

Moj život sa KOPB-em

Bosanski (KOL)



Šta je KOPB

KOPB stoji za Kronične opstruktivne plućne bolesti. "Kronično" znači da treba živjeti sa bolišću do kraja života, ali se razvoj bolesti može spriječiti ali to se nikad ne može okloniti.

"Opstruktivna" znači da kanali disanja se sužavaju, tako da transport vazduha zahtjeva veliki rad nego obično. Bolest je podmukla, i možete biti bolesni više godina, sve dok se bolest KOPB ustanovi. Tipičan znak na bolest KOPB-a je gušenje u toku napora. Gušenje je uzrok, da funkcija pluća je permanentno smanjena.



Živjeti sa KOPB-om

KOPB je kronična plućna bolest, skojom se morate naučiti s njom živjeti. Srećom da postoje puno stvari što možete učiniti da bi se bolje osjećao i izbjeći, da bi se bolest nebi i dalje pogoršala.

- **Stop sa pušenjem**

Vi možete dobiti pomoć za prestanak pušenja na besplatne kurseve za prestanak pušenja.. Izbjegavajte cigarete, zagađivanje, prašinu, parfume i druge jake mirise.

- **Dnevne vježbe**

Puno sa plućnim bolestima ograničavaju fizičku aktivnost, zato što oni veruju da biti bez daha je rizično. Ali faktički je dobro koristiti svoje tijelo – i ako se osjećate bez daha. Mišići postaju jači i mogu izdržati više pre nego sto se umorite. To dovodi do toga da vi ćete imati više energije, i biti u stanju izdržati više nego prije. Kao jedan ekstra bonus, teniranje takođe vodi do toga da raspoloženje i osjećaj ugodnosti će biti bolja.

- **Jedite zdravu hranu**

Pobrinite se jesti zdravu i razniliu hranu. Hrana je jedan bitni faktor kad već imate KOPB. Kad već imate KOPB, koristite ekstra energiju na disanje i zato je rizik da bi bili neuhranjen. U tom slučaju morate jesti masniće i puno hrane sa puno malih međuobroka, razgovarajte sa vašim ljekarom, stim da eventualno treba uzimati piće sa proteinima ili druge dodatne hrane da bi zadržali normalnu težinu.

Takođe to ometa vaše disanje ako ste gojazni, u takve slučajeve trebate jesti sa malo masnoće i pokušavati gubiti kilažu. Ako se dvoumni u vezi gojaznosti ili neohranjenosti i kako treba jesti, razgovarajte sa vašim ljekarom.

Popiti puno vode, jedan je običan način razrijediti sluz u plućima, tako da lako možete iskašljati.

Kad već imate KOPB, vi ste povećali rizik za nedostatak kalcijuma, zato vi trebate svakodnevno dobiti dodatak kalcijuma i D-vitamina.

- **Pobrinite se da bi bio vakcionisan protiv gripe**

Izbjegavajte intimni kontakt sa ljudima, koji imaju infekcije u kanalima disanja kao prehlada i gripa. Idite ljekaru svake jeseni i vakcionisajte se protiv gripe. Može biti teško ozdraviti nakon jedne infekcije gripe, kad već imate KOPB.

- **Uzimajte vaše lijekove što vam ljekar prepisao**

Nemojte zaboraviti uzimati lijekove/inhalacije, koje je vaš ljekar prepisao. Posebno je važno uzimati inhalacije korektno, kao nepravilna tehnika može učiniti da lijek ne pomaže. Vi morate osigurati sebe da to što činite je pravo, ići ljekaru ili apoteci kako to koristite.

Na šta ja treban obraćati pažnju

KOPB je jedna kronična bolest, koja se ne može izlječiti. Pravo liječenje i lijekovi zajedno sa promenama u životnom stilu mogu smanjiti simptome. Jedna kronična bolest može dovesti do straha i depresije. Važno je da to uzimate ozbiljno, i o tome razgovarate sa ljekarom.

Saradnja sa vašim ljekarom: Jako je važno da vi idete redovno kontrolama, vašem ljekaru, gdje vi sa jednom dobriom saradnjom, preko jednog dobrog dijaloga sa vašim ljekarom, osigurate sebe, da vi koristite lijekove na pravi način. Vi takođe trebate znati znakove pogoršanja, tako da možete kontaktirati ljekara. Znak pogoršanja može biti povećana količina sluzi, promena boje, povećanje disanja i evt. temperatura.



Ovdje su neke jednostavne vježbe disanja za one s KOPB-om:

Vježbe "zviždati preko ustiju"

Jedna vježba koju vi možete koristiti svaki put kad budete imali gušenje. To daje suprostavljanje za taj vazduh koji ti izdišeš. Poveća pritisak u vašim kanalima disanja i drži njih otvorene

- Dišite lagano preko usne
- Spremajte usta kao da želite zviždati i ispuštite vazduh vani ravnomjerno



Dišite sa stomakom

Jedna jedina vježba, koju vi sa zadovoljstvom možete učiniti više puta u toku dana. Opušćenje povećava vašu generalni osjećaj ugodnosti i daje energiju.

- Položite jednu ruku na prsima. Ta ruka reba bita mirna kad budete disali
- Položite drugu ruku na stomaku, ta ruka se treba pomjeriti kad budete disali
- Dišite duboko i osjeti, kako se vaš stomak naduva
- Uzdišite preko ustiju sa "podignutim ustima"
- Osjeti kako vaš stomak se vraća svojoj normalnoj veličini

Kontrolirani kašalj

Kašljati kontrolisano, možete izbaciti sluzu bez zadisanja ili oštetiti kanale disanja:

- Dišite lagano, duboko preko nosa
- Zadržite vazduh u nekoliko sekundi
- Otvorite usta malo i kašljajte oštro i kratko 2-3 puta
- Odmorite se i ponovite

