

Kdaj je kašelj več kot le

kašelj

kašelj

kašelj?

Lahko, da je samo kašelj...

- Kašljate večino dni?
- Izkašljujete sluz?
- Ste stari 40 let ali starejši?
- Se zadihate hitreje kot vaši vrstniki?
- Kadite ali ste že prenehali s kajenjem?

Če ste na 3 ali več vprašanj odgovorili z da, preberite to knjižico. V njej boste našli informacije, ki vam lahko pomagajo.

“Redno sem kašljala in bila pri običajnih opravilih vedno zasopla. Vedno teže sem delala in postalo mi je jasno, da bom slej ko prej morala kaj storiti.” - Katarina, 48

... lahko pa je tudi kaj več kot le kašelj.

Kaj je KOPB?

KOPB ali kronična obstruktivna pljučna bolezen je bolezen, ki se sčasoma poslabša in vedno bolj otežuje dihanje. Brez zdravljenja bolnike vedno bolj ovira pri običajnih opravilih.

KOPB je bolezen epidemičnih razsežnosti. V svetu je približno 210 milijonov bolnikov s KOPB. Večina jih žal niti ne ve, da so zanj zboleli, zato niso v zdravniški oskrbi in ne poznajo zdravljenja, ki bi jim lahko pomagalo, da bi živeli aktivno še naprej.

Kaj povzroča KOPB?

Med najpomembnejšimi vzroki za razvoj KOPB je kajenje. KOPB lahko povzroči tudi dolgoletna izpostavljenost nekaterim dejavnikom tveganja iz okolja. KOPB se lahko razvije tudi pri kadilcih, ki so kajenje že opustili.

Če nenehno kašljate, pogosto zbolite za okužbami dihal ali opazate, da med gibanjem vedno teže dihate, ste verjetno zboleli na dihalih in ti znaki niso le znaki staranja.

Zgodnje odkritje bolezni in njeno zdravljenje lahko ljudem s KOPB pomaga, da ostanejo zdravi in aktivni.

Če se boste že danes pogovorili z zdravnikom, bo to velik prvi korak k boljšemu počutju.

Kaj bi morali vedeti o KOPB...

KOPB je kronična bolezen, ki se z leti slabša. To pomeni, da sama od sebe ne mine, niti se ne izboljša. Imeli boste vedno več simptomov in vaša pljuča bodo vedno bolj poškodovana. Pred dolgoročnimi posledicami bolezni se lahko zavarujete tako, da se že v zgodnjem obdobju bolezni pogovorite z zdravnikom in se odločite za pomoč pri odvajanju od kajenja.

Kaj si je pri KOPB dobro zapomniti?

- ▶ KOPB je bolezen, ki se z leti slabša. Če se zanjo ne zmenite, lahko povzroči vedno večje poškodbe pljuč.
- ▶ Pljučne poškodbe se same večinoma ne popravijo in jih ni mogoče odpraviti.
- ▶ V pogovoru z zdravnikom boste izvedeli, da lahko posledice bolezni preprečujete.
- ▶ Za zdravje pljuč je pomembno, da opustite kajenje.
- ▶ Pomagajo vam lahko tudi učinkovita zdravila.

“Kajenje sem opustil, vendar še vedno težko diham. Rad bi dohajal svoje otroke in bil bi vesel, če ne bi bil kar naprej utrujen.” - Marko, 46

Kako KOPB vpliva na vaše življenje?

Sčasoma lahko poškodbe pljuč začnejo vplivati na vaše življenje. Če imate KOPB, ste morda opazili kaj od naštetega:

- ▶ Težko dohajate ljudi, ki so enako stari kot vi.
- ▶ Že po nekaj stopnicah ste zadihani.
- ▶ Težko ponovno pridete do sape.
- ▶ Niste sposobni opraviti običajnih, vsakodnevnih dejavnosti.
- ▶ Ne spomnite se dneva, ko ne bi kašljali.
- ▶ Prijatelji in sorodniki opažajo, da je vaš življenjski ritem počasnejši.

Če imate opisane težave, se pogovorite z zdravnikom in prosite, da vas napoti na preiskavo pljučne funkcije za odkrivanje KOPB. Če kadite, vam bo zdravnik pomagal sestaviti načrt za opustitev kajenja. Če bo odkril, da imate KOPB, ga ne pozabite vprašati o zdravljenju z zdravili, ki zmanjšajo simptome in dolgoročno varujejo pljuča.

Pogovor z zdravnikom o KOPB

Nekaj nasvetov, ki vam bodo morda v pomoč pri pogovoru z zdravnikom:

- 1. Ne pustite se prepričati, da je vaš počasnejši ritem normalen pojav staranja...**
Povejte zdravniku, če vam pohaja sapa ali pogosto kašljate.
- 2. Redne okužbe dihal zaradi hladnega vremena niso normalen pojav...**
Prosrite zdravnika, naj vas napoti na preiskavo, s katero bi lahko izključili morebitno resnejšo bolezen, na primer KOPB.
- 3. Prvi pojav astme v odraslih dobi pri starosti nad 40 let ni običajen pojav...**
Če ste pri običajnih opravilih pogosto zasopli, prosite zdravnika, naj vas napoti na preiskavo za KOPB.
- 4. Odlaganje pogovora o simptomih na poznejši čas, kot boste opustili kajenje, ima lahko resne škodljive posledice za vaša pljuča...**
Pozanimajte se, kako vam lahko zdravnik pomaga, da boste opustili kajenje in lažje dihali. Zdravnik vam lahko pomaga le, če mu opišete, kako se počutite.

Po pogovoru z zdravnikom

Zdravnik vas bo poslušal in morda naročil nekaj rutinskih preiskav, da bi ugotovil, ali imate KOPB. Od preiskav vas bo na primer napotil na testiranje pljučne funkcije s spirometrom (spirometrijo), s katerim izmerijo količino zraka, ki ga zajamete v pljuča med vdihom in nato izdihnete.

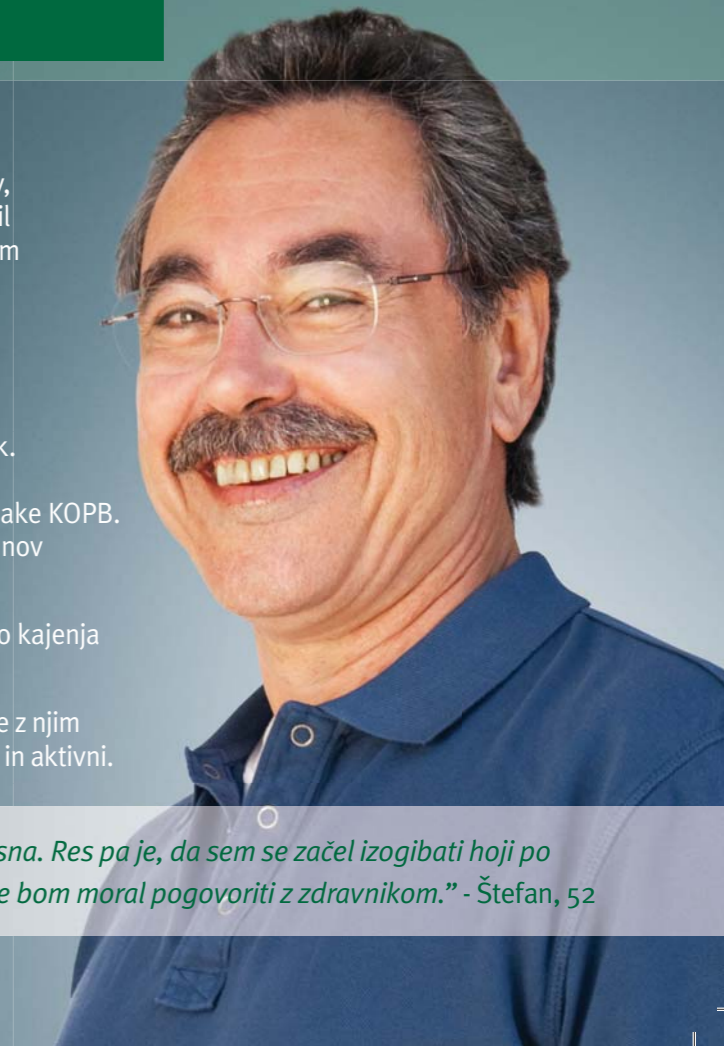
Ostanite pozitivni

Zdaj, ko poznate znake bolezni, lahko napravite naslednji korak. Pogovorite se z zdravnikom in mu postavljajte vprašanja, še zlasti, če težko dihate, večino dni kašljate ali imate druge znake KOPB. Zdravnik vam bo pomagal, za svoje zdravje pa lahko na več načinov poskrbite tudi sami.

Pozanimajte se o pomoči pri odvajanju od kajenja - z opustitvijo kajenja lahko sami veliko storite za zdravje pljuč.

Ni vedno lahko, toda če boste zdravniku postavljali vprašanja in se z njim odkrito pogovarjali, vam lahko pomaga, da boste še naprej zdravi in aktivni.

“Nisem vedel, da je sta moj kašelj in oteženo dihanje že tako resna. Res pa je, da sem se začel izogibati hoji po stopnicah in sem redkeje odhajal ven. Takrat sem spoznal, da se bom moral pogovoriti z zdravnikom.” - Štefan, 52



Če želite o bolezni izvedeti več ali pa za nasvet vprašati strokovnjaka, lahko dobite odgovore na svoja vprašanja tudi preko interneta. Na spletni strani www.med.over.net je v novembru 2009 začela delovati zdravniška posvetovalnica o KOPB. Na vaša vprašanja o KOPB odgovarja prof. dr. Stanislav Šuškovič iz Bolnišnice Golnik, ki se s to boleznijo ukvarja že dolgo vrsto let. Na spletno stran lahko dostopite tudi preko povezave www.zadihaj.si.



Pfizer Luxembourg SARL, Podružnica Ljubljana, Letališka 3c, Ljubljana
Boehringer Ingelheim RCV, Podružnica Ljubljana, Goce Delčeva 1, Ljubljana