

Pacientská organizácia pre chronické pľúcne choroby



abc
za zdravé dýchanie
o. z.

Chronická obštrukčná choroba pľúc

informácie pre pacientov

Chronická obštrukčná choroba pľúc (CHOCHP)

Chronická obštrukčná choroba pľúc je ochorenie dýchacích ciest charakterizované dlhodobým kašľom a dýchavicou. Vzniká zvyčajne u dlhoročných fajčiarov. Je to ochorenie, ktoré sa dá liečiť, ak sa však nelieči, celkový stav sa pomerne rýchlo zhoršuje. CHOCHP patrí medzi 4 najčastejšie príčiny úmrtia celosvetovo.

Prejavy ochorenia,

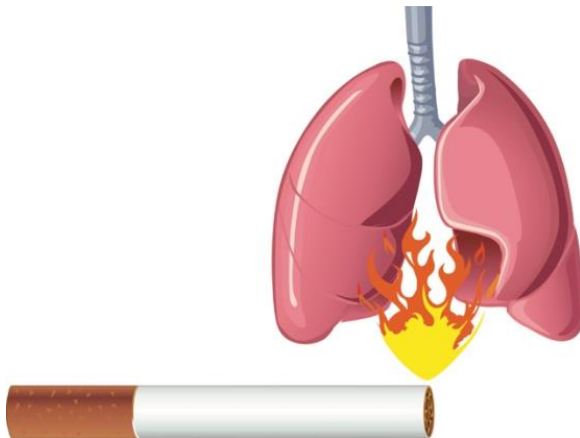
- ✓ denný kašeľ s vykašliavaním hlienov,
- ✓ ponámahová dýchavica, ktorá sa postupne rokmi zhoršuje,
- ✓ ťažkosti sa zhoršujú pri zmene počasia (hmlisté počasia, prudké výkyvy počasia) a pri prechladnutí,
- ✓ pískanie na hrudníku,
- ✓ tlak na hrudníku,
- ✓ postupujúca nevykonnosť, únavnosť,
- ✓ častejší výskyt zápalov dýchacích ciest.

Príčinou ochorenia je poškodenie dýchacích ciest dlhoročným vdychovaním škodlivých látok, (najčastejšie cigaretového dymu). Toto vyvoláva zápalovú reakciu priedušiek, s ich zúžením (obštrukcia) a nahromadením hlienu. V niektorých prípadoch vzniká aj rozdutie pľúc (emfyzém).



Rizikové faktory CHOCHP

Rizikovým faktorom je dlhoročná inhalácia chemikálií, plynov a prachu, ale najdôležitejším rizikovým faktorom CHOCHP je fajčenie.



Fajčenie

Fajčenie priemerne skracuje život o 15 rokov oproti nefajčiarovi. Na svete fajčí 3,5 miliardy osôb. Ročne umiera na ochorenie súvisiace s fajčením 3,5-4 milióny osôb.



látky, ktoré sú jedovaté a vo oslabujú imunitný systém. Počas fajčenia vzniká **decht**, ktorý sa ukladá v pľúcach.

V tabakovom dyme bolo nájdených viac ako 40 **karcinogénov**. Tabakový dym obsahuje aj malé množstvá **rádioaktívnych látok**. Odhaduje sa, že úroveň radiácie obsiahnutá v 30

cigaretách denne sa rovná dávke zhruba jednej rtg snímky.

Fajčenie spôsobuje vznik nielen **rakoviny pľúc**, ale aj ústnej dutiny, pankreasu, krčka maternice, obličiek, močového mechúra, čriev a konečníka. Urýchľuje rozvoj **aterosklerózy** a tým rizika vzniku cievnej príhody a u. Urýchľuje **starnutie kože**, zvyšuje pravdepodobnosť potratu a narodenie dieťaťa s vrodenými vývojovými chybami. Fajčenie dokonca môže spôsobiť **poruchu potencie a plodnosti mužov**.

Každý rok na celom svete poškodí fajčenie cigariet život viac ľuďom ako HIV, tuberkulóza a malária dohromady.

Diagnostika CHOCHP

Diagnostiku robí špecialista – pneumológ. Pri celkovom vyšetrení zhodnocuje klinické ťažkosti, dĺžku a intenzitu fajčenia, kontakt s chemikáliami alebo znečisteným vzduchom v pracovnom alebo domácom prostredí.

Na diagnostiku využíva,

- ✓ **Spirometrické vyšetrenie** pľúc – dychovú skúšku, ktorá hodnotí stupeň zúženia dýchacích ciest
- ✓ **Rtg snímku hrudníka** vylučujeme prítomnosť komplikácií, ako napr. zápalu pľúc, nádoru pľúc alebo prítomnosť zlyhania srdca. **CT vyšetrením** hrudníka zisťujeme prítomnosť a rozsah emfyzému pľúc.
- ✓ **Pulzná oximetria** je jednoduché vyšetrenie, ktoré umožňuje zmerať množstvo kyslíka v krvi.

Typy CHOCHP

CHOCHP je spoločný názov pre chronickú bronchitídu a emfyzém pľúc. Obe sa môžu vyskytovať aj súčasne u toho istého pacienta a rôzne postihovať jeho dýchacie cesty. Pri **emfyzéme** pľúc nachádzame v pľúcach priveľa vzduchu, pľúca sú tuhé a hlavným príznakom je postupujúce zhoršovanie dýchania. Pri **chronickej bronchitíde** zápalový proces postihuje stenu priedušiek, tieto sú zhrubnuté a naplnené hlienom. Preto hlavným príznakom je dlhodobý kašeľ. CHOCHP je rozdelená do 4 štádií – A, B, C, D. Náhlemu zhoršeniu zdravotného stavu so zhoršením dýchania a kašľa hovoríme **exacerbácia CHOCHP**.

Komplikácie CHOCHP

- 1) **Pľúcne infekcie**. Najťažšiu formou pľúcnej infekcie je **zápal pľúc**. Prejavuje sa zhoršením kašľa, teplotami, tlakom na hrudníku a výrazným zhoršením dýchania. Je to stav, ktorý môže byť veľmi vážny a môže vyžadovať odoslanie pacienta do nemocnice. Pacientom s CHOCHP sa

doporučuje očkovanie proti zápalu pľúc pneumokokovou vakcínou.

- 2) Častými komplikáciami býva **srdcové zlyhanie**. Vzniká vtedy, keď nízka hladina kyslíka v krvi vyvolá zvýšenie tlaku krvi v cievach a zrýchlenie obehu. Toto istý čas zlepšuje situáciu, ale následne vyčerpáva srdcový sval a postupne môže vzniknúť srdcové zlyhanie. To sa prejavuje predovšetkým zhoršením dýchania, búšením srdca, zadržiavaním tekutiny v tele.
- 3) **Respiračné zlyhanie** je konečným štádiom vývoja CHOCHP. Pľúca sú už tak poškodené, že hladina kyslíka v krvi je veľmi nízka. Odpadové produkty dýchania (CO₂ – oxid uhličitý) sa v krvi zvyšujú. Takíto ľudia potrebujú domácu kyslíkovú liečbu.
- 4) **Depresia alebo úzkosť** postihuje až 6 z 10 ľudí z CHOCHP. Liečbou a pľúcnou rehabilitáciou sa celkový stav zvyčajne zlepšuje.
- 5) **Osteoporóza** – je častým ochorením pacientov s CHOCHP. Prispieva k nej zníženie pohybu pacientov s CHOCHP (pre ťažkosti s dýchaním), nízka hladina vitamínu D, aj opakovaná liečba kortikosteroidmi. Kosti s osteoporózou sú krehké a ľahšie sa lámú a to opätovne obmedzuje fyzickú aktivitu.
- 6) **Slabosť svalov ramien a nôh** vzniká postupujúcim a prehľbujúcim sa ochorením a zvyčajne postupne obmedzuje bežné aktivity počas dňa. Na zlepšenie sa používa pľúcna rehabilitácia, ktorá zlepšuje silu svalov a predchádza slabnutiu.

- 7) **Zmeny hmotnosti** – ak máte nadváhu, vaše pľúca musia pracovať ťažšie. To môže spôsobiť u pacientov s CHOCHP zhoršovanie stavu a častejšie komplikácie. Na druhej strane, pri postupe ochorenia zvyčajne hmotnosť klesá s tým súvisí aj zhoršenie osteoporózy a väčší sklon k infekciám.
- 8) **Poruchy spánku.** Stavby nočnej dýchavice často prerušujú spánok a vedú k následnej ospalosti a únave počas dňa. U pacientov s CHOCH však častejšie pozorujeme aj poruchy dýchania v spánku, ktorým hovoríme **syndróm spánkového apnoe**. Vzniká typicky u chrápačov. Prejavuje sa opakovanými krátkymi zástavami dýchania v spánku. Toto opätovne prehľbuje zlé okysličovanie krvi a takýmto pacientom sa doporučuje vyšetrenie v Spánkovom laboratóriu.
- 9) **Cukrovka.** Veľa ľudí s CHOCHP má cukrovku. Poškodenie z cukrovky opätovne zhoršuje prejavy CHOCHP.
- 10) **Pneumotorax.** Emfyzém pľúc spôsobuje poškodenie a stenčenie stien pľúcnych mechúrikov, ktoré môžu popraskať, vytvoriť bublinky na pľúcach (buly). Ak toto vznikne pri okraji pľúc, môže sa vytvoriť komunikácia medzi pľúcami a hrudnou stenou, s následným kolapsom a „vyfúčaním pľúc“ (pneumotorax). Pľúca sa zmrstia, čo sa prejaví náhlým zhoršením dýchania a bolesťou na hrudníku. Tento stav vyžaduje chirurgický zákrok.

Liečba

1. **Bronchodilatátory** — sú lieky, ktoré pomáhajú otvoriť dýchacie cesty a tým zlepšujú dýchanie. Pomáhajú tiež uľahčiť vykašliavanie hlienov. Je niekoľko typov týchto liečiv – krátko-pôsobiace, dlho-pôsobiace a kombinované.
2. **Kostikosteroidy** — sú liečivá, ktoré používame v ťažších formách CHOCHP pri exacerbácii ochorenia ako prídavnú liečbu k bronchodilatátorom.
3. **Lieky na kašeľ**— používame pri prechladnutí na ľahšie vyčistenie dýchacích ciest od hlienov.

Podporná liečba

1. **Ukončenie fajčenia** je jednou z najdôležitejších súčastí liečby. Po ukončení fajčenia pacienti postupne prestávajú pokašliavať a spomaľuje sa u nich zužovanie dýchacích ciest.
2. **Kyslíková liečba** je pomocnou liečbou u pacientov v najťažších štádiách ochorenia, kedy v krvi nachádzame nízku hladinu kyslíka.
3. **Plúcna rehabilitácia** môže zlepšením edukácie, cvičením, dychovými technikami zlepšiť dýchanie. Zlepšuje tiež schopnosť fyzickej aktivity, zlepšuje kvalitu života a znižuje počet exacerbácií
4. **Očkovanie** – každý pacient s CHOCHP by mal byť zaočkovaný pneumokokovou vakcínou, ktorá predchádza

zápalom pľúc. Pacientom sa doporučuje taktiež každoročne zaočkovať proti chrípke začiatkom zimného obdobia.

5. **Antibiotiká** — používame pri exacerbácii CHOCHP vyvolanej baktériami.

Dispenzarizácia

Sledovanie a liečba pacientov s CHOCHP prebieha na pľúcnych ambulanciách. Pacienti sú pozývaní pravidelne 2x ročne na dispenzárne kontroly, kde sú vyšetrení pneumológom. V rámci vyšetrenia sa robí spirometrické vyšetrenie pľúc, meria hladina kyslíka v krvi pulzným oximetrom, pátra po komplikáciách ochorenia. Lekár preveruje a upravuje liečbu, doporučuje pľúcnu rehabilitáciu a prípadne i kúpeľnú liečbu.

Pre patientskú organizáciu ABC za zdravé dýchanie spracovala:
MUDr. Helena Horváthová

Cvičenia zamerané na posilnenie dýchacích svalov

1 Zásady pri dýchaní

výdych ústami, nádych nosom



A/ Výdych

Pri výdychu sťahujte brucho, používajte brušný lis - snažte sa sťahovať zvieracie.

B/ Nádych

Pri nádychu nedvíhajte plecia. Pľúca sa musia naplniť vzduchom najprv v spodnej časti, pritom sa vyklenie bruško a súčasne sa rozšíri dolná časť hrudného koša, až potom nasleduje plnenie hornej časti pľúc.

C/ Rozdýchanie

Zamerané na tzv. laterálne dýchanie, dýchanie do bránice.

Dlane priložte zbok na spodný okraj rebier; receptory pomáhajú vnímať pohyb. Zhlboka sa nadýchnite, nedvíhajte pri tom plecia. Pri výdychu jemne stláčajte rebrá pre uvedenie si správneho dýchania.

Opakujte 5-8x.

2 Zanožovania

stoj spojny



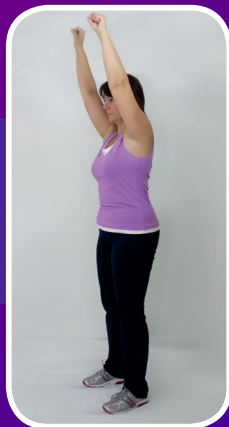
S nádychom vzpažte a zanožte, krátko zadržte dych. Nedvíhajte plecia a dbajte, aby trup a noha boli pevné.

S výdychom pripažte a prinožte. Striedajte strany
Opakujte 5-8x na obe strany.

3 Činky

mierny stoj rozkročný, špičky vytočené mierne dovnútra, predstavte si, že držíte v rukách činky (jednoručky)

Predkloňte sa s vystretými rukami a kolenami, v dolnej polohe vydýchnite. S nádychom dvíhajte činky pomalým vystieraním trupu. Keď máte trup vystretý, ohnite ruky v laktoch, pritiahnite ich k telu dlaniami nahor a pomaly vydýchnite. S nádychom dvíhajte činky do vzpaženia.
Opakujte 5x.



4 Luk

široký stoj rozkročný, kolenná mierne pokrčené, špičky smerujú od seba, predstavte si, že držíte luk



S nádychom natiahnujte tetivu, pokračujte až do rozpaženia. S výdychom uvoľnite ruky dolu do mierného predklonu a pokračujte na druhú stranu. Počas cviku nedvíhajte plecia. Opakujte 5x na obe strany.

5 Výpady vpred

stoj spojný, ruky ohnuté v lakťoch, prítiahnuté k telu, prsty mierne zovreté v pästi, dlane vytočené nahor

S výdychom urobte výpad vpred a na súhlasnej strane súčasne predpažte tak, aby päšť bola vytočená dlaňou nadol. S nádychom sa vráťte do východiskovej polohy. Dbajte, aby ste vytáčali päste a mali vystretý chrbát. Striedajte strany. Opakujte 5-8x na obe strany.



6 Výpady vzad

stoj spojný

S výdychom urobte výpad vzad, ruky v predpažení dlaňami dolu ohnúte v lakťoch do pravého uhla. S nádychom sa vráťte do stojá spojného a vzpažte. Dbajte, aby ste mali vystretý chrbát. Striedajte strany. Opakujte 5-8x na obe strany.

7 Trojuholník

stoj výkročný, predná noha ohnutá v kolene do pravého uhla, chodidlá rovnobežne za sebou, súhlasná ruka sa pri chodidle opiera dlaňou o zem, prsty smerujú dopredu, druhá ruka visí uvoľnená vedľa nej

S nádychom dvíhajte voľnú ruku cez upaženie nad seba. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy. Pri pohybe ruky stále sledujte dlaň. Opakujte 4-5x na obe strany.



Vydané s podporou Chiesi Slovakia s.r.o., 2018
Elektronická verzia dostupná na www.rozdychajto.sk