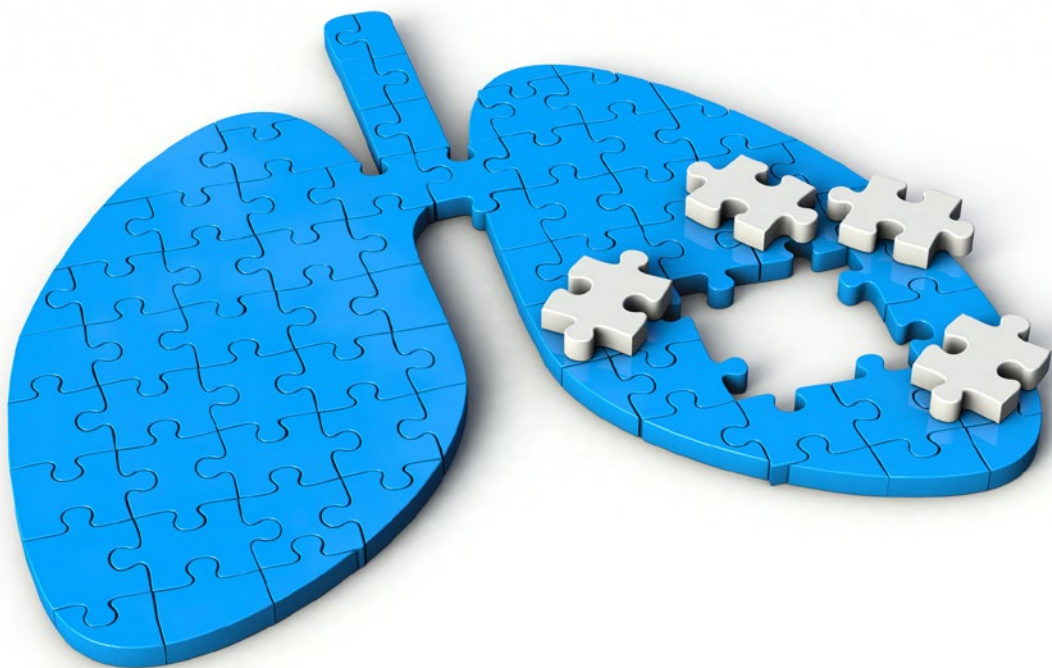


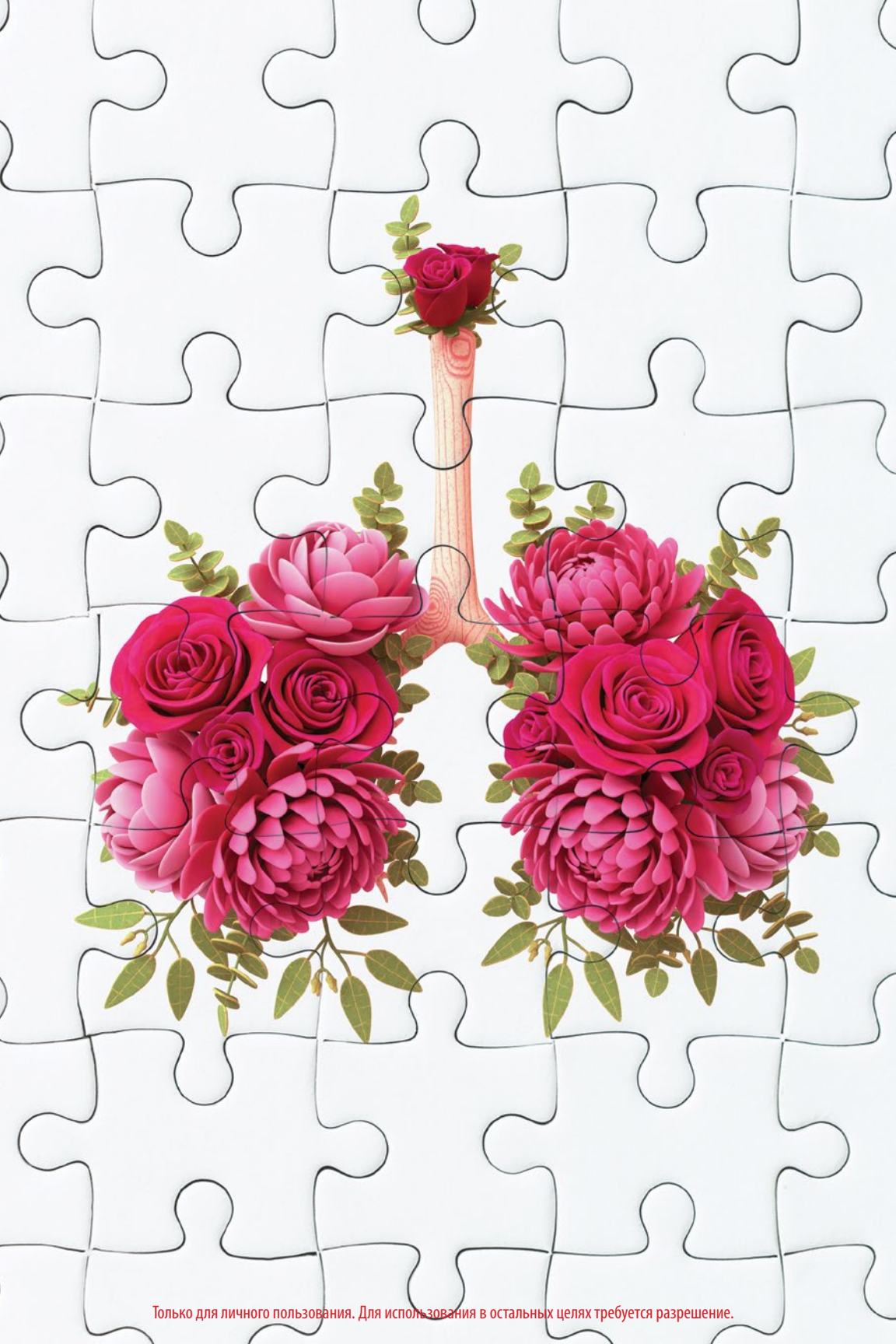
# Лечение и контроль ХОБЛ

Поиск эффективных решений



[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

Только для личного пользования. Для использования в остальных целях требуется разрешение.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Что такое ХОБЛ? .....  | 1  |
| Препараты для людей с ХОБЛ .....   | 1  |
| Подбор подходящей дозировки препарата .....                              | 5  |
| Устройство подачи лекарственных средств .....                            | 5  |
| Оксигенотерапия .....  | 9  |
| Вентиляция с положительным давлением .....                               | 9  |
| Медицинские процедуры и хирургические операции<br>для лечения ХОБЛ ..... | 11 |
| Контроль ХОБЛ: легочная реабилитация .....                               | 12 |
| Контроль ХОБЛ: очистка просвета дыхательных путей .....                  | 13 |
| Факторы окружающей среды, влияющие на ХОБЛ .....                         | 14 |
| Заболевания, которые могут влиять на контроль ХОБЛ .....                 | 15 |
| Здоровые привычки для контроля ХОБЛ .....                                | 19 |
| Дополнительная информация: сайты и группы в соцсетях ..                  | 21 |
| Заметки .....  | 21 |
| Дополнительная информация: карточка-памятка для<br>бумажника .....       | 22 |
| «Мой план действий при ХОБЛ» .....                                       | 24 |

AstraZeneca 

Перевод рекомендаций Фонда ХОБЛ по улучшению качества жизни  
профинансирован компанией AstraZeneca.





## ЧТО ТАКОЕ ХОБЛ?

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) — это заболевание легких, поддающееся лечению. При ХОБЛ могут наблюдаться такие симптомы, как свистящее дыхание, кашель с мокротой или без нее, чувство сдавленности в груди и сниженный уровень кислорода в крови. На первый взгляд жизнь с ХОБЛ может показаться сложной. Однако при правильно подобранном плане лечения и контроля вы сможете жить здоровой полноценной жизнью.

*В настоящее время ХОБЛ неизлечима, но Фонд ХОБЛ стремится решить эту задачу!*

## ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ХОБЛ

Ваш лечащий врач может прописать препараты для контроля ХОБЛ. Обычно это ингаляторы, таблетки или небулайзеры. Существует множество различных методов лечения. Рассмотрим самые распространенные из них.

**Бронходилататоры короткого действия.** Эти препараты поступают в легкие благодаря вдыханию через ингалятор или небулайзер. Бронходилататоры короткого действия расслабляют дыхательные мышцы и облегчают дыхание. Такие препараты действуют очень быстро, избавляя от одышки.

**Бронходилататоры длительного действия.** Эти препараты поступают в легкие благодаря вдыханию через ингалятор. Аналогично бронходилататорам короткого действия, они расслабляют окружающую дыхательные пути мускулатуру, помогая уменьшить одышку. Бронходилататоры длительного действия не оказывают быстрого эффекта. Чтобы не допустить появления симптомов ХОБЛ, бронходилататоры длительного действия следует применять ежедневно, один или два раза в день в соответствии с указаниями.

### **Для лиц, ухаживающих за пациентами.**

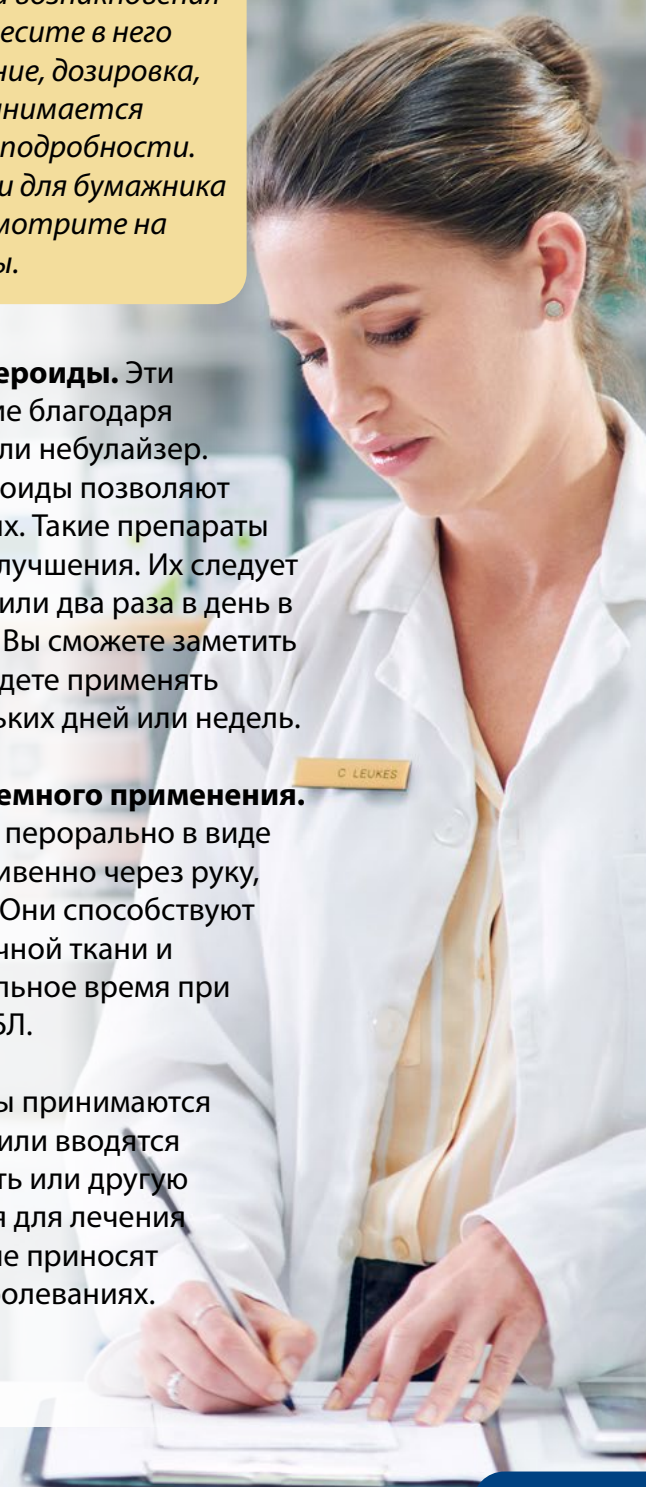
Полезно выписать себе список лекарств близкого человека на случай возникновения неотложных состояний. Внесите в него такую информацию: название, дозировка, время суток, в которое принимается препарат, и другие важные подробности. Образец карточки-памятки для бумажника с медицинскими данными смотрите на странице 22 этой брошюры.

**Ингаляционные кортикостероиды.** Эти препараты поступают в легкие благодаря вдыханию через ингалятор или небулайзер. Ингаляционные кортикостероиды позволяют уменьшить воспаление легких. Такие препараты не приносят немедленного улучшения. Их следует принимать ежедневно, один или два раза в день в соответствии с назначением. Вы сможете заметить разницу в симптомах если будете применять препараты в течение нескольких дней или недель.

### **Кортикостероиды для системного применения.**

Эти препараты принимаются перорально в виде таблеток или вводятся внутривенно через руку, кисть или другую часть тела. Они способствуют уменьшению отека легочной ткани и применяются непродолжительное время при обострениях (приступах) ХОБЛ.

**Антибиотики.** Эти препараты принимаются перорально в виде таблеток или вводятся внутривенно через руку, кисть или другую часть тела. Они используются для лечения бактериальных инфекций и не приносят улучшения при вирусных заболеваниях.



Не забывайте вовремя пополнять запасы препаратов для контроля ХОБЛ. Рекомендуем пополнять недостающие лекарства минимум за несколько дней до того, как они вам понадобятся.

## Решение проблем, связанных с лекарствами

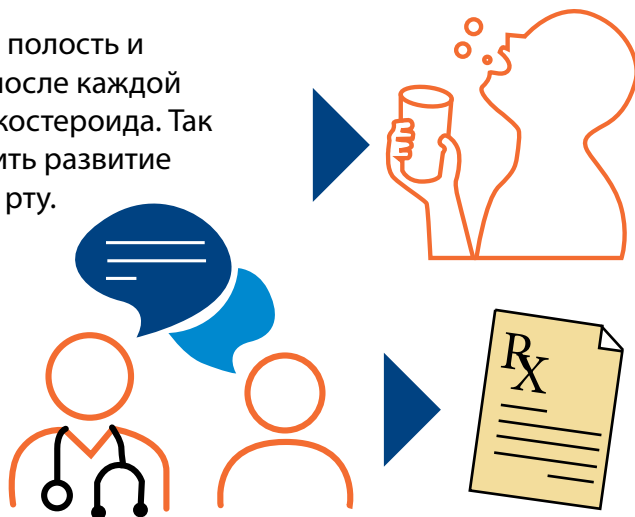
Иногда после приема препаратов для контроля ХОБЛ могут возникать проблемы. Рассмотрим наиболее распространенные из них.

### Побочные эффекты

Если вы заметили побочные эффекты при приеме лекарств, сообщите о них своему лечащему врачу. Некоторые лекарства, такие как бронходилататоры, могут вызывать беспокойство, нервозность или дрожь. Ингаляционные кортикостероиды могут провоцировать кандидоз или грибковые инфекции ротовой полости или горла.

Ополаскивайте ротовую полость и полощите горло водой после каждой дозы вдыхаемого кортикостероида. Так вы сможете предотвратить развитие грибковых инфекций во рту.

Если вас продолжают беспокоить побочные эффекты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.



Он может изменить дозировку, лекарственную форму или устройство подачи лекарственного средства для уменьшения побочных эффектов. Кроме того, он может назначить противогрибковые препараты, если из-за применения ингаляционных кортикостероидов у вас развился кандидоз.

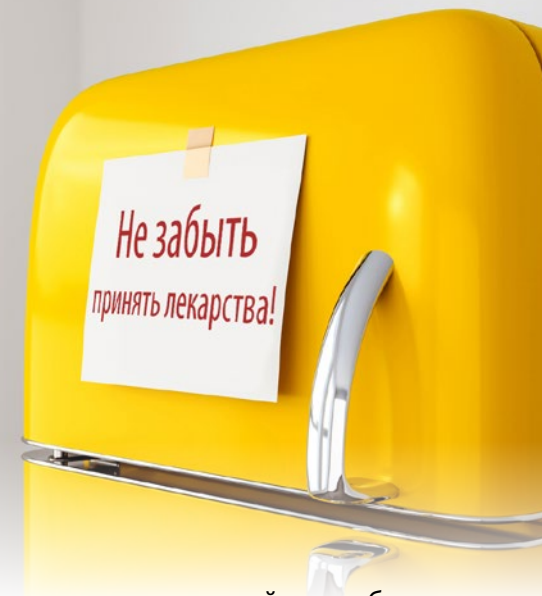
## Не забывайте каждый день принимать лекарства

Регулярный своевременный прием препаратов — лучший способ сохранить здоровье. Иногда пациенты забывают принимать препараты. В таком случае им могут пригодиться следующие советы:

- храните лекарства на прикроватной тумбочке;
- установите напоминания на смартфоне или сделайте отметки в календаре;
- загрузите бесплатную копию алгоритма «Мой план действий при ХОБЛ», пройдя по ссылке [copdf.co/my-copd-action-plan](https://copdf.co/my-copd-action-plan).

«Мой план действий при ХОБЛ» поможет отслеживать прием препаратов и симптомы, а также подскажет, когда следует принять меры во избежание обострения. Заполните его вместе со своим лечащим врачом и держите под рукой. Ежедневно следуйте алгоритму «Моего плана действий при ХОБЛ» в хорошие и тяжелые дни. Дополнительную информацию о том, как избежать приступов, смотрите в руководстве по контролю обострений Фонда ХОБЛ на сайте [copdf.co/guides](https://copdf.co/guides).

**Для лиц, ухаживающих за пациентами.** Если ваш близкий человек забывает принимать лекарства, составьте схему приема препаратов вместе. Так ему или ей будет проще запомнить все подробности. Регулярно навещайте близкого человека, чтобы убедиться, что он или она вовремя и правильно принимает лекарства, а также заметить проблемы, которые могут возникнуть.





## ПОДБОР ПОДХОДЯЩЕЙ ДОЗИРОВКИ ПРЕПАРАТА

Несмотря на то, что препараты для контроля ХОБЛ используются для облегчения симптомов, вам могут подходить не все лекарства. Если вы принимаете препарат в течение нескольких недель и не чувствуете себя лучше, сообщите об этом своему лечащему врачу. Некоторым людям с ХОБЛ рекомендуется менять препараты с изменением времени года. Например, если вы заметили, что симптомы усиливаются в жаркую и влажную погоду, ваш лечащий врач может заменить лекарство или назначить другую дозировку. Периодически менять список препаратов пациентам с ХОБЛ — обычная практика.

## УСТРОЙСТВА ПОДАЧИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

Чтобы уменьшить симптомы и облегчить дыхание, необходимо правильно принимать лекарственные препараты. Важно уметь пользоваться ингаляторами и небулайзерами. Предлагаем ознакомиться с различными типами устройств подачи лекарств и научиться правильно ими пользоваться.

## Типы ингаляторов

**Дозированные аэрозольные ингаляторы (ДАИ).** Эти ингаляторы внешне схожи, но могут функционировать по-разному. Например, многие ингаляторы выпускают струю аэрозоля при нажатии на баллончик. Также существуют ДАИ, активируемые вдохом. Активация такого ингалятора и высвобождение аэрозоля происходит за счет вдоха. Многие ДАИ снабжены спейсером или клапанной камерой. Спейсеры на короткое время удерживают аэрозоль внутри. Когда пациент делает вдох, клапан открывается и выпускает вещество, доставляя его в легкие. Узнайте у лечащего врача, нужно ли вам использовать спейсер совместно с ингалятором.

**Жидкостные ингаляторы (ЖИ).** Они работают так же, как и ДАИ, но генерируют аэрозоль с меньшей скоростью. При использовании ЖИ пациент должен делать медленный и глубокий вдох.

**Ингаляторы сухого порошка (ИСП).** Ингаляторы сухого порошка не генерируют аэрозоль, подобно ДАИ. Содержащийся внутри ИСП препарат имеет форму мелкодисперсного порошка. При использовании ИСП воздушный поток во время вдоха должен быть интенсивным и ровным.



## Типы небулайзеров

Несмотря на то, что многие препараты для контроля ХОБЛ подаются через ингалятор, некоторые из них также можно получить с помощью небулайзера. Приобрести небулайзер в аптеках или компаниях, предоставляющих услуги по уходу на дому, можно только по рецепту.

Существует множество различных типов небулайзеров для домашнего использования. К наиболее распространенным типам относятся:

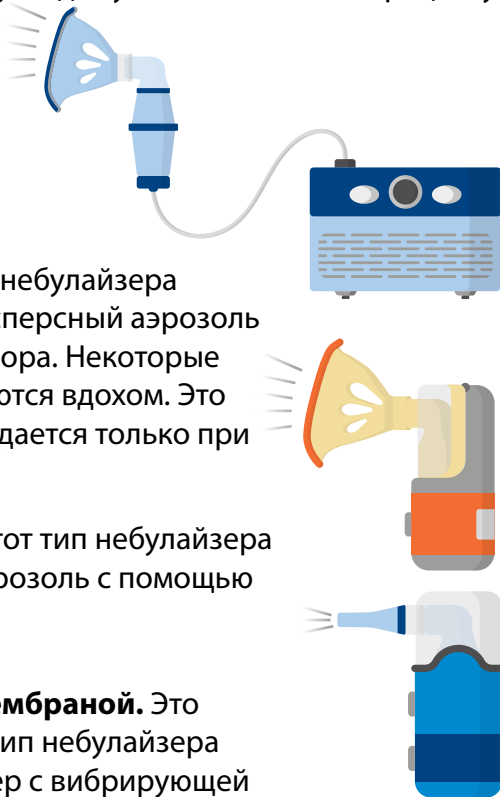
**Струйный небулайзер.** Этот тип небулайзера превращает препарат в мелкодисперсный аэрозоль с помощью воздушного компрессора. Некоторые струйные небулайзеры активируются вдохом. Это означает, что аэрозоль высвобождается только при вдохе пациента.

**Ультразвуковой небулайзер.** Этот тип небулайзера формирует мелкодисперсный аэрозоль с помощью ультразвука.

**Небулайзер с вибрирующей мембраной.** Это портативный небулайзер. Такой тип небулайзера подходит для поездок. Небулайзер с вибрирующей мембраной работает не со всеми препаратами.

Чтобы убедиться в правильном использовании небулайзера, смотрите инструкции производителя. С дополнительной информацией о различных типах ингаляторов и небулайзеров, а также рекомендациями по их правильному использованию, можно ознакомиться благодаря серии обучающих видеороликов Фонда ХОБЛ по ссылке <https://copdf.co/videos>.

*Некоторые небулайзеры можно подключать к смартфону или другому устройству. Такие автоматизированные небулайзеры способны следить за вашим лечением, напоминать вам о необходимости их приема, и другое.*



## Решение проблем, связанных с устройствами подачи лекарств

Подбор подходящего устройства подачи лекарства может занять некоторое время. Какое-то устройство может показаться неудобным или слишком сложным в использовании (например, людям с артритом может быть некомфортно нажимать на ДАИ для выпуска струи аэрозоля препарата). Ваш лечащий врач может порекомендовать другой тип ингалятора или небулайзера, который будет проще использовать.

Замена препарата и схемы лечения — обычная составляющая процесса лечения ХОБЛ. Не следует волноваться, если лечащий врач предложит вам заменить препарат или устройство его подачи. Иногда для облегчения симптомов ХОБЛ необходимо вносить изменения в процесс лечения. Если у вас по какой-либо причине возникли проблемы с приемом препарата, обсудите их со своим лечащим врачом. Врач — ваш лучший партнер в решении вопросов, связанных со здоровьем.





## ОКСИГЕНОТЕРАПИЯ

У некоторых людей с ХОБЛ может наблюдаться сниженный уровень кислорода в крови и возникнуть необходимость в дополнительном источнике кислорода. Одни люди используют кислородное оборудование постоянно, другие — только во время сна или выполнения определенных действий.

Если вы нуждаетесь в оксигенотерапии, ваш лечащий врач определит какой тип устройства подачи кислорода подойдет именно вам. Дополнительную информацию о кислородном оборудовании, включая устройства подачи, советы по безопасности и другое см. на веб-сайте Фонда ХОБЛ по ссылке [copdf.co/oxygen-therapy](http://copdf.co/oxygen-therapy).

## ВЕНТИЛЯЦИЯ С ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ

Если у вас нарушена функция дыхания и она не отвечает потребностям вашего организма или у вас наблюдаются другие патологии, такие как синдром обструктивного апноэ во сне, вам может быть показана вентиляция с положительным давлением. Давайте более подробно рассмотрим различные виды вентиляции с положительным давлением.

### Постоянное положительное давление в дыхательных путях (СИПАП)

В этом виде терапии, аппарат подает постоянный поток воздуха в легкие через маску, которая плотно прилегает к лицу или носу. СИПАП гарантирует поступление кислорода в легкие и уменьшает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Как правило, СИПАП используется для лечения синдрома обструктивного апноэ во сне, который нередко наблюдается у людей с ХОБЛ. СИПАП-терапию можно использовать и днем, и ночью.

### Двухфазное положительное давление в дыхательных путях (СИПАП)

В этом виде терапии, как и в СИПАП, аппарат подает постоянный поток воздуха в легких через плотно прилегающую маску. При этом генерируется два разных уровня давления, тогда как в СИПАП — только один. БИПАП терапия может применяться при обострениях ХОБЛ для облегчения дыхания и снижения уровня углекислого газа в крови. БИПАП- и СИПАП-терапия могут использоваться совместно с оксигенотерапией или отдельно.

### Неинвазивная искусственная вентиляция легких (НИВЛ)

При неинвазивной вентиляции легких аппарат помогает поддерживать дыхание, доставляя воздух и кислород в легкие через плотно прилегающую маску. Нередко НИВЛ используется временно, если человеку становится очень тяжело дышать. В отличие от СИПАП- и БИПАП-терапии при НИВЛ аппарат выполняет функцию дыхания за вас. Таким образом вы можете достаточно глубоко дышать, вдыхая кислород и выдыхая углекислый газ.

#### **Для лиц, ухаживающих за пациентами.**

Если ваш близкий человек испытывает трудности с использованием маски вентиляции с положительным давлением, сначала попробуйте отрегулировать ее посадку. Если это не поможет, вашему близкому человеку следует обратиться к лечащему врачу. Возможно, придется подобрать другой тип маски, в котором пациенту будет более комфортно.

## МЕДИЦИНСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ И ХИРУРГИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ХОБЛ

Существуют медицинские процедуры, способные облегчить состояние людей с ХОБЛ. Такие процедуры описаны ниже.

**Бронхоскопическое уменьшение объема легких (БУОЛ).** Во время этой процедуры происходит установка в легкие одностороннего клапана с помощью медицинского устройства, называемого бронхоскопом. Такой клапан позволяет отводить воздух от пораженной части легкого. После его установки улучшается работа здоровой части легких. Эта процедура не требует хирургического вмешательства. Она показана людям с тяжелой эмфиземой и одышкой, влияющей на качество жизни.

**Хирургическое уменьшению объема легких (ХУОЛ).** В ходе этой процедуры удаляются пораженные части легких. После ХУОЛ улучшается работа здоровой части легких. Операция показана некоторым пациентам с эмфиземой, которым не помогает традиционное лечение ХОБЛ.

**Операция по пересадке легких.** В ходе этой процедуры сильно поврежденные легкие заменяются здоровыми легкими от донора. Она показана некоторым людям с ХОБЛ, у которых наблюдаются серьезные повреждения легких.

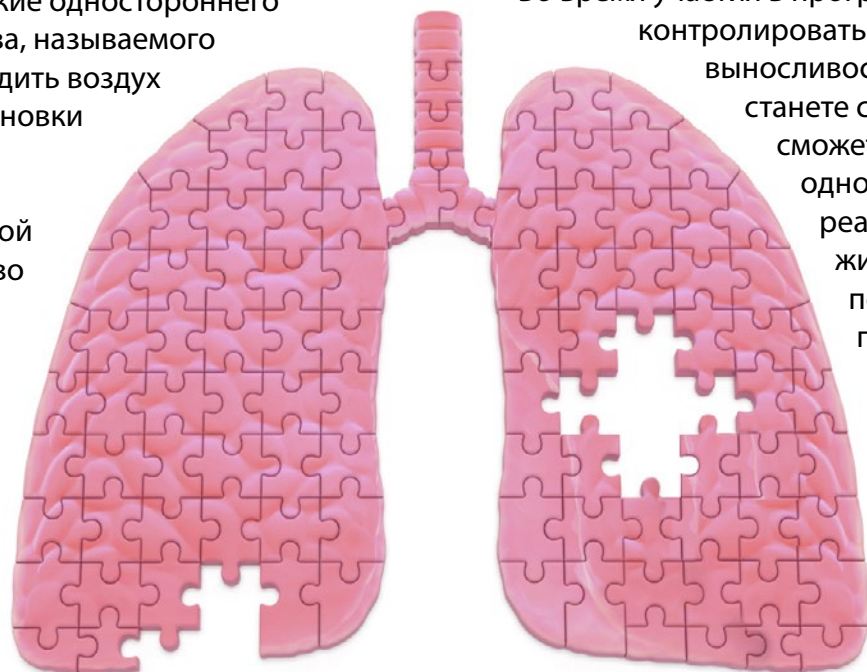
О том, подходит ли вам какая-то из описанных процедур, можно узнать у своего лечащего врача.

**Для лиц, ухаживающих за пациентами.** Если вашему близкому человеку проведут медицинскую процедуру или операцию для лечения ХОБЛ, ему может потребоваться дополнительный уход на дому. Помогите близкому человеку подготовиться к процедуре, чтобы его выздоровление происходило быстрее.

## КОНТРОЛЬ ХОБЛ: ЛЕГОЧНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Многие люди с ХОБЛ могут воспользоваться программой легочной реабилитации. Она включает упражнения, обучение и социальную поддержку для облегчения симптомов ХОБЛ.

Во время участия в программе вы узнаете, как более эффективно контролировать симптомы ХОБЛ и повысить общую выносливость. Пройдя легочную реабилитацию, вы станете сильнее, восстановите функцию дыхания и сможете жить полноценной жизнью. Вот отзыв одного из участников программы: «Легочная реабилитация оказала заметное влияние на мою жизнь. Я больше не сижу на диване в ожидании последнего вздоха, а хожу на 30-минутные прогулки».



Дополнительную информацию о программах легочной реабилитации смотрите на веб-сайте Фонда <http://copdf.co/PulmonaryRehab> или на веб-сайте CIRCLES по ссылке <https://copdf.co/circles>.





## КОНТРОЛЬ ХОБЛ: ОЧИСТКА ПРОСВЕТА ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

У многих людей с ХОБЛ наблюдается кашель с мокротой. Иногда избавиться от мокроты в легких бывает непросто. Чтобы эффективно вывести мокроту, можно использовать упражнения и устройства для очистки просвета дыхательных путей, способствующие разжижению мокроты в легких. Ниже приведены наиболее распространенные способы и устройства для очистки просвета дыхательных путей.

### Терапия с положительным давлением на выдохе (PEP-терапия).

Во время этой процедуры пациент дышит через небольшое портативное устройство, которое вибрирует при выдохе. Вибрация способствует разжижению мокроты в легких. Несмотря на то, что многие люди считают эти устройства эффективными, ими может быть сложно пользоваться во время обострения. Если с устройством для PEP-терапии вам тяжело дышать или оно вызывает одышку, прекратите его использование и обратитесь к своему лечащему врачу.

**Форсированная экспираторная техника.** Эта техника позволяет более эффективно откашливаться. Согласно технике «huff coughing» пациент должен сделать глубокий вдох и форсированный кашлевой толчок, используя мышцы живота. При этом кашле пациент издает звуки, похожие на «ха-ха-ха». Кашель может быть более продуктивным, если вначале пациент сделает несколько медленных глубоких вдохов.

**Для лиц, ухаживающих за пациентами.** Если вашему близкому человеку тяжело откашливать мокроту, вы можете помочь ему, слегка постучав кулаком по его груди и верхней части спины. Благодаря этому мокрота будет легче отходить и человек сможет эффективнее откашливаться.

## ФАКТОРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ХОБЛ

Существует ряд факторов, влияющих на эффективность контроля симптомов ХОБЛ. Нередко изменения факторов окружающей среды могут приводить к усилению симптомов ХОБЛ. К таким факторам относятся:

**Курение и пассивное курение.** Все виды дыма могут усугубить симптомы ХОБЛ. Не разрешайте окружающим курить рядом с вами и закрывайте окна, если ваши соседи жгут листья, ветки или садовые отходы. Если вы курильщик, составьте план отказа от курения. Для окончательного отказа от курения может потребоваться несколько попыток. Дополнительную информацию см. в листовке Фонда «Влияние курения» по ссылке <https://copdf.co/3qr4ZxB>.

**Погода.** На течение ХОБЛ могут влиять изменения погоды и экстремальные температуры. Старайтесь воздерживаться от прогулок по улице в жаркие и влажные дни. Кроме того, на дыхание может влиять холодная погода. Рассмотрите возможность ношения шарфа или лицевой маски на улице в зимний период.

**Загрязнение воздуха.** Такие факторы, как истончение озонового слоя и загрязнение воздуха, могут оказывать влияние на качество воздуха и усугублять симптомы ХОБЛ. Часто прогноз погоды содержит данные о качестве воздуха в выбранном регионе. Кроме того, эти данные можно найти в приложениях для смартфонов, позволяющих отслеживать прогноз погоды. Если вы пользуетесь автомобилем, избегайте поездок в часы пик и старайтесь не ездить по оживленным магистралям. Закрывайте окна дома или поднимайте стекла автомобиля во время сильного загрязнения воздуха и по возможности включайте кондиционер или воздухоочиститель.

**Для лиц, ухаживающих за пациентами.** Важно защитить близкого человека от сигаретного дыма и раздражителей, усугубляющих течение ХОБЛ. Если вы курите, не делайте этого рядом с близким человеком.



## ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЛИЯТЬ НА КОНТРОЛЬ ХОБЛ

Изменения окружающей среды — не единственный фактор, влияющий на здоровье людей с ХОБЛ. Некоторые заболевания могут затруднить контроль ХОБЛ. Предлагаем более подробно ознакомиться с этими заболеваниями и тем, как они могут влиять на ХОБЛ.

### Заболевания и сопутствующие патологии

У людей с ХОБЛ нередко наблюдаются другие заболевания, которые могут оказывать негативное влияние на дыхание. Такие заболевания называют сопутствующими. Ниже приведены наиболее распространенные сопутствующие заболевания пациентов с ХОБЛ.

**Аллергия.** Аллергическая реакция — реакция гиперчувствительности организма, развиваемая в ответ на вещества в окружающей среде. При аллергии наблюдаются воспаления, чешутся глаза, появляется насморк или другие симптомы. При отсутствии контроля сезонной аллергии могут усугубляться симптомы ХОБЛ.

**Для лиц, ухаживающих за пациентами.** Если ваш близкий человек храпит, громко дышит или перестает дышать во сне, ему следует обратиться к лечащему врачу. Нередко партнер или супруг (супруга) первым замечает потенциальные проблемы со сном у близкого человека

**Синдром обструктивного апноэ во сне (СОАС).** Характеризуется эпизодами перекрытия верхних дыхательных путей во сне. При этом человек может громко храпеть, просыпаться с головной болью или ощущать сонливость в течение дня. Лечащий врач может предложить вам пройти диагностику сна (полисомнографию), во время которой будет отслеживаться ваше дыхание во сне. Если по результатам полисомнографии у вас диагностируют СОАС, вам могут порекомендовать использовать во время сна аппарат. Если СОАС не лечить, это может привести к серьезным последствиям для здоровья.

**Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ).** При этом заболевании желудочный сок забрасывается обратно в пищевод, вызывая изжогу, расстройство пищеварения или другие симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта. ГЭРБ может оказывать влияние на ХОБЛ, так как желудочный сок раздражает легкие. При этом повышается частота симптомов ХОБЛ.





## Заболевания и сопутствующие патологии

**Диабет.** При этом заболевании наблюдается стойкое увеличение содержания сахара в крови. Избыточный уровень сахара в крови может привести к серьезным нарушениям и повреждению органов. Нередко у людей с диабетом отсутствуют симптомы. Обязательно проходите ежегодные медицинские осмотры и обследования, чтобы узнать, подвержены ли вы риску развития таких заболеваний, как диабет.

**Ожирение.** Люди с избыточным весом или ожирением подвержены риску развития тяжелых заболеваний. План по снижению веса, который составляется совместно с вашим лечащим врачом, может включать изменение рациона или увеличение физической активности в повседневной жизни.

**Застойная сердечная недостаточность (ЗСН).** Это отклонение характеризуется неспособностью сердечных мышц перекачивать нужное количество крови и кислорода, требуемое для нормальной работы организма. В этом случае человек ощущает нехватку воздуха. Иногда симптомы ЗСН и ХОБЛ могут быть схожими, поэтому нужно обратиться к лечащему врачу, если у вас впервые появилась или усилилась одышка.

**Остеопороз.** Это заболевание, при котором уменьшается плотность костной ткани и ваши кости становятся более хрупкими. Остеопороз может быть обусловлен возрастными изменениями, генетической предрасположенностью, особенностями телосложения и длительным приемом больших доз пероральных кортикостероидов. При остеопорозе назначают лечение, позволяющее укрепить костную ткань.

*Если вас что-то беспокоит или мешает повседневной деятельности, обратитесь за консультацией к лечащему врачу или психотерапевту. Вам дадут рекомендации, которые помогут справиться с вашим состоянием.*

**Тревожность и депрессия.** Из-за ХОБЛ вы можете чувствовать усталость, стресс, злость и подавленность. Это нормально. Можете поделиться своими проблемами с верным другом, членом семьи или консультантом. При тревожности или одышке можно попробовать выполнить успокаивающие упражнения и практиковать дыхательные техники, например дыхание через сжатые губы. Дополнительную информацию по теме «Как справиться с ХОБЛ?» смотрите на веб-сайте Фонда по ссылке <http://copdf.co/copingwithcopd>. Кроме того, можно получить рекомендации и заручиться поддержкой других людей с ХОБЛ в интернет-сообществе COPD360social по ссылке: [copdf.co/360social](http://copdf.co/360social).



## ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ХОБЛ

В этой брошюре мы рассмотрели ряд факторов и заболеваний, которые могут провоцировать обострение ХОБЛ. Однако выявление причин усугубления симптомов ХОБЛ — лишь один из этапов решения задачи контроля ХОБЛ. Не менее важно выработать полезные привычки, которые помогут справиться с ХОБЛ, например:

**Медицинские осмотры.** Регулярно консультируйтесь у своего лечащего врача (минимум один раз в год), чтобы убедиться, что ваше здоровье в норме. Ваши визиты в клинику могут включать следующие действия:

- прохождение спирометрии раз в несколько лет;
- взвешивание и получение рекомендаций по питанию;
- создание и пересмотр «Моего плана действий при ХОБЛ»;
- настройка устройств подачи лекарственных средств или изменение дозировки;
- вакцинация от таких заболеваний, как грипп, пневмония и COVID-19.

Во время медицинских осмотров вы можете обсудить с врачом другие проблемы медицинского характера, влияющие на повседневную жизнь, такие как работоспособность, проблемы в половой жизни, изменения социальной жизни и недержание. Каждый из этапов решения задачи контроля ХОБЛ имеет важное значение, даже если какая-то проблема в данный момент кажется незначительной (или неудобной для обсуждения).

Если наблюдаются симптомы, которые вас беспокоят или смущают, но вам неудобно говорить о них лично, попробуйте отправить сообщение через онлайн-портал вашего лечащего врача, если у вас есть такая возможность.

**Физическая активность и правильное питание.** Людям с ХОБЛ важно питаться здоровой пищей и вести активный образ жизни. Чтобы быть активным и облегчить дыхание, не обязательно ходить в тренажерный зал или поднимать тяжести. Для уменьшения одышки и повышения выносливости достаточно выполнять простые действия, такие как ежедневная прогулка.

Фонд ХОБЛ предлагает принять участие в программе, которая позволит повысить выносливость и научиться играть на губной гармошке даже без начального музыкального образования! Программа *Harmonicas for Health*® — это веселый и увлекательный способ практиковать дыхательные техники, играя мелодию и общаясь с другими людьми с ХОБЛ. Дополнительную информацию об этой программе смотрите на сайте [www.harmonicasforhealth.com](http://www.harmonicasforhealth.com). Пополняйте ряды губных гармонистов, живущих в различных уголках мира. Прежде чем приступить к новым занятиям или упражнениям, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

**Для лиц, ухаживающих за пациентами.** Обдумайте возможность пойти с близким человеком на медосмотр и обследование. Немаловажно заручиться поддержкой человека, который может делать заметки, задавать вопросы и записывать рекомендации. Раздел, выделенный для заметок, ищите на странице 21 этой брошюры.

Несмотря на то, что контроль ХОБЛ может показаться непростой задачей, в ваших силах уже сейчас предпринять шаги, чтобы облегчить симптомы и справиться со своим заболеванием. Питательный рацион, активный образ жизни и правильный прием лекарств — важнейшие этапы решения задачи контроля ХОБЛ. Благодаря правильному плану лечения пациенты с ХОБЛ могут жить полноценной жизнью.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: САЙТЫ И ГРУППЫ В СОЦСЕТЯХ

Дополнительную информацию о контроле ХОБЛ смотрите на веб-сайте Фонда по ссылке: <http://www.copdfoundation.org>

Бесплатные электронные копии информационных брошюр, листовок и других материалов смотрите в библиотеке загрузок Фонда по ссылке <http://copdf.co/education-materials>

Общайтесь с другими людьми с ХОБЛ. Наше интернет-сообщество COPD360social — это платформа, на которой можно делиться мыслями и лайфхаками, задавать вопросы и общаться с другими пациентами и специалистами. Чтобы присоединиться к нашему общедоступному сообществу, насчитывающему более 55 000 пользователей, пройдите по ссылке: <http://www.copd360social.org>

[Присоединяйтесь к Исследовательской сети пациентов с ХОБЛ \(COPD PPRN\)](#). Исследовательская сеть пациентов с ХОБЛ представляет собой онлайн-реестр Фонда ХОБЛ, включающий лиц с ХОБЛ и людей с повышенным риском заболевания ХОБЛ, которые дали согласие на обращение к ним по вопросам участия в исследованиях и заполнение опросов о состоянии здоровья и жизни с ХОБЛ.

Станьте активистом: поделитесь своей историей, расскажите о потребностях сообщества людей с ХОБЛ и сделайте так, чтобы вас услышали. Дополнительную информацию смотрите на веб-сайте Фонда ХОБЛ или отправьте письмо на электронный ящик: [statecaptains@copdfoundation.org](mailto:statecaptains@copdfoundation.org)

## ЗАМЕТКИ

---

---

---

---

### Аллергия на лекарства

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Другие лекарства

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Лекарства для контроля ХОБЛ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Вакцинация

|                    |  |
|--------------------|--|
| Вакцина: Дата(-ы): |  |
| Пневмония          |  |
| Грипп              |  |
| COVID-19           |  |
| Производитель:     |  |
| Коклюш             |  |
| Опоясывающий лишай |  |

### Данные о лекарственных препаратах:

Фамилия и имя

Дата



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: КАРТОЧКА-ПАМЯТКА ДЛЯ БУМАЖНИКА

В карточку-памятку для бумажника можно вносить обобщенные данные о лекарственных препаратах и предоставлять ее по требованию. Заполните карточку, вырежьте ее и носите с собой.

Только для личного пользования. Для использования в остальных целях требуется разрешение.

Заполните указанные ниже данные. На прием к врачу возьмите все лекарства и ингаляторы, а также заполненный список препаратов. Оцените свою способность выполнять описанные действия в обычный день зеленой зоны. Проставьте галочки в каждом столбце. В последнем (пустом) столбце напишите действие, которое вы бы снова хотели совершать. Поставьте под ним галочку в соответствующей строке с учетом того, насколько сложно вам выполнять это действие сейчас. Покажите эту цель членам своей семьи и своей медицинской бригаде.

| УБОРКА | ЗАПРАВКА КРОВАТИ | ЧИСТКА ЗУБОВ | ПРИНЯТИЕ ВАННЫ/ДУША | ХОДЬБА | ПОДЪЕМ ПО ЛЕСТНИЦЕ | РАБОТА | СОН | ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ | ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ |
|--------|------------------|--------------|---------------------|--------|--------------------|--------|-----|-----------------------|--------------------|
|        |                  |              |                     |        |                    |        |     |                       |                    |
|        |                  |              |                     |        |                    |        |     |                       |                    |
|        |                  |              |                     |        |                    |        |     |                       |                    |

- Я могу это сделать
- Я могу это сделать с некоторыми ограничениями
- Я изо всех сил пытаюсь это сделать
- Я не могу это сделать

Рекомендации: заполните данные этого раздела о лекарственных препаратах, которые следует применять в дни желтой и красной зоны, вместе со своим врачом.

Дни зеленой зоны

- Обычный день
- Мое дыхание в норме
  - Обычный кашель и состояние мокроты
  - Мой сон в норме
  - Мой аппетит в норме
  - Мой уровень активности в норме

Меры, которые следует принять

- Я буду принимать все назначенные мне лекарства
- Я пойду на плановый прием к врачу
- Я буду использовать рекомендованное кислородное оборудование
- Я буду регулярно питаться и выполнять упражнения
- Я не буду гулять в дни с загрязненным воздухом и вдыхать раздражающие вещества
- Я буду корректировать «Мой план действий при ХОБЛ» каждые 6 месяцев

Дни желтой зоны

Тяжелый день для меня

- У меня субфебрильная температура, которая не падает
- Я чаще использую препараты неотложной терапии, которые не приносят облегчения
- Изменился цвет, плотность, запах или количество мокроты
- Я устаю больше, чем обычно, или у меня проблемы со сном
- У меня появилась или усилилась отечность поджек
- У меня ощущение большей нехватки воздуха, чем обычно
- Мне кажется, что я простудился (-лась)

Меры, которые следует принять

- Я ограничу активность и буду дышать через сжатые губы
- Я буду регулярно принимать все назначенные мне лекарства
- Сегодня я сообщу об этих изменениях своему врачу
- Я начну принимать специальные препараты\*, назначенные врачом, в том числе:

Дни красной зоны

Тяжелый день, в который мне срочно нужна помощь

- У меня дезориентация, растерянность или нарушения речи
- У меня сильная одышка или боль в груди
- У меня синюют губы или пальцы
- Я кашляю кровью

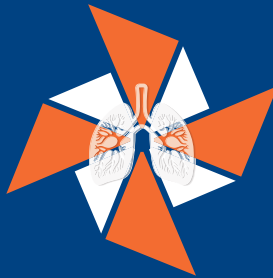
Меры, которые следует принять

- Я немедленно позвоню по номеру 911
- Я начну принимать специальные препараты\*:

\*Если в течение суток после приема специальных препаратов симптомы не прошли, обратитесь к врачу. Содержание «Моего плана действий при ХОБЛ» носит исключительно справочный характер и не заменяет консультации, диагностики или лечения под наблюдением медицинского специалиста.

«Мой план действий при ХОБЛ» можно использовать ежедневно. Рекомендуем обновлять его каждые 6 месяцев. Следующее изменение \_\_\_\_\_





# COPD FOUNDATION®

Майами, штат Флорида | Вашингтон, округ Колумбия

[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

Телефон для консультаций сообщества COPD360:  
1-866-316-COPD (2673)

Информационная линия для пациентов с  
бронхоэктазом и НТМ заболеванием легких:  
1-833-411-LUNG (5864)

Это руководство было проверено членами группы  
по рассмотрению рекомендаций Фонда ХОБЛ по  
улучшению качества жизни

Фонд ХОБЛ хотел бы поблагодарить Доктора Раду Чоат за  
сотрудничество в переводе этого учебного материала.