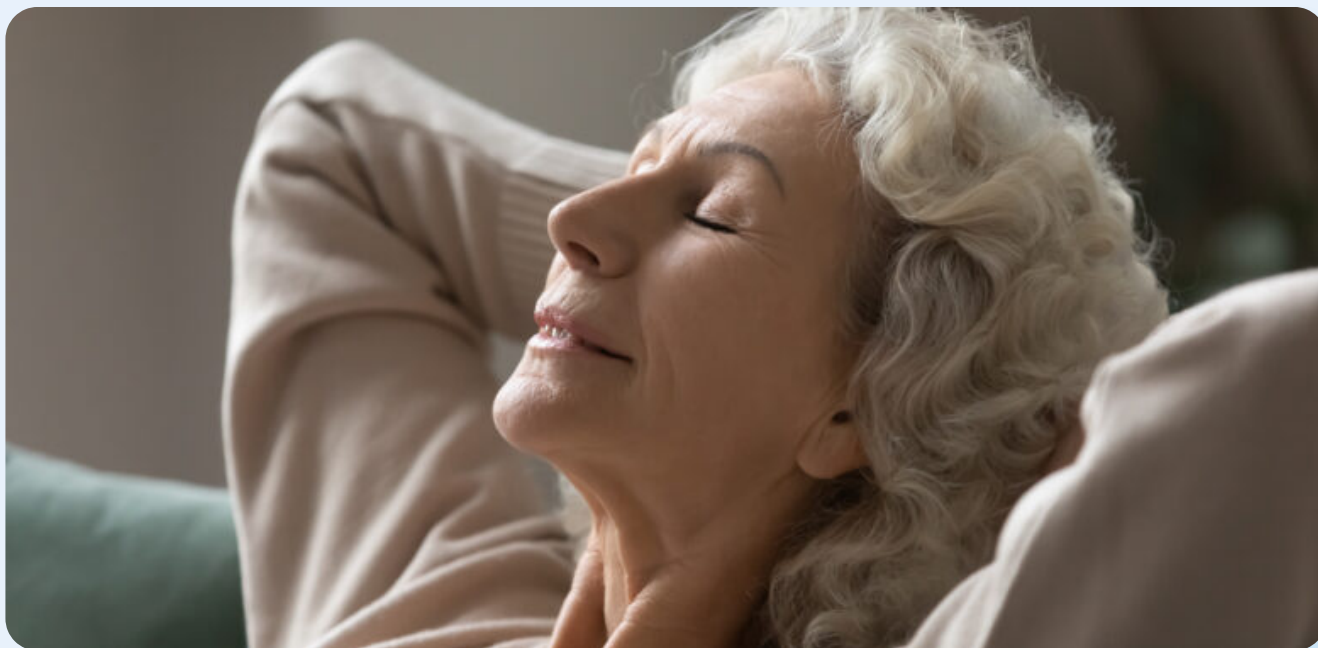


Kilka wskazówek jak oddychać łatwiej, gdy masz POChP

PODZIEL SIĘ



Gdy chorujesz na POChP (Przewlekłą Obturacyjną Chorobę Płuc), podstawowa czynność fizjologiczna jaką jest oddychanie, może sprawiać trudność. Charakterystyczne dla POChP jest bowiem trwałe ograniczenie przepływu powietrza przez dolne drogi oddechowe. Chociaż POChP jest chorobą nieuleczalną, można wprowadzić wiele zmian w stylu życia, które ułatwią oddychanie i będą stanowić profilaktykę przed pogorszeniem się objawów choroby, czyli zaostrzeniem, a przede wszystkim pomogą czuć się lepiej. Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, jak zadbać o siebie każdego dnia.

1. Rzuć palenie i unikaj biernego palenia

Jeśli palisz – możliwie szybko rzuć palenie! Jest to najskuteczniejsza metoda spowolnienia postępu POChP i złagodzenia objawów. Warto przy tym sięgnąć po fachową pomoc, np. <https://oddychajmy.pl/przewodniki/>. Zastępcza terapia nikotynowa i farmakoterapia, w połączeniu z silną wolą, dają dobre efekty leczenia i zapewniają dłuższą abstynencję nikotynową. Kluczowe jest również unikanie biernego palenia. Dym podrażnia płuca i sprawia, że jeszcze trudniej jest oddychać.

2. Zaczepnij świeżego powietrza

Wychodź jak najczęściej do lasu lub parku. Zadbaj o czystość powietrza w domu. Staraj się unikać czynników, które mogą podrażnić Twoje płuca. Pozostań w domu w dni, w które wiesz, że zanieczyszczenie powietrza jest wysokie. Trzymaj się z dala od dymów (szkodliwe gazy i pyły w domu lub pracy) i kurzu.

3. Ćwiczenia ułatwiają oddychanie

Może być ciężko się poruszać, kiedy nie możesz złapać oddechu, ale regularne ćwiczenia mogą poprawić Twoją wytrzymałość i wzmocnić mięśnie, które biorą udział w oddychaniu.

Błędne rozumowanie wielu chorych na POChP zakłada, że skoro choroba wiąże się z dusznością (zwłaszcza wysiłkową), należy ograniczyć wysiłek fizyczny, aby nie nasilać duszności. Jednak unikanie aktywności pogarsza przebieg choroby. W każdym stadium ciężkości POChP, u wszystkich chorych wskazane są ćwiczenia fizyczne, których rodzaj i intensywność powinna być dostosowana do zaawansowania choroby i nasilenia objawów oraz obecności chorób współistniejących. Warto skorzystać również z rehabilitacji ogólnousprawniającej i oddechowej, która powinna trwać minimum 6 tygodni, czyli do czasu uzyskania pozytywnych efektów. Korzystne efekty zanikają po zaprzestaniu ćwiczeń, dlatego ćwiczenia należy wykonywać regularnie, modyfikując ich rodzaj i intensywność w taki sposób, aby było można wykonywać je samodzielnie w domu. Przykładowe ćwiczenia oddechowe znajdziesz na <https://oddyhajmy.pl/cwiczenia-oddechowe/>

4. Zwróć uwagę na swoją wagę

Dieta, sposób, w jaki się odżywasz, jest bardzo istotny w codziennym funkcjonowaniu. Zarówno wychudzenie, jak i otyłość są czynnikami, które mogą pogarszać przebieg choroby. Znaczne wychudzenie prowadzi do osłabienia mięśni oddechowych i szkieletowych, co utrudnia codzienną aktywność. Więcej przeczytasz na <https://oddyhajmy.pl/2022/04/11/jak-zapobiegac-niedozywieniu-w-pochp/>.

Natomiast otyłość może przyczyniać się do zwiększonego ryzyka rozwoju POChP. Specjaliści wyjaśniają, że rolę odgrywa tu przewlekły stan zapalny w organizmie, który towarzyszy otyłości, a także negatywny wpływ nadmiernej masy ciała na mechanikę układu oddechowego. Dla części chorych, zwłaszcza tych z niewydolnością oddychania, spożywanie obfitych posiłków może być przyczyną nasilenia duszności. Powinni oni spożywać posiłki częściej, ale za to w małych ilościach, z lekko strawnymi pokarmami.

Osoby oddychające tlenem w domu powinny używać tlenu w czasie i po posiłku, ponieważ trawienie wymaga od organizmu dużego wysiłku. Dobrze dobrana dieta da Ci siłę, której potrzebujesz, aby pozostać aktywnym i zdrowym. Warto przeczytać także <https://oddyhajmy.pl/2020/10/19/zywienie-chorych-na-pochp/>

5. Unikaj substancji chemicznych

Pomiń produkty zapachowe, takie jak mydła i perfumy. Kiedy sprzątasz, używaj naturalnych produktów bez zapachu. Substancje chemiczne zawarte w zapachowych kosmetykach, kadzidełkach czy drażniące produkty do sprzątania powodują

podrażnienie układu oddechowego, a w konsekwencji nasilają objawy choroby.

6. Regularnie odwiedzaj swojego lekarza

Chodź na wszystkie badania kontrolne, nawet jeśli czujesz się dobrze. To ważne, aby kontrolować przebieg choroby. Na każdą wizytę przynos listę wszystkich swoich leków i wyniki badań. Notuj wszelkie zmiany objawów choroby. Jeśli objawy się nasila lub jeśli pojawią się nowe, koniecznie umów się na wizytę do swojego lekarza. Jak przygotować się do wizyty przeczytasz w artykule <https://oddychajmy.pl/2021/08/12/dobre-pytania-proste-odpowiedzi-jak-przygotowac-sie-do-wizyty-u-lekarza/>.

7. Przyjmuj swoje leki zgodnie z zaleceniami

Postępuj zgodnie z planem leczenia podanym przez lekarza. Przyjmuj leki dokładnie tak, jak zostały przepisane i słuchaj wszelkich zaleceń, jak dbać o siebie. Koniecznie poproś o demonstrację w jaki sposób masz przyjmować leki wziewne, tylko prawidłowa inhalacja gwarantuje prawidłowe działanie leku. Instruktaże inhalacji leków znajdziesz tutaj <https://oddychajmy.pl/inhalatory-i-sposoby-inhalacji/>. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości, koniecznie zadaj je na wizycie.

8. Zadbaj o dobry sen

Problemy ze snem są powszechne u osób cierpiących na POChP. Chorzy najczęściej zgłaszają, że problem z oddechem pojawia się w pozycji leżącej. Zgłaszane trudności to wybudzenia nocne i kłopoty z zaśnięciem lub utrzymaniem snu. Może również wystąpić ogólny skrócony czas snu, przez co odczuwane jest ogólne zmęczenie.

Kilka wskazówek, jak lepiej spać:

- Zadbaj o wyższe podparcie głowy.
- Kładź się spać i wstawaj o tych samych porach każdego dnia.
- Stwórz relaksującą rutynę na czas snu.
- Spraw, aby Twoja sypialnia była chłodna, ciemna i wygodna.
- Unikaj kofeiny i obfitych posiłków przed snem.
- Wyłącz elektronikę — wyłącz telefon, komputer i tablet co najmniej 30 minut przed snem.
- Niech sypialnia będzie miejscem odpoczynku - nie pracuj w niej.

9. Zapobiegaj grypie

Co roku zaszczep się przeciwko grypie. Upewnij się, że zaszczepisz się w październiku lub listopadzie, zanim sezon grypowy wejdzie na wysokie obroty. Grypa i inne infekcje dróg oddechowych mogą powodować poważne problemy u osób z POChP. Możesz zapytać swojego lekarza, czy powinieneś zaszczepić się również na zapalenie płuc.

Jeśli mieszkasz z innymi ludźmi, oni również powinni zaszczepić się przeciwko grypie. Pomoże to zapobiec zachorowaniu na grypę i przeniesieniu wirusa na Ciebie.

Kilka innych sposobów zapobiegania grypie:

- Unikaj zatłoczonych miejsc, jak tylko możesz.
- Często myj ręce. Używaj ciepłej wody i łagodnego mydła, a następnie spłukuj je przez około 20 sekund.
- Unikaj dotykania rękami ust, oczu lub nosa, aby utrzymać zarazki z dala od ciała.
- Wysypiaj się.
- Pij dużo wody.

10. Rozważ terapię tlenową

Jeśli oddychanie staje się uciążliwe, tlen może je ułatwić. Przy POChP płuca nie wchłaniają tlenu tak, jak powinny, więc nie mogą go dostarczyć do reszty ciała. To utrudnia Twojemu ciału i organom wykonywanie ich zadań. Kiedy korzystasz z dodatkowej ilości tlenu, oddychanie jest łatwiejsze i jesteś w stanie zrobić więcej każdego dnia. Porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat tlenoterapii.

Artykuł powstał na podstawie:

<https://oddychajmy.pl/zycie-z-pochp/>

<https://oddychajmy.pl/2022/04/07/nadwaga-i-otylosc-moga-uniemozliwic-ci-oddychanie-pelna-piersia/>

<https://www.mp.pl/pacjent/pochp/lista/76688,opieka-nad-chorym-z-pochp>

PODZIEL SIĘ

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 5 stycznia 2024

