State of Illinois
Rod R. Blagojevich, Governor

Department of Healthcare and Family Services
Barry S. Maram, Director

Jak żyć z POChP

Jak ułatwić oddychanie

Jedną z chorób płucnych jest Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc, skrócie: POChP. POChP powoduje, iż do płuc oraz do krwi dostaje się niewystarczająca ilość tlenu. Jeśli chorujesz na tę chorobę, powinieneś zrobić 5 ważnych kroków.

Krok 1

Jeśli palisz, rzuć palenie teraz.

Jeśli nie jesteś palaczem lub rzuciłeś palenie – gratulujemy! Najlepsza rzecz, jaką możesz zrobić dla zdrowia to rzucenie palenia. Nawet jeśli cierpisz już na chorobę płuc i jesteś palaczem od dawna, rzucenie palenia poprawi twój stan.

Rzucenie palenia jest możliwe. Czasami, aby rzucić palenie trzeba dokonać kilku prób. Nie poddawaj się. Co możesz zrobić, aby ułatwić rzucenie palenia:

- Zapytaj swojego lekarza o leki wspomagające rzucanie palenia.
- Zadzwoń na bezpłatny nr poradni Illinois Quitline (1-866-784-8937) i porozmawiaj z osobą, która doradzi ci jak rzucić palenie. (TTY: 1-800-501-1068)
- Ustal datę rzucenia palenia i poinformuj o niej rodzinę i znajomych.
- Wyrzuć wszystkie papierosy, popielniczki i zapalniczki w dniu, od którego przestajesz palić.
- Czas wolny wypełnij tym, co sprawia ci przyjemność.
- Nie pij alkoholu.

Krok 2

Unikaj infekcji płuc

Osoby z POChP są bardziej narażone na infekcje. W przypadku infekcji leczenie twoich płuc jest trudne. Infekcje płuc powodują trudności z oddychaniem. Poniżej podajemy kilka sposobów dla uniknięcia zachorowań:

- Co roku szczep się przeciwko grypie. Koszty szczepienia przeciwko grypie pokrywa plan opieki zdrowotnej stanu Illinois.
- Wielokrotnie w ciągu dnia myj ręce mydłem. Zawsze myj ręce przed przygotowywaniem jedzenia i jedzeniem oraz po korzystaniu z toalety.
- Unikaj kontaktu z osobami chorymi.
- Zapytaj swojego lekarza, czy powinieneś zaszczepić się przeciwko zapaleniu płuc. W trakcie zapalenia płuc wypełniają się one płynem.

Your Healthcare Plus™
Extra help for better health

a free benefit of
ILLINOIS DEPARTMENT OF Healthcare and Family Services

©2007 McKesson Health Solutions LLC.
Your Healthcare Plus™ is a trademark of the State of Illinois.
Printed by authority of the State of Illinois.

ILCPDBRPOL_0807

Krok 3

Zwracaj uwagę na objawy nasilenia się choroby płuc

Jeśli zauważysz, że nasilają się trudności z oddychaniem, powinieneś natychmiast zadzwonić do swojego lekarza. Natychmiast wykonaj wszystkie jego polecenia. Oto niektóre objawy, na które trzeba zwrócić uwagę.

- Masz trudności z oddychaniem
- Nasila się kaszel
- Wykasłujesz z płuc więcej wydzieliny niż zazwyczaj bądź wydzielina jest ciemniejsza, gęstsza lub z krwią.
- Masz gorączkę.
- Trudności z oddychaniem powodują bezsenność.
- Czujesz się bardziej zmęczony.
- Czujesz się smutny lub przygnębiony.
- Czujesz się zdezorientowany.
- Po prostu nie czujesz się dobrze.

Krok 4

Zażywaj lekarstwa

Lekarstwa przeciwko chorobie płuc ułatwiają oddychanie i powodują, że czujesz się lepiej. Lekarstwa pomagają, jeśli zażywasz je wg wskazań. Nigdy nie zapominaj ich zażyć. Zażywaj lekarstwa dokładnie tak jak zalecił twój lekarz.

Twój lekarz może dać ci tzw. inhalator. Inhalator pomaga ci wdychać lekarstwa do płuc. Inhalatory są małe i mogą być noszone w kieszeni. W domu możesz używać nebulizera, aby przyjmować lekarstwa. Nebulizer ma maskę zakrywającą usta i nos, przez co ułatwia wdychanie lekarstw do płuc.

Prawidłowe użycie inhalatora i nebulizera jest bardzo ważne. Pokaż lekarzowi lub pielęgniarce, jak używasz inhalatora lub nebulizera.

Zapytaj ich czy używasz ich prawidłowo. Skonsultuj się z lekarzem lub pielęgniarką, jeśli masz problemu z użyciem nebulizera lub inhalatora.

Krok 5

Naucz się swobodniejszego oddychania

Istnieją dwa sposoby oddychania ułatwiające pracę twoim płucom:

1) Oddychanie z zamkniętymi ustami ułatwia ci wolniejsze oddychanie i odprężenie.

- Wdychaj powietrze wolno przez nos licząc do dwóch. Nie otwieraj ust przy wdechu.
- Stul usta, tak jakbyś miał gwizdnąć.
- Wydychaj powietrze wolno przez usta licząc do czterech.

2) Oddychanie przeponowe pomaga wydychać z płuc więcej powietrza.

- Wdychaj powietrze powoli, wypinając brzuch.
- Stul usta, tak jakbyś miał gwizdnąć.
- Wydychaj powietrze wolno przez usta, wciągając brzuch.

Gdzie można uzyskać więcej informacji

Jeśli masz pytania lub zachorowałeś bądź uległeś wypadkowi, zadzwoń pod nr. **1-800-973-6792** gdzie możesz uzyskać poradę pielęgniarki w ramach programu **Your Healthcare Plus™.** Rozmowa jest bezpłatna a pielęgniarki dyżurują bez przerwy.

Jeśli jesteś użytkownikiem urządzenia typu TTY, zadzwoń pod nr. 1-888-317-2697 lub do Telecommunications Relay Service, który umożliwi ci kontakt z pielęgniarką.