

## CHRONICZNE CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO

### **British Lung Foundation**

helpline: 08458 50 50 20  
e: [enquiries@blf-uk.org](mailto:enquiries@blf-uk.org)  
w: [www.lunguk.org](http://www.lunguk.org)

#### **Head Office**

73-75 Goswell Road  
London EC1V 7ER  
Tel: 020 7688 5555

### **National and Regional Offices**

#### **London and South**

Tel: 020 7688 5555  
Email: [londonandsouth@blf-uk.org](mailto:londonandsouth@blf-uk.org)

#### **Midlands**

Tel: 0166 249 5780  
Email: [midlands@blf-uk.org](mailto:midlands@blf-uk.org)

#### **North**

Tel: 0191 263 0276  
Email: [north@blf-uk.org](mailto:north@blf-uk.org)

#### **North West**

Tel: 0151 224 7778  
Email: [northwest@blf-uk.org](mailto:northwest@blf-uk.org)

#### **Northern Ireland**

Tel: 0141 248 0050  
Email: [northernireland@blf-uk.org](mailto:northernireland@blf-uk.org)

#### **Scotland**

Tel: 0141 248 0050  
Email: [Scotland@blf-uk.org](mailto:Scotland@blf-uk.org)

#### **South West**

Tel: 0117 300 4080  
Email: [southwest@blf-uk.org](mailto:southwest@blf-uk.org)

#### **Wales**

Tel: 01792 455 764  
Email: [wales@blf-uk.org](mailto:wales@blf-uk.org)

**COPD** oznacza w skrocie chroniczne obturacyjne choroby układu oddechowego. Termin ten używany jest do kilku rodzajów schorzeń; włączając przewlekłe zapalenie oskrzeli oraz rozedma płuc.

Chroniczne choroby układu oddechowego prowadzi do uszkodzenia dróg oddechowych w płucach powodując, że stają się węższe i tym samym utrudnia to dotarcie powietrza do płuc i wydostania się z nich.

Termin "chroniczne" w tym przypadku oznacza że jest to problem długoterminowy.

### **Pomocne pojęcia:**

- Chroniczne zapalenie oskrzeli oznacza po prostu "zapalenie oskrzeli". Są to drogi przez które tlen z powietrza przepływa prosto do płuc. Ten stan zapalny zwiększa ilości śluzu w drogach oddechowych oraz pewien rodzaj flegmy co zmusza do kaszlu.
- Rozedma płuc pojawia się wtedy kiedy pęcherzyki powietrza w płucach tracą swoją elastyczność. To redukuje wsparcie dla dróg oddechowych, powodując ich zwichnięcie. Oznacza to także, że płuca nie są już tak sprawne w przyjmowaniu tlenu do organizmu. Przez to oddychanie może być cięższe, co może prowadzić do problemów ze złapaniem oddechu.

### **Przyczyny chorób**

Najbardziej znana przyczyna chorób układu oddechowego jest palenie papierosów. Poprzez rzucenie palenia szanse na pojawienie się chorób układu oddechowego praktycznie zmniejsza oraz zmniejsza się tempo rozwoju już istniejących.

Czynniki zawodowe, jak pył węglowy oraz niektóre odziedziczone problemy zdrowotne mogą również być przyczyną chorób płuc.

Zanieczyszczenie środowiska jest obecnie czynnikiem nad którym prowadzone są badania.

### **Diagnoza chorób układu oddechowego**

Kaszel, śluz oraz trudności w złapaniu oddechu mogą być przyczyną chronicznych chorób układu oddechowego. Niektórzy mogą tylko zaobserwować objawy w trakcie zimy lub potraktować je jako zapalenie płuc lub tzw "kaszel palacza". Oznacza to, że nie szukają oni pomocy u lekarzy, dlatego tak ciężkie może być wykrycie choroby we wczesnym jej stadium. Im wcześniej choroba zostanie wykryta tym lepiej.

Najlepszą metodą wykrycia choroby jest spirometria. Jest to prosty test oddechowy który zazwyczaj można wykonać u swojego lekarza rodzinnego. Należy dmuchnąć w specjalną maszynę. Pokaże ona, czy drogi oddechowe uległy zwichnięciu. W niektórych przypadkach konieczne będzie wykonanie bardziej szczegółowych badań lub skierowanie do szpitala.

## **Zycie codzienne**

Symptomy chorób układu oddechowego mogą być bardzo różne, zależne od rodzaju zaawansowania oraz jak jesteśmy dostosowani do swoich problemów. W niektórych przypadkach objawy takie jak: kaszel, śluz oraz trudności w oddychaniu mogą się tylko objawiać podczas zimy lub po przeziębieniu.

W większości natomiast przypadków trudności w oddychaniu mogą wystąpić na porządku dziennym. W bardziej już zaawansowanych chorobach układu oddechowego poprzez ciągłe problemy ze złapaniem oddechu, normalna, codzienna aktywność może być trudna.

Choroby układu oddechowego mogą prowadzić do niepokoju przez trudności w złapaniu oddechu. Ludzie z tymi chorobami mogą być zmuszeni do redukcji aktywności fizycznej, aby uniknąć trudności w łapaniu oddechu. Poprzez redukcję poziomu aktywności fizycznej stajesz się mniej wysportowany a przez to możesz mieć problemy, ze złapaniem oddechu nawet częściej przy jakiegokolwiek czynności wymagającej zaangażowania fizycznego.

Osoby z chorobami układu oddechowego mogą dostosować swój tryb życia aby zredukować problemy ze złapaniem oddechu a zarazem utrzymywać aktywność fizyczną na odpowiednim dla nich poziomie.

Niektóre szpitale prowadzą specjalne rehabilitacyjne kursy, których program zawiera ćwiczenia oraz wiedzę teoretyczną. Kursy te poprawiają poziom ćwiczeń, zdrowie oraz jakość życia. Więcej możesz dowiedzieć się od swojego lekarza lub pielęgniarki.

Opieka oraz wsparcie ze strony rodziny mogą być bardzo pomocne w uniknięciu niepokoju lub depresji. Organizacja The Breathe Easy oferuje informacje i porady dla osób z chronicznymi chorobami układu oddechowego oraz innymi dotyczącymi płuc.

## **Czy można zapobiec chorobom układu oddechowego**

Wykryte chroniczne choroby układu oddechowego nie mogą być całkowicie wyleczone natomiast leczenie może pomóc. Dla większości osób rzucenie palenia redukuje ryzyko rozwoju chorób układu oddechowego jak również spowalnia jego rozwój. Zdarza się również, że u niektórych wykrywa się wyżej wymienione choroby z innych przyczyn których trudno uniknąć.

## Leczenie:

Nie istnieje konkretna metoda, aby całkowicie wyleczyć wyżej wymienione choroby, Można natomiast dużo zrobić aby zmniejszyć jej objawy:

- Rzucenie palenia – rzucenie palenia spowoduje poprawę kaszlu i konsystencje śluzu
- Dieta – uważaj na swoją wagę, utrzymuj zbilansowaną dietę oraz staraj się być aktywny fizycznie jak tylko potrafisz
- Bronchodilators – jeżeli twoje główne objawy to trudność w złapaniu oddechu, prawdopodobnie bronchodilator przyniesie korzyści. Jest to rodzaj inhalatora dostarczającego lekarstwa powodujące że drogi oddechowe stają się szersze. Występują różne rodzaje tego typu inhalatora, które działają w różny sposób i mogą przynosić duże korzyści, jeżeli używamy ich razem.
- Nebulisers – mogą one dostarczać większe dawki leków, ale inhalatory są tak samo skuteczne. W zależności od tego jak zareagujesz na leczenie dany lek zostanie Ci zaproponowany.
- Sterydy – jeżeli nagle zabraknie Ci tchu i Twoje objawy ulegną pogorszeniu możesz doświadczyć czegoś co nazywane jest “zaostreniem”. Lekarz może podać krótki kurs dawkowania sterydów przez kilka dni. Niektórzy przyjmują sterydy w formie inhalatora regularnie, ale tylko lekarz zdecyduje czy jest to odpowiednie.
- Antybiotyki – jeżeli śluz zmienia kolor, staje się kleisty lub jest go więcej, lekarz może zaproponować leczenie antybiotykami.
- Szczepionka przeciwko grypie – podana szczególnie każdej jesieni, grypa może spowodować zaostrenie objawów.

Leczenie znane jako “zaostrenie” jest powszechne w chorobach układu oddechowego, ale regularne leczenie może zmniejszyć objawy i częstotliwość choroby.

## Wykorzystanie tlenu

Niektórzy z chronicznymi chorobami układu oddechowego odkrywają niski poziom tlenu we krwi. Podanie tlenu uzupełnia jego brak we krwi, nie leczy problemów związanych z oddychaniem. Jeżeli występuje u Ciebie niski poziom tlenu we krwi, używanie tlenu w domu przez dłuższy okres poprawi ten stan.

Aby dowiedzieć się czy leczenie przy użyciu tlenu jest odpowiednie dla Ciebie skonsultuj się ze swoim lekarzem, który przeprowadzi odpowiednie testy w szpitalu. Będziesz miał wykonany pomiar poziomu tlenu we krwi.

Jeżeli jest to konieczne zostanie Ci przepisany tlen do użytku w domu za pomocą specjalnej maszyny. Jest to elektrycznie operowana maszyna, która pobiera powietrze z tlenu w twoim domu. Wdychasz tlen przez nos używając małej, miękkiej, plastikowej tuby, która umieszczasz w nozdrzu. Dostępna jest również maska.

Tuba dostarczająca tlen z maszyny może być bardzo długa, co nie utrudni poruszania się w pomieszczeniu w trakcie kuracji.

Niektórym podaje się przenośny tlen jak również i maszynie. Jest to kilka małych cylindrów z tlenem, które wystarczają na kilka godzin, co ułatwia podróżowanie lub zakupy.

Jeżeli tylko potrzeba na tlen została oceniona, tlen będzie dostarczony przez specjalną firmę. To, która firma dostarczy tlen, jest uzależnione od tego, gdzie mieszkasz. Wszystkie informacje możesz dowiedzieć się w szpitalu.

Firma dostarczająca tlen udzieli również informacji oraz zaaranżuje dostawę tlenu w trakcie twoich podróży po Anglii i Europie.

## **THE BRITISH LUNG FOUNDATION**

Jedna na siedem osób w Anglii choruje na choroby płuc, niezależnie czy jest to astma czy rak płuc. Brytyjska Fundacja wspierająca ludzi z chorobami płuc jest dla każdego z nich.

To czym się zajmujemy:

- Wspieramy ludzi dotkniętych chorobami płuc zderzających się z indywidualnymi wyzwaniami, przed którymi stają. Wsparcie oznacza tu skupienie naszej uwagi na działaniu, włączając program "Oddychaj Łatwo" (Breath Easy).
- Pomagamy ludziom zrozumieć ich sytuację. Robimy to poprzez dostarczenie wszechstronnych i zrozumiałych informacji na papierze, on line oraz telefonicznie.
- Pracujemy nad pozytywnymi zmianami w chorobach płuc. Robimy to poprzez kampanie, zwracanie uwagi oraz sponsorowanie światowych organizacji zajmujących się badaniami.

**Zostan członkiem Fundacji** oraz czerp korzyści z naszych działań i zasobów.

Członkowie otrzymują nasz kwartalny magazyn, dostęp do stron internetowych tylko do odpowiednich sekcji dla członków.

Aby zostać członkiem zadzwoń: 0207 688 5610.