



Eesti Kopsuliit

Trükise väljaandmine on rahastatud
hasartmängumaksu laekumisest
läbi Sihtasutuse Eesti Puuetega Inimeste Fond

Tasuta

Kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse põdeja **MEELESPEA**

Õppematerjal haigetele
ja nende pereliikmetele

Käesolev meelespea on kirjutatud sulle, et sa oma seisundit paremini mõistaksid ja ise aktiivselt oma olukorra parandamisele kaasa aitaksid. Selles meelespeas leiad sa mitmeid lihtsaid soovitusi, kuidas oma kroonilise kopsuhaigusega paremini toime tulla. Loe need soovitused läbi ja hakka neid kasutama. Usu, nende järgimine parandab sinu seisundit ja aitab sul igapäevaeluga toime tulla.



**Kroonilise obstruktiivse
kopsuhaiguse põdeja
MEELESPEA**

**Õppematerjal haigetele
ja nende pereliikmetele**

Tallinn
2002

Käesolevast meelespeast õpid sa



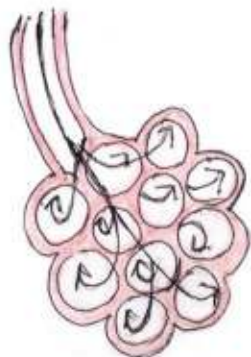
Kõigepealt värskendame sinu teadmisi **hingamise** kohta.

Õhk voolab kopsudesse ja kopsudest välja **kopsutorude** ehk **bronhide** kaudu. Kopsutorudest voolab õhk **alveoolidesse** ehk **kopsusombukestesse**, kus toimub gaasivahetus. Hapnik (O_2) läheb läbi kopsusombukeste seina verre ja süsihappegaas (CO_2) antakse verest ära. Kopsusombukestel on gaasivahetuses väga oluline osa.

Koostajad	Helle-Mai Loit Aet Raukas-Kivioja
Kunstiline kujundaja	Mati Roden
Keeleline toimetaja	Inge Rajasaar
Trükk	OÜ Grafica Malen



terved kopsutorud



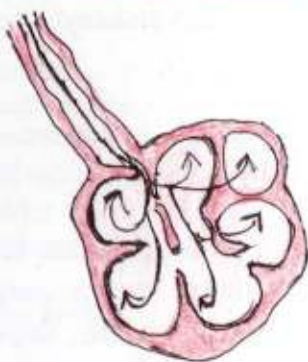
terved kopsusombukesed

Kroonilist obstruktiivset kopsuhaigust põdeval inimesel on kopsutorud ja kopsusombukesed haigusest kahjustatud. Õhuvool kopsudesse ja kopsudest välja on puudulik. Hapniku ja süsihappegaasi vahetus kopsusombukeses on puudulik, mille tagajärjel jääb õhk kopsu pidama. Hingamine muutub raskemaks ning sul tekib **õhupuudus**.

Õhupuudus on kroonilise obstruktiivse kopsuhaigusega kaasaskäiv tavaline haigusnäht.



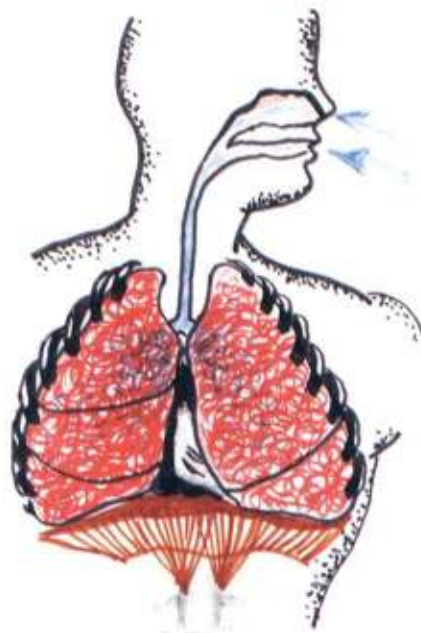
kahjustatud kopsutorud



kahjustatud kopsusombukesed

Sissehingamisel

õhk voolab kopsudesse läbi nina, suu, hingetoru ja kopsutorude, kuni jõuab kopsusombukesesse. Selle aja jooksul, mil õhk täidab sinu kopse, läheb hapnik läbi kopsusombukeste seina verre ning kandub arterite ja väiksemate veresoonte kaudu laiali üle kogu keha.



Väljahingamisel

õhk voolab kopsudest välja. Kopsudest väljuv õhk sisaldab palju süsihappegaasi, mis on kehas toimunud ainevahetusprotsesside jääkaine. Veri kannab süsihappegaasi väiksemate veresoonte ja veenide kaudu kuni kopsusombukesteni, kus toimub süsihappegaasi vahetus hapniku vastu. Süsihappegaas lahkuib kehast koos õhuga kopsutorude, hingetoru, nina või suu kaudu.



Selleks, et paremini oma hingamist tunnetada, aseta üks käsi kõhule ning teine rindkerele. Hinga.



Sa tunned, kuidas rindkere ja kõht liiguvad. Kuna sa põed kroonilist obstruktiivset kopsuhaigust, **hingad sa sagedamini kui inimene, kelle kopsud on terved.**

Terve inimene hingab keskmiselt 16 korda minutis.



Järgnevat loe eriti tähelepanelikult. Järgi soovitusi täpselt. Tee harjutusi päeva jooksul korduvalt.

JA SA VEENDUD, ET ÕHUPUUDUST ON VÕIMALIK VÄHENDADA!

Õhupuuduse vähendamiseks kasutatakse **hingamise erivõtteid.**

Olukordades, kus sul võib tekkida või süveneda õhupuudus, peaksid sa hingama **läbi kokkusurutud huulte.**



1. Hinga aeglaselt läbi nina sisse, kuni tunned, et su kopsud on õhuga täidetud.
2. Suru huuled kokku, otsekui sooviksid vilistada või suudelda.
3. Hinga aeglaselt välja läbi kokkusurutud huulte. Väljahingamine peab kestma kaks korda kauem kui sissehingamine. Jälgi, et huuled oleksid kokku surutud.
4. Ära suru jõuga oma kopse õhust tühjaks.

Hingamine läbi kokkusurutud huulte on kõige lihtsam ja loomulikum hingamisharjutus kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse põdejale. Selle tulemusena

- väheneb hingamissagedus;
- suureneb õhuvool kopsudesse;
- väheneb õhupuudustunne;
- hoitakse kokku hingamisele kuluvat energiat.

Sinu haiguse korral on kasulik hoida hingetõmbe lõpul hinge kinni. Seda manöövrit nimetatakse **hingamispeetuseks**. Hingamispeetus parandab hapniku ja süsihappegaasi vahetust kopsusombukestest. Parema tulemuse saavutamiseks kombineeri hingamist läbi kokkusurutud huulte hingamispeetusega. See käib järgmiselt.

1. Hinga aeglaselt läbi nina sisse, kuni tunned, et su kopsud on õhuga täidetud.
2. Proovi 3-5 sekundi jooksul hinge kinni hoida.
3. Hinga aeglaselt läbi kokkusurutud huulte välja. Väljahingamine peab kestma kaks korda kauem kui sissehingamine. Jälgi, et huuled oleksid kokku surutud.
4. Ära suru jõuga oma kopse õhust tühjaks.



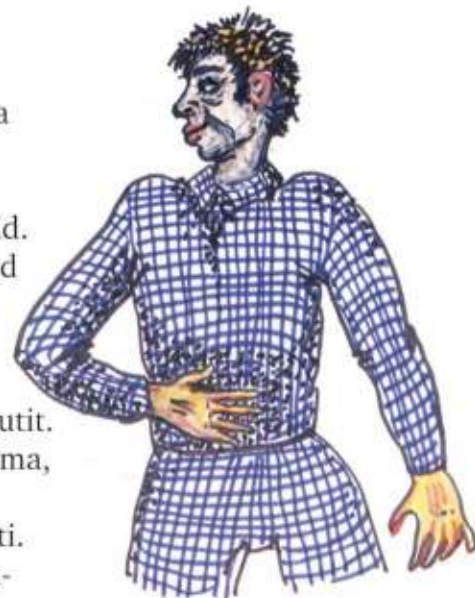
Harjuta **hingamist vahelihasega**.



Vahelihas ehk **diafragma** on lihas, mis aitab hingata. Kui see lihas pingule tõmbub, laienevad kopsud ning täituvad õhuga. Kui vahelihas lõtvub, voolab õhk kopsudest välja. Diafragma on väga tähtis hingamisest osa võttev lihas.

Hingamine **vahelihasega**.

1. Lõdvesta oma õlad.
2. Aseta üks käsi kõhule.
3. Tunneta, kuidas läbi nina sissehingamisel kõht ettepoole võlvub.
4. Pinguta oma kõhulihaseid.
5. Hinga välja kokkusurutud huulte vahelt. Kõht lameneb.
6. Korda seda harjutust 3 korda ning puhka 2 minutit. Kui pea hakkab ringi käima, hinga mõned korrad rahulikult ja alusta uuesti.
7. Tee seda harjutust korduvalt päeva jooksul.
8. Võid seda harjutust teha nii lamades, istudes, seistes kui ka kõndides.



Harjutamiseks võid valida
hingamise roidelihastega.

1. Lõdvesta oma õlad.
2. Aseta käed rindkere külgedele.
3. Tunnetä, kuidas läbi nina sissehingamisel rindkere laieneb.
4. Hinga välja kokkusurutud huulte vahelt. Rindkere maht väheneb.
5. Korda seda harjutust 3 korda ning puhka 2 minutit. Kui pea hakkab ringi käima hinga mõned korrad rahulikult ja alusta uuesti.
6. Korda seda harjutust mitu korda päeva jooksul.



Harjuta hingamist vahelihasega ja roidelihastega. See on kasulik, sest

- muudab su jõupingutused hingamise ajal väiksemaks;
- kontrollib su hingamist, kui hingata on raske;
- parandab õhuvoolu kopsudesse ja kopsusombukestesse.

Nüüd sa oled õppinud mitu uut hingamistehnikat õhupuuduse vähendamiseks.

HARJUTA NEID IGA PÄEV!

Õhupuudust saab vähendada ka
kehaasendi muutmisega.

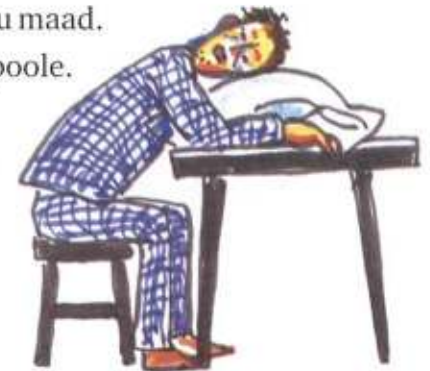
Võimalusi on mitmeid. Järgnevalt on toodud mõned **kehaasendid õhupuuduse vähendamiseks**. Vali enda jaoks neist sobivaim ja kasuta seda, kui sul tekib õhupuudus. See annab kindlustunde, et sa saad hakkama.



Istudes.

- Toeta jalad kindlalt vastu maad.
- Kummarda kergelt ettepoole.
- Toeta küünarnukid põlvedele.
- Toeta lõug kätele.

- Toeta jalad kindlalt vastu maad.
- Kummardu kergelt ettepoole.
- Aseta käed lauale.
- Aseta oma pea padjale.



Seistes.



- Kummarda kergelt ettepoole.
- Suru käed vastu reisi.



- Kummarda kergelt ettepoole.
- Toeta küünarnukid vastu mööblieset.



- Aseta oma pea käsivartele.
- Lõdvesta oma kaela ja õlgu.



- Aseta oma käed mööbliesemele.

Kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse puhul on teiseks väga iseloomulikuks haigusnähuks **köha koos rögaeritusega.**

Kõhimine aitab eemaldada hingamisteedesse kogunenud röga. Kui röga on kopsudest eemaldatud, saad sa paremini hingata. Seega on köha vajalik. Kuid sa pead õppima kõhima õigesti. Nii nagu on olemas hingamise eritehnikad, on olemas ka

õiged kõhimistehnikad.

Õpi õiged kõhimisvõtteid igapäevaselt kasutama. Need hoiavad sinu kopsud puhtad.



Esimene võte: kontrollitud köhimistehnika.

1. Istu mugavalt.
2. Langeta pea kergelt ettepoole.
3. Aseta mõlemad jalad kindlalt vastu maad.
4. Hinga sügavalt sisse, kasutades vahelihasega hingamise tehnikat.
5. Proovi 3 sekundit hinge kinni hoida.
6. Köhata kaks korda pooleldi avatud suuga. Hoia paberist salvrätik suu ees. Esimene köhatuse paneb röga liikuma. Teine köhatuse saadab röga kurku.
7. Sülita röga salvrätikusse ja kontrolli röga värvust. Kui röga on värvuselt kollane, roheline või punane, räägi sellest oma arstile. Salvrätik viska näiteks WC-potti või suletud plastikkotis prügikasti.
8. Kui esimese korraga röga ei välju, proovi pärast pausi mõned korrad uuesti.



14

Teine võte: jõuline väljahingamine.

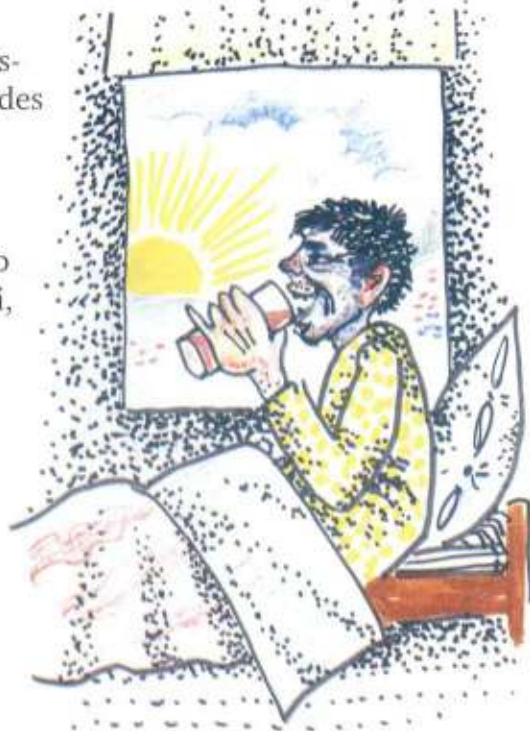
1. Istu mugavalt.
2. Langeta pea kergelt ettepoole.
3. Aseta mõlemad jalad kindlalt vastu maad.
4. Hinga sügavalt sisse, kasutades vahelihasega hingamise tehnikat.
5. Hinga jõuliselt läbi avatud suu välja, nagu sooviksid aknaklaasile udulaiku teha.
6. Korda seda paar korda.



15

Pea meeles, et

- Rõga koguneb sinu kopsudesse eriti öisel ajal. Seetõttu on kõige sobivam valida köhimiseks hommikune aeg.
- Enne köhimist joo midagi sooja. See aitab röga paremini välja köhida.
- Enne kodust väljaminekut kasuta õpitud köhimistehnikaid ja puhasta kopsud rögast. Siis ei ole sul vaja mõne aja vältel köhida.
- Väldi köhahoogusid. Need raiskavad sinu energiat ning tekitavad õhupuudust.
- Kui röga puudub või seda on napilt, ära sunni end köhima.
- Õigeid köhimisvõtteid kasutades sa säästad energiat.
- Rõga väljaköhimine aitab vältida haigusi, mis võivad tekkida röga kuhjumisel kopsudes.



Järgnevalt pakume mõningaid nõuandeid, mida sa peaksid silmas pidama, et **vähendada õhupuudust ja säästa energiat päevaste toimingute ajal.**

Pesemisel, riietumisel

- Proovi kõiki toiminguid istudes teha.
- Istu sel ajal, kui sa hambaid pesed, habet ajad, ennast peegli ees korrastad.
- Hambaid pestes, habet ajades või ennast minkides hoia küünarnukid laua peal.
- Duši all olles istu toolil.
- Ära kiirusta pesemisel.
- Ära kiirusta keha kuivatamisel. Mõistlik on istuda froteemantlisse või -rätikusse mähituna ja oodata kuni keha kuivab.
- Riietu istuvas asendis.
- Riietumisel tõmba kõigepealt püksid jalga, seejärel särk selga.



Kõndimisel

Iga kord, kui tunned õhupuuduse tekkimist, hinga läbi kokkusurutud huulte.

Puhka valitud vahemaade järel, et mitte lasta tekkida tugeval õhupuudusel.

Treppidel

- Jõudnud esimesele trepiastmele, peatu ning hinga sügavalt läbi nina sisse.
- Alustades aeglaselt üles ronimist, hinga läbi kokkusurutud huulte välja.
- Korda seda seni, kuni oled trepiotsani jõudnud.
- Kui sa väsid või õhupuudus süveneb, seisata trepil. Puhka veidi.
- Kasuta kindlasti trepikäsi puud ning hoia end sirgelt.
- Kukkumise vältimiseks kannu jalatseid, mille tallad ei ole libedad.
- Liigu treppidel nii üles minnes kui alla tulles aeglaselt.



Koti kandmisel

- Enne koti kättevõtmist hinga läbi nina sisse.
- Kui kummardud maast kotti haarama, hinga läbi kokkusurutud huulte välja.
- Enne koti haaramist hinga läbi nina sisse.
- Kotti tõstes hinga läbi kokkusurutud huulte välja.
- Kotti kandes peatu aeg-ajalt hingamiseks.
- Kotti kandmise ajal hinga kokkusurutud huultega.

- Kui sa oled sunnitud kodust väljas käima, mõtle oma marsruut enne läbi ja meenuta, kus sellel teekonnal oleks võimalik puhata - pargipingil, tänavakohvikus, mõnes kaupluses?
- Ära kiirusta.
- Ära nõua eneselt rohkem kui sa suudad!
- Planeeri oma päeva.
- Jälgi, et töötagedemised vahelduksid puhkehetkedega.
- Ära häbene kasutada teiste abi.



Ja veel ühest kroonilise obstruktiivse kopsuhaigusega kaasnevast nähtusest - **ärevustundest**.

Paljudel kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse põdejalatel võivad emotsioonid ja lämbumiskartus tekitada õhupuudust. Õhupuudus põhjustab omakorda ärevust. Ärevuse suurenemisel muutub hingamine palju pindmisemaks ning lihased tõmbuvad pingesse. See võib omakorda süvendada õhupuudust.

Tekib **suletud ring**: mida vähem sa teed, seda vähem sa jaksad midagi teha, seda enam haarab sind ärevus ning seda suuremaks kasvab õhupuudus. Sa oled kurnatud õhupuudusest ja ärevusest ning sinu toimetulekuvõime alaneb järsult.

Õhupuuduse vältimisel ja vähendamisel on oma ärevusetunde kontrollimine äärmiselt oluline.



SOOVITUSED ÄREVUSE-ÕHUPUUDUSE SULETUD RINGI KATKESTAMISEKS!

- Püsi aktiivsena, kuid tee kõike endale sobivas tempos.
- Õpi ette nägema olukordi, kus sul võib tekkida õhupuudus.
- Õpi võtma üht päeva korruga. Elu pakub sageli üllatusi. Olukord, mis eile tundus lootusetuna, võib täna pakkuda uusi võimalusi.
- Planeeri oma päevast palju aega sellistele asjadele, mis sulle naudingut ja rõõmu pakuvad.
- Leia enda ning oma lähedaste jaoks aega.
- Kõnele lähedastega oma tunnetest ja oma tervisest.
- Pea nõu oma arstiga.
- Õpi lõdvestuma!



Lõdvestumine mõjub sinu kehale soodsalt mitmel viisil.

Lõdvestumine

- aeglustab su hingamissagedust,
- korrastab su südamelööke,
- vähendab keha hapnikutarbimist,
- parandab vereringet kätes ja jalgades,
- aitab sul kergemini uinuda.



Siinkohal sulle üks **lõdvestusharjutus**.

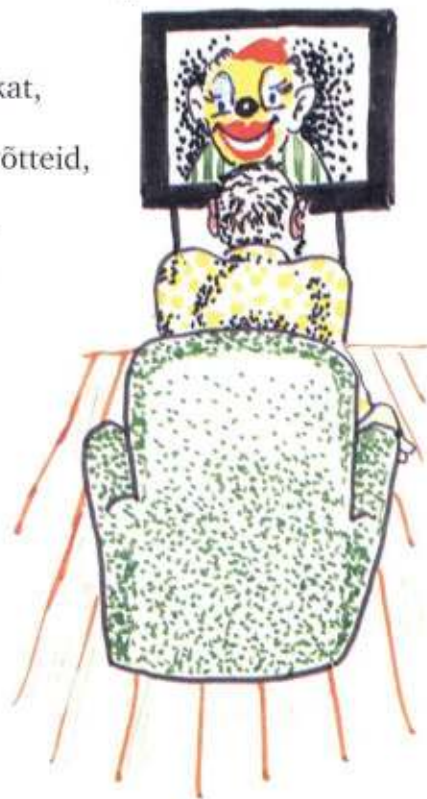
Sügav hingamine.

1. Istu mugavalt.
 2. Aseta üks käsi oma kõhule.
 3. Hinga sügavalt sisse.
 4. Tunnetä, kuidas su kõht ette võlvub. Sissehingamisel suru oma kõhtu ette nii palju kui võimalik. See aitab sinu kopsu õhuga täita.
 5. Hinga läbi kokkusurutud huulte välja.
 6. Tunnetä, kuidas su kõht lameneb.
- Iga väljahingamise järel oota, kuni oled valmis sooritama uut sügavat hingetõmmet.
 - Sa lõdvestud paremini, kui suled silmad ning mõtled sõnale "rahu".
 - Mõne aja pärast leiad sa endale sobiva rütmi. Näiteks: 1 sügav hingetõmme iga 5 tavalise hingamise kohta.
 - Kui sulle tundub, et sul võib hakata pea ringi käima, hinga mõned korrad rahulikult ning seejärel alusta uuesti.

Lõpetuseks meenutame veel kord, mida sa oled sellest meelespeast õppinud **õhupuuduse vähendamiseks ja toimetuleku parandamiseks.**

Nüüd sa oskad

- hingamise erivõtteid õhupuuduse vähendamiseks,
- erinevaid kehaasendeid õhupuuduse vähendamiseks,
- õiget köhimistehnikat,
- energia säästmise võtteid,
- kontrollida ärevus-õhupuudustunnet,
- lõdvestuda.



24

Pea meeles:



- Kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse korral on õhupuudus osa igapäeva-elust. Ükski abinõu ei kaota seda täielikult.
- Hingamise ja köhimise eritehnikate korrapärane harjutamine, kehaasendi valik ja energia säästmise võtted aitavad sul oluliselt vähendada õhupuudust ja parandada toimetulekut.
- Tee siin õpetatud harjutusi iga päev!
- **Säilita positiivne hoiak!**

25

Kasutatud kirjandus.

1. C. Levasseur, D. Beaucage, E. Borycki, D. Nault, J. Bourbeau. Living Well with... COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease), 1998.
2. B. Celli, J. Benditt, R. K. Albert. Chronic Obstructive Pulmonary Disease, 2001, London.
3. L. Jannus-Pruljan, R. Jõgi, R. Kiivet ja teised. Krooniline obstruktiivne kopsuhaigus. Diagnostika ja ravi, 1997.
4. www.lung.ca