

Обострения

Распознавание и лечение обострений ХОБЛ



www.copdfoundation.org

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



ОГЛАВЛЕНИЕ

Что такое обострение?	1
Обострение или просто тяжелый день?	2
Первые признаки обострения	3
Обострение вследствие инфекции	4
Составьте план предупреждения и купирования обострений	5
Действия при обострениях	6
Ссылки	7
Заметки	8

AstraZeneca 

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



ЧТО ТАКОЕ ОБОСТРЕНИЕ?

У людей с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) иногда возникают приступы заболевания, называемые обострениями. Обострение — это изменение нормального состояния человека, нередко обусловленное легочной инфекцией. Во время обострения становится тяжело дышать. Кроме того, могут возникнуть кашель, чувство сдавленности в груди, усталость или свистящее дыхание.

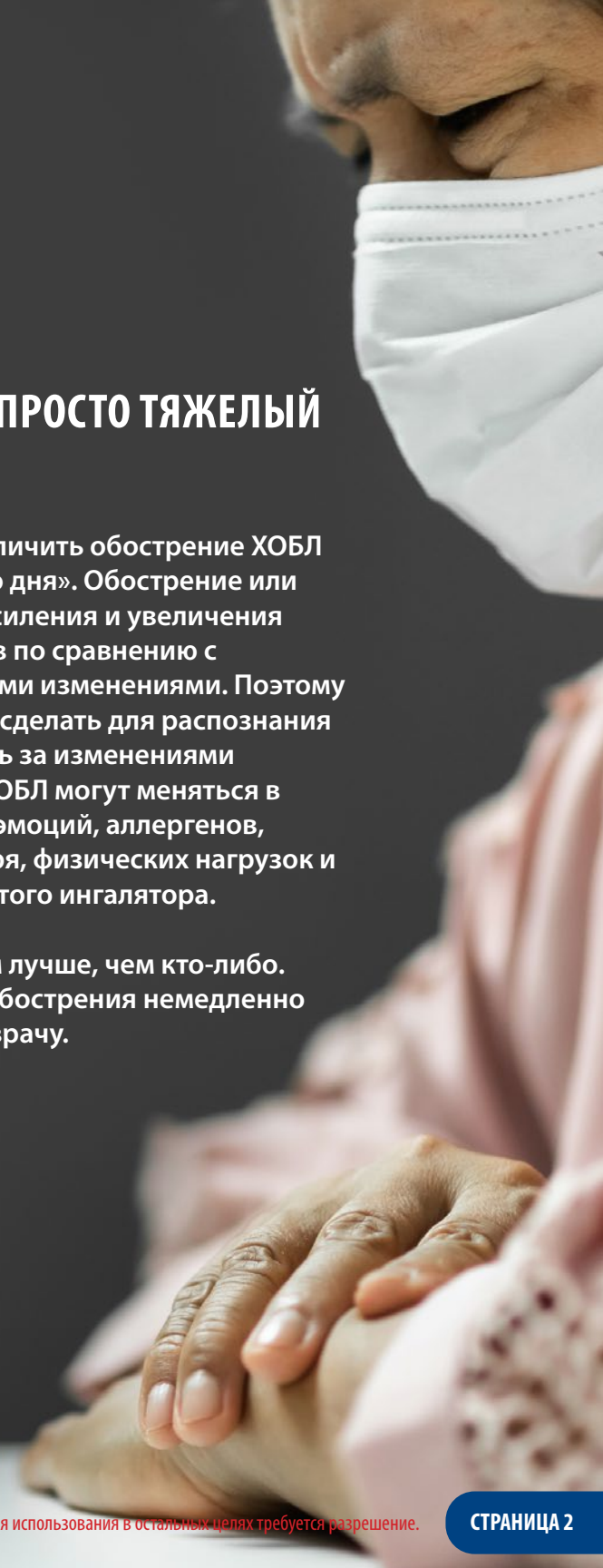
Важно держать под контролем все обострения ХОБЛ. Возможно, в отдельных случаях придется обращаться в отделение скорой помощи или остаться в больнице на ночь. Обращайте внимание на первыестораживающие признаки обострения, чтобы вовремя распознать приступ и предотвратить его развитие. В этом руководстве приведена подробная информация о том, как распознать обострения, которая поможет вам действовать без промедления.



ОБОСТРЕНИЕ ИЛИ ПРОСТО ТЯЖЕЛЫЙ ДЕНЬ?

Порой бывает трудно отличить обострение ХОБЛ и последствия «тяжелого дня». Обострение или приступ — это момент усиления и увеличения длительности симптомов по сравнению с обычными повседневными изменениями. Поэтому первое, что необходимо сделать для распознавания обострений — наблюдать за изменениями симптомов. Симптомы ХОБЛ могут меняться в зависимости от погоды, эмоций, аллергенов, высоты над уровнем моря, физических нагрузок и даже использования пустого ингалятора.

Вы знаете свой организм лучше, чем кто-либо. При первых признаках обострения немедленно обратитесь к лечащему врачу.



ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ОБОСТРЕНИЯ

Настораживающие признаки обострения ХОБЛ могут быть разными для разных людей. Важно понять, как проявляется приступ у вас. Если приступ случился недавно, вспомните, как это было и что вы ощущали. Какие симптомы вы заметили в начале? Ниже перечислены распространенные первые настораживающие признаки обострения.

- ☐ Озноб
- ☐ Более частое использование препаратов неотложной терапии (быстродействующих препаратов)
- ☐ Изменение цвета, плотности или количества отхаркиваемой мокроты
- ☐ Необъяснимая усталость
- ☐ Необычная или обостренная отечность ног и лодыжек
- ☐ Более сильные свистящие хрипы, усиление кашля или одышки
- ☐ Утренние головные боли или головокружение
- ☐ Учащенное сердцебиение

Если вы пользуетесь кислородным оборудованием, то можете заметить, что ваша потребность в кислороде увеличилась.

Некоторые симптомы могут быть признаками более серьезного заболевания или более сильного обострения.

Позвоните по номеру 911 или в местные службы неотложной помощи, если у вас:



- сильная одышка или боль в груди;
- синеют или бледнеют губы или пальцы;
- растерянность, дезориентация или нарушения речи.



ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ РИСК ОБОСТРЕНИЯ ВСЛЕДСТВИЕ ИНФЕКЦИИ:

- Часто мойте руки и избегайте контакта с инфицированными людьми.
- Сделайте прививку от гриппа и пневмонии (узнайте об этих важных вакцинах у своего лечащего врача).
- Всегда принимайте поддерживающие (препараты базисной терапии) и препараты неотложной терапии в соответствии с предписаниями вашего лечащего врача. Не прекращайте их прием при улучшении самочувствия. Они помогают контролировать ХОБЛ.
- Вместе со своим лечащим врачом заполните «Мой план действий при ХОБЛ». Это план, которому вы можете следовать, если у вас начнется приступ. Образец плана действий можно скачать на веб-сайте Фонда ХОБЛ по ссылке copdf.co/my-copd-action-plan

СОСТАВЬТЕ ПЛАН ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И КУПИРОВАНИЯ ОБОСТРЕНИЙ

Наличие письменного плана действий — важная часть лечения пациента. «Мой план действий при ХОБЛ» разбит на разделы. Ваш лечащий врач даст вам рекомендации по каждому из них. Разделы окрашены в цвета светофора:



Красный означает «Стоп»! Следуйте указаниям в плане действий, примите препараты в соответствии с рекомендациями и немедленно звоните своему лечащему врачу. Если вы находитесь в красной зоне и у вас сильно выраженные симптомы ХОБЛ, возможно, вам придется позвонить по телефону 911 или в местные службы неотложной помощи.

Желтый означает «Внимание», может появиться обострение, поэтому следуйте указаниям в своем плане действий.

Зеленый означает «Стабильно» или «Норма».

Необходимо заполнить «Мой план действий при ХОБЛ» вместе со своим лечащим врачом. Его следует корректировать минимум раз в полгода.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБОСТРЕНИЯХ

При обострениях следуйте алгоритму «Моего плана действий при ХОБЛ». Ваш план может предполагать более частый прием препаратов неотложной терапии или прием дополнительных препаратов помимо ежедневной схемы. Обычно людям с обострениями ХОБЛ назначают пероральные кортикостероиды и/или антибиотики. В некоторых случаях при обострении вам может понадобиться дополнительный источник кислорода. Часто эта рекомендация носит временный характер.

Хотя не всегда удастся избежать обострений ХОБЛ, вы можете помочь предотвратить их ухудшение. Очень важно следить за первыми признаками обострения. Обращайте внимание на такие симптомы, как усиливающаяся одышка, кашель и озноб. Сравните ваше дыхание с дыханием в обычном состоянии и при первых признаках изменений примите меры.

Никто не знает ваш организм лучше вас! Прислушивайтесь к своему организму, обращайтесь к лечащему врачу и, самое главное, следуйте алгоритму «Моего плана действий при ХОБЛ».



Заполните указанные ниже данные. На прием выполнять описанные действия в обычный день снова хотели совершать. Поставьте под ним членам своей семьи и своей медицинской бригаде.

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

Рекомендации: заполните данные

Дни зеленой зоны

Дни желтой зоны

Дни красной зоны



Дополнительную информацию об обострениях ХОБЛ смотрите на веб-сайте Фонда ХОБЛ по ссылке www.copdfoundation.org

Информацию, которая поможет вам контролировать ХОБЛ и хорошо себя чувствовать, смотрите в рекомендациях Фонда ХОБЛ по улучшению качества жизни на сайте copdf.co/guides

Чтобы ознакомиться с отзывами других людей с ХОБЛ об использовании кислородного оборудования, посетите интернет-сообщество Фонда ХОБЛ COPD360social по ссылке www.copd360social.org

[illegible]



COPD FOUNDATION®

Майами, штат Флорида | Вашингтон, округ Колумбия

www.copdfoundation.org

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

Информационная линия для пациентов с
бронхоэктазом и ХТМ 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.