

FAKULTNÍ NEMOCNICE OLMOUC

CHRONICKÁ OBSTRUKČNÍ PLICNÍ NEMOC

EDUKAČNÍ MATERIÁL ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLMOUC

profesionalita a lidský přístup

CHRONICKÁ OBSTRUKČNÍ PLICNÍ NEMOC

VYSVĚTLENÍ NEMOCI CHOPN, KTEROU VÁM LÉKAŘ ZJISTIL

CH = Chronická = dlouhodobá

O = Obstrukční = s omezeným průtokem vzduchu

P = Plicní

N = Nemoc

CHOPN

Jedná se o dlouhodobé, léčitelné, zánětlivé plicní onemocnění. Trvalé sevření průdušek a rozšířené a poškozené plicní sklípky (=emfyzém) způsobuje, že se vám špatně dýchá při zátěži a v pokročilejším stádiu nemoci i v klidu.

PŘÍČINY CHOPN

Vzniká častými vleklými záněty dýchacích cest, následkem pobytu v chladu a vlhkosti, dýcháním škodlivin a především kouřením tabáku. Vzácně je dispozice k onemocnění i vrozená.

LÉČBA CHOPN

NEKOUŘENÍ je jedna z hlavních podmínek léčby. Protikuřácká linka 844 600 500 radí kuřákům, jak přestat kouřit. V případě neúspěchu odvykání kouření se můžete objednat v protikuřácké poradně.

Seznam všech protikuřáckých poraden a další informace najdete na www.slzt.cz

PROTIKUŘÁCKÁ PORADNA

Najdete ji na plicní ambulanci FN Olomouc, jedná se o specializované pracoviště lékaře, sestry a psychologa. Telefon naleznete na zadní straně tohoto materiálu.

LÉČBA

PŘEDEPSANÉ LÉKY doma užívejte pravidelně. Nastavenou léčbu sami nepřerušujte.

BRONCHODILATANCIA jsou léky v inhalační formě či v tabletách uvolní dýchací cesty a zlepší dech.

MUKOLYTIKA jsou léky ředící hustý hlen, který snadněji odkašlete a budete lépe dýchat.

INHALAČNÍ KORTIKOIDY mají protizánětlivý účinek.

LÉČBA KYSLÍKEM DOMA

Pokud máte doporučenou domácí léčbu kyslíkem, pak jej inhalujte alespoň 16 hodin denně.

DECHOVÁ REHABILITACE

Při kontaktní dýchání při vědomě prohloubeném bráničním dýchání se položí ruka na břišní stěnu. Při výdechu ruka mírně tlačí na břicho, při nádechu se ruka uvolní a břicho se snaží proti ní vyklenout.

Při nácviku expektorace provedte maximální nádech nosem a poté maximální nárazový výdech otevřenými ústy.

Při dechové gymnastice pacient při nádechu zvedá horní končetiny a při výdechu je připažuje.

Odborně vedené rehabilitační programy pomůže zájemcům zajistit ošetřující lékař.

Ústní brzda: pomalu se pacient nadechuje postupně do břicha, hrudníku až pod klíční kosti a na konci vdechu zadrží na 2 vteřiny dech a pak dlouze pootevřenými ústy vydechne.

POUŽITÍ DECHOVÝCH POMŮCEK

flutter, acapella nebo threshold mohou zlepšit kvalitu života.

Poradte se s lékařem a fyzioterapeutem o vhodnosti použití a možnosti získání.

ZVYŠOVÁNÍ OBRANYSCHOPNOSTI

Očkování proti chřipce a pneumokokům (plicní bakterie) působí preventivně a snižuje riziko závažných komplikací.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Věnujte denně čas vhodnému pohybu. Nemocní s CHOPN spotřebují mnohem více energie na dýchání než zdraví lidé. Jezte pravidelně 5–6× denně, ale i častěji – maso, vejce, tvrdé sýry, mléčné výrobky, ryby, zeleninu, ovoce.

Pokud trpíte nechutenstvím nebo jste zaznamenali váhový úbytek, upozorněte svého lékaře.

Pro lepší odkašlání v době nemoci je vhodné ráno zařazovat do jídelníčku slepičí nebo hovězí slanější teplý bujón.

TEKUTINY

Dostatečným pitným režimem podporujete snadnější odkašlávání hlenu. Doporučujeme pít 30 ml tekutin na každý kilogram tělesné hmotnosti, např. při váze 70 kg = 2 100 ml tekutin denně. Vhodná je pitná voda, voda s citronem, čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy.

RELAXACE

Šetřete energií, naučte se přiměřeně odpočívat. Každý člověk si potřebuje psychicky i fyzicky odpočinout. Udržovat si radost ze života, vhodné koníčky, záliby, sport, kontakt s kamarády. Je důležité stále znovuoobjevovat sílu jít dál, zachovat duševní rovnováhu.

PREVENCE PÁDU

Noste pevnou, neklouzavou obuv. Neváhejte a v případě nejistoty při chůzi zvoňte na sestru. Rádi vás doprovodíme na toaletu či k umyvadlu. Případný pád by mohl komplikovat Vaši léčbu.

PROPUŠTĚNÍ Z NEMOCNICE

Pacient je při propuštění seznámen s výsledkem vyšetření a s dalším postupem léčby. Dostáváte lékařskou zprávu pro praktického lékaře.

PACIENT A PRACOVNÍ NESCHOPNOST

Při propuštění z nemocnice dostáváte zpět potvrzení o pracovní neschopnosti a lístek na peníze.

DŮLEŽITÉ KONTAKTY

KLINIKA PLICNÍCH NEMOCÍ A TUBERKULÓZY

AMBULANCE

Po–Pá: 7:00–15:30 hod., tel.: +420 588 443 561

PROTIKUŘÁČKÁ PORADNA FNOL

tel.: +420 588 443 561

Po ordinační době ambulance v případě potíží

ODDĚLENÍ URGENTNÍHO PŘÍJMU

tel.: +420 588 442 653

ZPRACOVALA

Magda Lépová – tel.: +420 588 445 325 (edukační sestra)

ODBORNÝ GARANT

prof. MUDr. Vítězslav Kolek, DrSc.

DOPORUČENÉ ZDROJE INFORMACÍ

Kolek V., Kašák V, Vašáková M. a kol.: Pneumologie. Maxdorf Jessenius, Praha 2011, 552s. ISBN 978-80-7345-255-1
www.copn.cz, www.prvníkrok.cz



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUC

I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc

tel.: +420 588 441 111 / e-mail: info@fnol.cz

www.fnol.cz

PEČUJEME O VÁS UŽ OD ROKU 1896.

číslo dokumentu: Fm-L009-027-EM-032 (v3)