ХОБЛ

Октябрь 2011

ОБОСТРЕНИЯ ПРИ ХОБЛ – ЧТО ДЕЛАТЬ?

Рисунок: MedicalGraphics / www.medicalgraphics.de

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Аббревиатура ХОБЛ расшифровывается как хроническая обструктивная болезнь легких (анг. Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD), нем. dauerhaft atemwegsverengende Lungenerkrankung). При заболевании ХОБЛ состояние здоровья может время от времени резко ухудшаться. Специалисты называют эти явления обострениями. Данный информационный листок предлагает Вам рекомендации, как вовремя распознать начало обострения и как правильно вести себя в опасной для здоровья ситуации. (Основные сведения о ХОБЛ см. на обороте)

ПРИЧИНЫ ОБОСТРЕНИЙ

Внезапные ухудшения состояния наблюдаются особенно часто на более поздних стадиях заболевания и, как правило, зимой.
Их причинами могут быть:

- Чаще всего инфекционные заболевания, например, простуда или гриппозные инфекции
- Загрязнение воздуха (смог)
- Медикаменты, тормозящие дыхание, например, некоторые снотворные средства
- Сопутствующие заболевания, например, заболевания сердца

ПРИЗНАКИ ОБОСТРЕНИЙ

Обострение ХОБЛ может произойти неожиданно или в некоторых случаях, наоборот, оказаться вялотекущим. Приступы могут различаться по интенсивности.
Очень важно как можно раньше распознать признаки обострения. В этом случае, Вам может помочь более высокая доза медикамента, который Вы обычно принимаете, или дополнительные препараты. Если обострение вызвано бактериальной инфекцией, то могут потребоваться антибиотики.

Симптомы обострений:

- ухудшающаяся одышка
- кашель, чаще и сильнее, чем обычно
- увеличение количества отходящей мокроты
- густая мокрота
- изменение цвета мокроты (желто-зеленый)
- чувство усталости, разбитости и/или повышенная температура

Если Вы наблюдаете у себя симптомы обострения в течение более 24 часов, немедленно обратитесь к врачу!

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ТЯЖЕЛОМ ОБОСТРЕНИИ?

В случае сильного и внезапного ухудшения состояния необходимо:

- сохранять спокойствие, принять положение тела, способствующее нормальному дыханию, например, «позу кучера». Старайтесь выдыхать, применяя «губной тормоз» (см. на обороте).
- Примите двойную дозу медикамента для расширения дыхательных путей, прописанного врачом для критических ситуаций. Выбор медикамента обсудите с лечащим врачом заранее.
- Подождите 10-15 минут.
- Если улучшения не наступает, немедленно вызывайте скорую помощь!
  Номер телефона: **112**

ЧТО ЕЩЕ ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

- Примите участие в семинаре для пациентов. Там Вы научитесь оптимизировать ингаляционную технику прописанных Вам медикаментов. Кроме того, Вы потренируетесь, как адаптировать лекарственную терапию к стадии заболевания. Таким образом можно уменьшить количество обострений. Это очень важно, так как каждое обострение болезни неблагоприятно влияет на дальнейшее ее течение.

- Ежегодно делайте прививку против гриппа, а также против пневмоккоков. Пневмоккоки - это бактерии, часто вызывающие заболевания дыхательных путей и воспаления легких. Ваш лечащий врач проинформирует Вас о прививках.

- Изучите методики, которые Вы можете самостоятельно применить в случае резкого затруднения дыхания. Они также будут полезны при отхаркивании. К ним относятся, прежде всего, "губной тормоз" и улучшающие дыхание положения тела (например, "поза кучера"):

Губной тормоз:

Губы расслаблены. Медленно выдыхая, сожмите ротовое отверстие таким образом, чтобы воздух задержался во рту и возникло небольшое давление. Это давление передается в дыхательные пути и препятствует тому, чтобы мелкие, уже ссуженные бронхи "схлопнулись". Дыхательные пути расширяются, дышать становится легче.

Поза кучера:

Руки лежат на коленях, голова наклонена вперед, плечи и затылок расслаблены. Закройте глаза, дышите спокойно и равномерно.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация для пациентов основана на последних научных разработках. Она обобщает важнейшие пункты рекомендаций для пациентов на тему "ХОБЛ".

Ссылки по теме
Рекомендации для пациентов по теме " ХОБЛ "
www.patienten-information.de/patientenleitlinien
Организации взаимопомощи и партнеры, участвовавшие в разработке рекомендаций:
www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

Контактные данные организаций взаимопомощи
Контактные данные организаций взаимопомощи по Вашему месту жительства Вы можете узнать в обществе NAKOS (Национальный контактный и информационный центр для создания и поддержки групп взаимопомощи):
www.nakos.de, Тел. 030 3101 8960

Рекомендации для пациентов
В "Рекомендациях для пациентов" специальная информация, предназначенная для врачей, изложена понятным для неспециалистов языком. Они дают важные базовые сведения о причинах заболеваний, методах обследования и лечения. Разработка врачебных рекомендаций (так называемых "Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению") и соответствующих версий для пациентов осуществляется Федеральной врачебной палатой (BÄK), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ (AWMF).

DOI: 10.6101/AZQ/000072

Ответственный за содержание:
Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)
Совместный институт BÄK и KBV
Тел.: 030 4005-2500 • Факс: 030 4005-2555
Электронная почта/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de

С рекомендацией