



Eesti Kopsuliit

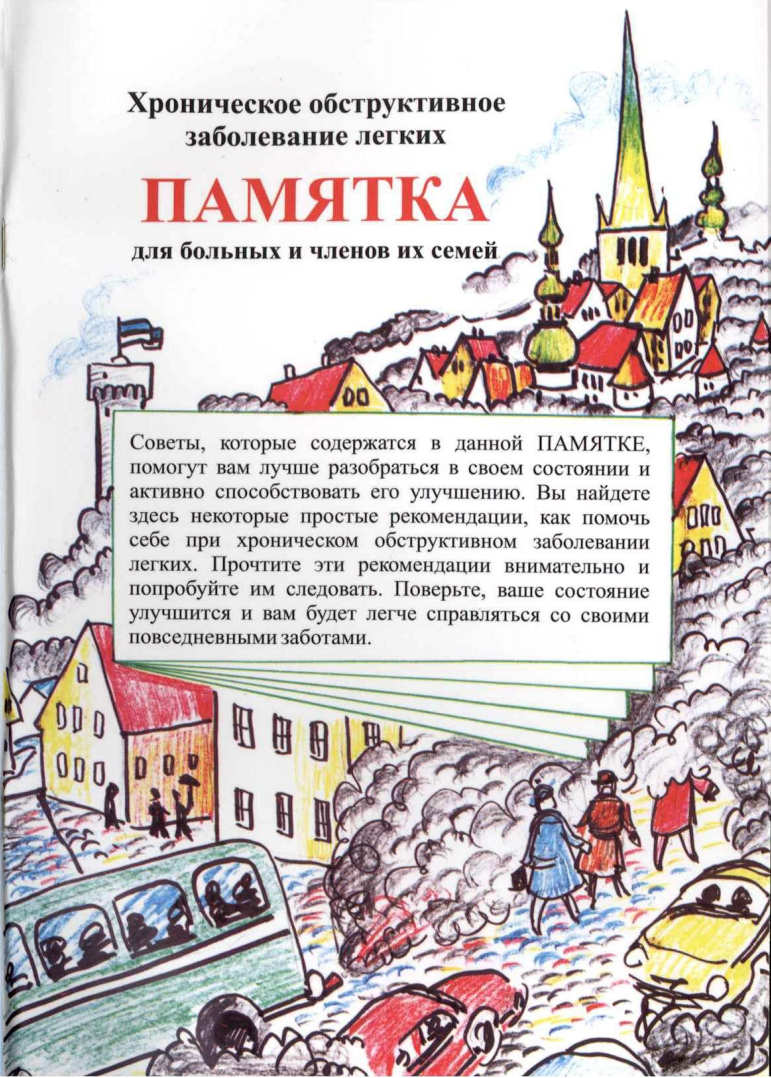
Trükise väljaandmine on rahastatud  
hasartmängumaksu laekumisest  
läbi Sihtasutuse Eesti Puuetega Inimeste Fond

Бесплатно

Хроническое обструктивное  
заболевание легких

## ПАМЯТКА

для больных и членов их семей



Советы, которые содержатся в данной ПАМЯТКЕ, помогут вам лучше разобраться в своем состоянии и активно способствовать его улучшению. Вы найдете здесь некоторые простые рекомендации, как помочь себе при хроническом обструктивном заболевании легких. Прочтите эти рекомендации внимательно и попробуйте им следовать. Поверьте, ваше состояние улучшится и вам будет легче справляться со своими повседневными заботами.

Хроническое обструктивное  
заболевание легких

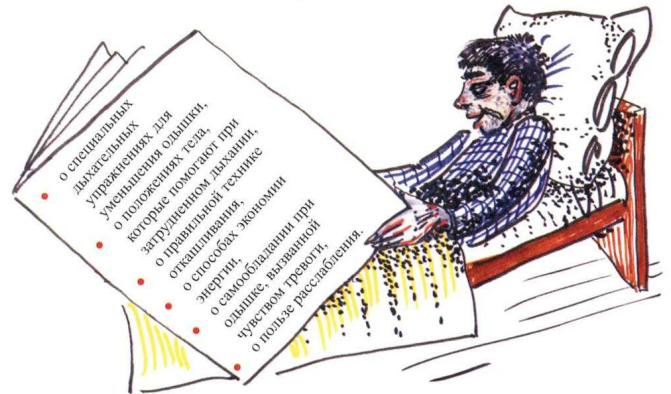
## ПАМЯТКА

для больных и членов их семей

Таллинн  
2004

Составители	Хелле-Май Лойт Аег Раукас-Кивиоя
Художник	Мати Роден
Переводчик	Татьяна Никитина
Типография	OÜ Grafica Malen

## Прочитав ПАМЯТКУ, вы узнаете

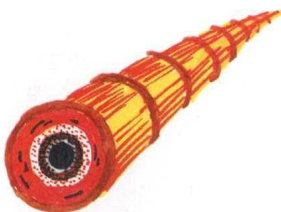


Прежде всего, вспомним, что вы знаете **о дыхании** как таковом.

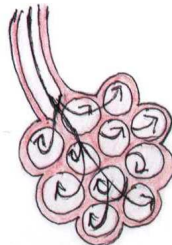
Воздух поступает **в легкие** и покидает их **по бронхам и бронхиолам**. Из бронхиол воздух попадает **в альвеолы**, или легочные пузырьки, где и происходит газообмен. Кислород ( $O_2$ ) через стенки легочных пузырьков поступает в кровь, а кровь выделяет в легочные пузырьки углекислый газ ( $CO_2$ ). Легочные пузырьки играют весьма существенную роль в процессе газообмена.

3

Здоровые бронхи



Здоровые легочные пузырьки

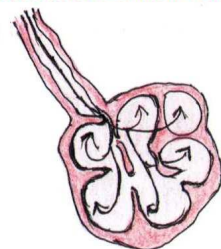


У человека, страдающего хроническим обструктивным заболеванием легких, бронхи, бронхиолы и легочные пузырьки (альвеолы) повреждены болезнью. Поэтому поступление воздуха в легкие и отток его оттуда недостаточны. Нарушен и газообмен кислорода и углекислого газа в легочных пузырьках. В результате в легких задерживается воздух. Дыхание становится затрудненным и появляется **одышка**.

**Одышка** - это обычное проявление болезни при хроническом обструктивном заболевании легких.



Поврежденные бронхи



Поврежденные легочные пузырьки

4

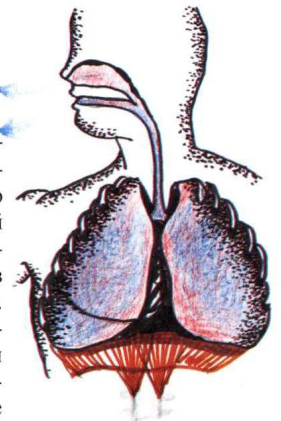
### При вдохе



воздух движется в легкие через нос, рот, трахею, бронхи и бронхиолы, пока не попадет в легочные пузырьки. За то время, в течение которого воздух заполнит ваши легкие, кислород через стенки легочных пузырьков проникает в кровь, которая по артериям и более мелким кровеносным сосудам разносит его по всему организму.

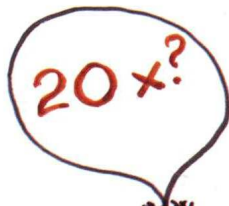
### При выдохе

воздух покидает легкие. Выдыхаемый воздух содержит много углекислого газа, который является остаточным веществом происходящего в организме обмена веществ. Кровь по небольшим кровеносным сосудам и венам несет углекислый газ в легочные пузырьки, где происходит обмен его на кислород. Углекислый газ выводится из организма вместе с воздухом через бронхиолы, бронхи, трахею, нос или рот.



5

Чтобы лучше почувствовать свое дыхание, положите одну руку на живот, а другую - на грудную клетку. Вздохните.



Вы чувствуете, как грудная клетка и живот пришли в движение. Поскольку вы страдаете хроническим обструктивным заболеванием легких, **ВЫ дышите более учащено по сравнению с человеком, легкие которого здоровы.**

Здоровый человек делает в среднем 16 дыхательных циклов в минуту.



6

Дальше читайте эту памятку особенно внимательно. Точно следуйте рекомендациям. Занимайтесь дыхательной гимнастикой несколько раз в день.

**И ВЫ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОДЫШКУ МОЖНО УМЕНЬШИТЬ!**

Для уменьшения одышки используются специальные приемы дыхания.

В ситуациях, когда может появиться или усугубиться одышка, следует дышать **через сжатые губы.**

1. Вдыхайте медленно через нос, пока не почувствуете, что легкие наполнились воздухом.
2. Сожмите губы, как будто намереваетесь засвистеть или поцеловаться.
3. Медленно выдыхайте через сжатые губы. Выдох должен продолжаться в два раза дольше, чем вдох. Следите, чтобы губы не разжались.
4. Не выдавливайте воздух из легких с силой.



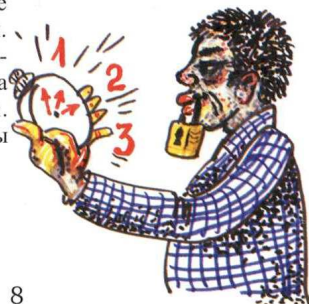
7

Дыхание через сжатые губы - это самое простое и естественное упражнение для страдающих хроническим обструктивным заболеванием легких. В результате его выполнения

- дыхание замедляется;
- увеличивается приток воздуха в легкие;
- уменьшается ощущение одышки;
- экономится энергия, затрачиваемая на дыхание.

При вашем заболевании, закончив вдох, полезно приостановить дыхание. Этот маневр называется **задержкой дыхания.** Задержка дыхания улучшает обмен кислорода и углекислого газа в пузырьках легких. Для достижения лучшего результата комбинируйте дыхание через сжатые губы с задержкой дыхания. Делается это следующим образом:

1. Вдыхайте медленно через нос, пока не почувствуете, что легкие наполнились воздухом.
2. Попробуйте в течение 2-3х секунд не дышать.
3. Медленно выдыхайте через сжатые губы. Выдох должен продолжаться в два раза дольше, чем вдох. Следите, чтобы губы не разжались.
4. Не выдавливайте воздух из легких с силой.



8

Учитесь **дышать с помощью диафрагмы.**



Диафрагма

**Грудобрюшная перегородка или диафрагма** - это мышца, которая помогает дышать. Когда она напрягается, легкие расширяются и наполняются воздухом. Когда мышца ослабляется, воздух покидает легкие. Диафрагма является одной из важнейших мышц, участвующих в дыхании.

Дыхание **диафрагмой.**

1. Расслабьте плечи.
2. Положите одну руку на живот.
3. Ощутите, как при вдыхании носом живот выдается немного вперед.
4. Напрягите мышцы живота.
5. Выдохните сквозь сжатые губы. Живот спадает.
6. Повторите упражнение 3 раза и отдохните в течение 2-х минут. Если голова закружится, подышите немного спокойно и затем начните упражнение снова.
6. Упражняйтесь таким образом несколько раз в день.
7. Упражнение можно выполнять лежа, сидя, стоя и на ходу.



9

Упражнение для дыхания с помощью **межреберных мышц.**

1. Расслабьте плечи.
2. Положите руки на грудную клетку с боков.
3. Ощутите, как при вдохе через нос грудная клетка расширяется.
4. Выдохните через сжатые губы. Объем грудной клетки сокращается.
5. Повторите упражнение 3 раза и отдохните в течение 2-х минут. Если закружится голова, подышите немного спокойно и затем начните упражнение снова.
6. Упражняйтесь таким образом несколько раз в день.



Дыхательные упражнения с помощью диафрагмы и межреберных мышц необходимы для вас, так как они

- сокращают усилия при дыхании;
- контролируют дыхание, когда оно становится затрудненным;
- улучшают приток воздуха в легкие и альвеолы (легочные пузырьки).

Итак, вы овладели несколькими приемами техники дыхания, направленными на уменьшение одышки.

**УПРАЖНЯЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

10

Одышку можно уменьшить, **изменяя положение своего тела.** Для этого существуют разные возможности. Далее описывается несколько поз, принятие которых помогает уменьшить одышку. Выберите наиболее подходящие для себя и пользуйтесь ими при одышке. Это придаст вам уверенности в себе.

**В положении сидя.**



- Упритесь ногами в пол.
- Наклонитесь слегка вперед.
- Локти поставьте на колени.
- Подбородком обопричьтесь на руки.

- Упритесь ногами в пол.
- Наклонитесь слегка вперед.
- Руки положите на стол.
- Голову поместите на подушку.



11

**В положении стоя.**



- Слегка наклонитесь вперед.
- Руки протяните по бедрам спереди.



- Слегка наклонитесь вперед.
- Упритесь локтями в какую-нибудь подставку.



- Положите голову на руки.
- Расслабьте шею и плечи.



- Положите руки на стол, выпрямив их.

12

Вторым очень характерным проявлением хронического обструктивного заболевания легких является **кашель с выделением мокроты.**

Кашель помогает избавиться от скопившейся в дыхательных путях мокроты. После удаления мокроты легче дышится, т.е. кашель нужен. Наряду со специальной техникой дыхания, существуют и **приемы техники кашля.**

**Учитесь правильно кашлять. Специальные приемы помогут вам избавиться от мокроты.**



13

### Первый прием: контролируемая техника кашля.

1. Сядьте поудобнее.
2. Слегка наклоните голову вперед.
3. Обеими ногами упритесь в пол.
4. Глубоко вдохните, пользуясь техникой дыхания с помощью диафрагмы.
5. Попробуйте на 3 секунды задержать дыхание.
6. Откашляйтесь дважды наполовину открытым ртом. Держите перед ртом бумажную салфетку. Первое откашливание приведет мокроту в движение, второе направит ее в полость рта.
7. Выплюньте мокроту в салфетку и обратите внимание на цвет мокроты. Если она желтая, зеленая или красная, скажите об этом врачу. Салфетку же следует сразу выбросить, например, в унитаз или, поместив в закрытый пластиковый пакет, в урну для мусора.
8. Если после первой попытки мокрота не появилась, через некоторое время повторите всю процедуру.



14

### Второй прием: выдох с силой.

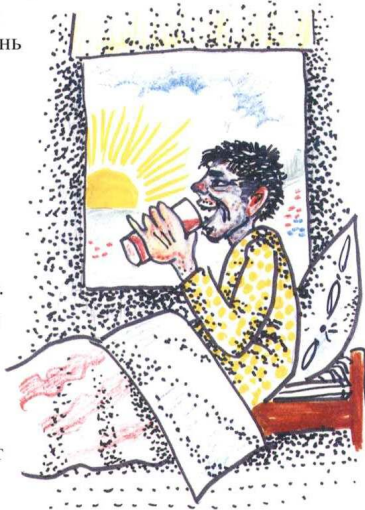
1. Сядьте поудобнее.
2. Слегка наклоните голову вперед.
3. Обеими ногами упритесь в пол.
4. Глубоко вдохните, пользуясь техникой дыхания с помощью диафрагмы.
5. С силой выдохните через открытый рот, как если бы хотели, чтобы запотело оконное стекло.
6. Прodelайте это пару раз.



15

### Запомните!

- Мокрота скапливается в легких прежде всего ночью. Поэтому для откашливания более всего подходят утренние часы.
- Перед кашлем выпейте что-нибудь теплое. Это поможет лучше откашляться.
- Перед выходом из дома воспользуйтесь освоенной вами техникой кашля и очистите свои легкие от мокроты. Тогда некоторое время кашель не будет вас мучить.
- Избегайте приступов кашля, они расходуют вашу энергию и приводят к одышке.
- Если мокроты нет или ее очень мало, не принуждайте себя к кашлю.
- Пользуясь правильными приемами кашля, вы экономите свою энергию.
- Отхаркивание мокроты помогает избежать болезней, к которым ведет скопление мокроты в легких.



16

Рекомендации, которые следует **иметь в виду, чтобы уменьшить одышку и сэкономить энергию для своих повседневных дел.**

### Чтобы мыться и одеваться было легче,

- попробуйте все делать сидя;
- сидя чистите зубы, брейтесь, приводите себя в порядок перед зеркалом;
- чистя зубы, бреясь или наводя макияж перед зеркалом, держите локти на столе;
- принимайте душ, сидя на стуле;
- мойтесь не торопясь;
- вытираясь, не спешите; имеет смысл завернуться в махровый халат или махровое полотенце и так посидеть, пока тело не высохнет;
- одевайтесь сидя;
- одеваясь, сначала наденьте брюки, а уже потом рубашку.



17

### При ходьбе

- Каждый раз, чувствуя наступление одышки, начинайте дышать через сжатые губы.
- Через определенные отрезки пути отдохните, дабы избежать усиления одышки.

### На лестнице

- Подойдя к первой ступеньке, остановитесь и глубоко вдохните через нос.
- Начав медленно подниматься, выдыхайте через сжатые губы.
- Дышите так, пока не завершите подъем.
- Если вы устали или одышка усиливается, остановитесь. Немного отдохните.
- Непременно пользуйтесь перилами и держитесь прямо.
- Чтобы не падать, носите обувь, подошвы которой не скользят.
- И поднимаясь по лестнице, и спускаясь, двигайтесь медленно.



18

### При переноске сумки

- Прежде чем взяться за сумку, вдохните через нос.
- Когда наклоняетесь, чтобы поднять сумку с земли, выдохните через сжатые губы.
- Прежде чем взяться за сумку, вдохните через нос.
- Поднимая сумку, выдохните через сжатые губы.
- Неся сумку, останавливайтесь время от времени, чтобы передохнуть.
- Пока идете с сумкой, дышите через сжатые губы.
- Если вы вынуждены выходить из дома, продумывайте предварительно свой маршрут и вспомните, в каких местах по пути вы сможете отдохнуть - на скамейке в парке, в уличном кафе, в торговом центре.
- Не спешите.
- Не требуйте от себя больше того, на что вы способны!
- Планируйте свой день.
- Следите за тем, чтобы занятия и работа перемежались отдыхом.
- Не стесняйтесь пользоваться помощью окружающих вас людей.



19

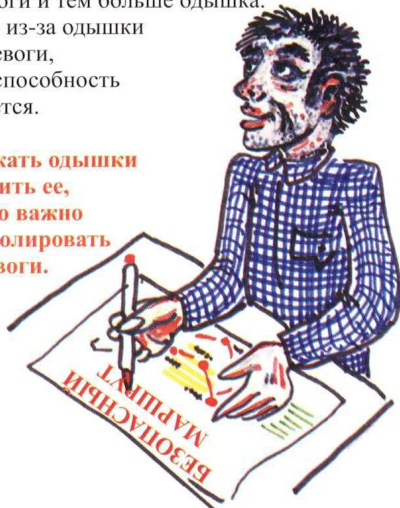
Еще одно проявление, которое сопровождает хроническое обструктивное заболевание легких, — это чувство тревоги.

У многих людей, страдающих хроническим обструктивным заболеванием легких, одышку могут вызывать эмоции и боязнь задохнуться. Одышка же порождает чувство тревоги. С усилением тревоги дыхание становится все более поверхностным и мышцы напрягаются, что в свою очередь усугубляет одышку.

Возникает **заколдованный круг**: чем меньше вы делаете, тем меньше вы можете, тем сильнее чувство тревоги и тем больше одышка.

Вы угнетены из-за одышки и чувства тревоги, ваша работоспособность резко снижается.

**Чтобы избежать одышки или уменьшить ее, чрезвычайно важно уметь контролировать чувство тревоги.**



20

### ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РАЗОРВАТЬ ЗАМКНУТЫЙ КРУГ: ЧУВСТВО ТРЕВОГИ - ОДЫШКА - ЧУВСТВО ТРЕВОГИ.

- Сохраняйте активность, но делайте все в подходящем для вас темпе.
- Учитесь предвидеть ситуации, в которые у вас может появиться одышка.
- Учитесь жить сегодняшним днем. Жизнь нередко преподносит нам сюрпризы. Положение, которое вчера казалось безвыходным, может сегодня предложить вам новые возможности.
- Составляя планы на день, больше времени уделите тем занятиям, которые доставляют вам удовольствие и приносят радость.
- Находите время для себя и своих близких.
- Беседуйте со своими близкими о своих ощущениях и своем здоровье.
- Советуйтесь со своим врачом.
- **Учитесь расслабляться!**



21

Благоприятное влияние расслабления на ваш организм проявляется разными способами.

### Расслабление

- замедляет дыхание,
- упорядочивает сердцебиение,
- сокращает потребление кислорода,
- улучшает кровообращение в руках и ногах,
- помогает быстрее уснуть.



22

Упражнение на **расслабление**.

### Глубокое дыхание.

1. Сядьте поудобнее.
2. Одну руку положите на живот.
3. Сделайте глубокий вдох.
4. Ощутите, как ваш живот выдвигается вперед. Вдыхая, выдвиньте свой живот как можно больше вперед. Это поможет наполнить воздухом легкие.
5. Выдохните через сжатые губы.
6. Ощутите, как ваш живот спадает.

- После выдоха передохните и подготовьтесь к новому глубокому вдоху.
- Вы лучше расслабитесь, если закроете глаза и будете повторять про себя слово «покой».
- Через некоторое время вы обретете нужный ритм. Например: один глубокий вдох на каждые пять обычных дыхательных циклов.
- Если вы чувствуете, что может закружиться голова, подышите некоторое время спокойно и затем начинайте снова.

23

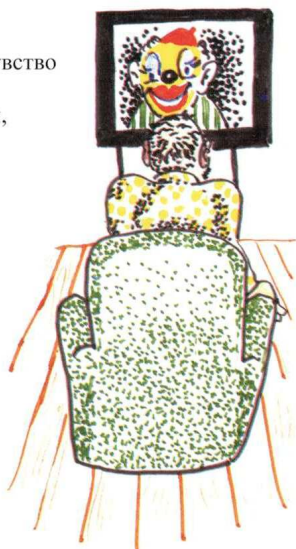
В заключение вспомним еще раз, что вы узнали из этой Памятки о том, **как уменьшить одышку и облегчить свое состояние**.

Теперь вы знаете

- специальные приемы дыхания для уменьшения одышки,
- различные позы для уменьшения одышки,
- правильную технику кашля,
- приемы экономии энергии.

Вы умеете

- контролировать чувство тревоги по поводу одышки,
- расслабляться.



24

### Запомните!



- При хроническом обструктивном заболевании легких одышка является составной частью повседневной жизни. Ни одно из средств не избавит вас от нее окончательно.
- Регулярное выполнение особых упражнений для дыхания и кашля, подбор положений тела (поз) и приемы экономии энергии помогут вам существенно уменьшить одышку и облегчить ваше состояние.
- Выполняйте усвоенные здесь упражнения ежедневно!
- **Сохраняйте положительный настрой!**

25

