

Ar kada pagalvojote, kad LOPL galite susirgti ir jūs?

Lėtinė obstrukcinė plaučių liga (LOPL) yra viena pagrindinių sergamumo ir mirštamumo priežasčių pasaulyje. Vien JAV ja serga daugiau nei 15 mln. žmonių. Liga prasideda ir progresuoja nepastebimai, todėl, nepaisant laimėjimų medicinos srityje, vis didėja sergančiųjų šia liga skaičius. Dažnėjantis kosulys ir skrepliavimas painiojamas su bronchitu, o nuolat progresuojantis fizinio aktyvumo sumažėjimas laikomas natūraliu senėjimo procesu. „Tai ir yra pagrindinės priežastys, kodėl liga nustatoma per vėlai“, – sako Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų Pulmonologijos ir alergologijos centro gyd. Virgijus ŠVEDAS.

Pagrindinė priežastis – rūkymas

Rūkymas yra ne tik nuolat atsinaujinančio bronchito, plaučių, inkstų, prostatos ar daugelio kitų vėžio formų, bet ir vienos klasingiausių bei pavojingiausių – lėtinės obstrukcinės plaučių ligos pagrindinė priežastis. Ne mažesnis pavojus susirgti šiomis ligomis gresia ir pasyviems rūkaliams (tiems, kurie būna arti rūkančiojo), dirbantiems užterštoje ar dulkelioje aplinkoje. Įvairių apklausų ir tyrimų duomenimis, rūkančių skaičius ne tik nemažėja, bet nuolat didėja ir jaunėja. Vis daugiau jaunų žmonių, mėgdžiodami tėvus ar norėdami pasirodyti prieš draugus, surūko pirmąją cigaretę. Cigarečių dūmuose yra apie 4000 cheminių medžiagų, iš jų daugiau kaip 40 sukelia vėžį. Deja, nepaisant įvairių vykdomų akcijų, projektų, skirtų kovai su rūkymu, sergančiųjų rūkymo sukeltomis ligomis skaičius nuolat didėja. Medikai prognozuoja, kad sergančiųjų LOPL per artimiausią dešimtmetį gali išaugti dvigubai.

„Dūstantis ligonis – ne bejėgis!“



**Pasaulinė
LOPL
diena
2007**

2007 Lapkričio 14 d.

Siekiant atkreipti visuomenės dėmesį į šią nepagydomą ir nuolat atsinaujinančią ligą, lapkričio 14 d. paskelbta pasaulinė LOPL diena. Šią dieną vyksta įvairios akcijos, kurių metu pacientai nemokamai gali išsitirti plaučių funkciją ir gauti pulmonologo konsultaciją.

Kaip atpažinti ligą?

Pasak V. Švedo, didžioji pacientų dalis gali nesiskųsti jokiais kvėpavimo sistemos funkcijos sutrikimais. Kitiems atsiranda ir nuolat progresuoja kosulys, skrepliavimas bei dusulys. Ligos simptomai progresuoja pamažu. Dažniausiai liga nustatoma keturiasdešimties metų sulaukusiems žmonėms. Didžioji dalis žmonių prie ligos simptomų prisitaiko ir ilgą laiką nė neįtaria, kad serga LOPL. Senyvi žmonės sumažina fizinį aktyvumą, o didžioji dalis vidutinio amžiaus žmonių dirba sėdimą ir daug fizinių pastangų nereikalaujantį darbą. Be



to, rūkaliams įprasta kosėti ir skrepliuoti, todėl jie simptomų nesureikšmina. Iš pradžių dusulys kamuoja tik didesnio fizinio krūvio metu, vėliau atsiranda nuo menkausio fizinio aktyvumo. Dėl deguonies stokos kenčia širdis, smegenys ir kiti gyvybiškai svarbūs organai. Mažėja fizinis aktyvumas, pradeda blogėti gyvenimo kokybė. Galiausiai žmogus tampa nedarbingas. LOPL taip apriboja ligonio fizinį aktyvumą, kad vėlyvų stadijų liga sergantis žmogus nebegali vaikščioti, judėti ar net vartytis lovoje. Galutinėse LOPL stadijose net pats menkiausias fizinis krūvis sukelia stiprų dusulį.

Rizikos grupėms priklausantys asmenys (rūkantys, dirbantys kenksmingoje aplinkoje) turėtų reguliariai atlikti spirometriją – plaučių funkciją matuojantį tyrimą. Jis padeda anksti diagnozuoti ligą ir pradėti komplikacijoms vystytis neleidžiantį gydymą.

Būklę gerina kompleksinis gydymas

Deja, dar nėra sukurto gydymo, leidžiančio įveikti LOPL. Nerūkymas yra efektyviausia ir vienintelė LOPL ligos progresavimą stabdanti priemonė. Pasak gyd. V. Švedo, net ir esant sunkiai ligos stadijai, metus rūkyti, sulėtėja ligos pro-

gresavimas, pagerėja ligonio savijauta, o rytinė mankšta ar trumpi pasivaikščiojimai padidina fizinio krūvio toleranciją ir sumažina dusulį bei nuovargį. Pasak gyd. V. Švedo, geriausiai sergančiojo būklę ir gyvenimo kokybę pagerina kompleksinis gydymas (ligonio mokymai, fizinis aktyvumas, metimas rūkyti, medikamentinis gydymas). Pagrindiniai vaistai, kontroliuojantys LOPL simptomus, gerinantys fizinį pajėgumą ir žmogaus gyvenimo kokybę, yra inhaliuojamieji broncholitikai. Remiantis pasaulinėmis gydymo rekomendacijomis ir įvairių klinikinių tyrimų duomenimis, geriausia LOPL gydymą pradėti nuo ilgai veikiančių bronchodilatorių, pavyzdžiui, tiotropio (vaistinėse parduodama *Spiriva* pavadinimu). Pagrindinis šio vaisto privalumas yra tas, kad pacientui pakanka tik vienos inhaliacijos per parą, kad būtų užtikrintas akivaizdus ir ilgalaikis plaučių funkcijos pagerėjimas. Tai ypač aktualu vyresnio amžiaus žmonėms, kurie dažnai pamiršta inhaliuoti kelias vaisto dozes per parą. *Spiriva* (tiotropis) yra dažniausiai LOPL gydyti skiriamas vaistas visame pasaulyje.

LOPL – lėtinė plaučių liga ir dažna ligotumo priežastis, tačiau daug žmonių nežino, kad serga. Jei atsakysite į šiuos klausimus, tai padės sužinoti, ar jūs galite sirgti LOPL.

1. Ar jau seniai kosite? Taip/ne
2. Ar atkoste skreplių bei gleivių? Taip/ne
3. Ar uždūstate greičiau nei kiti Jūsų amžiaus žmonės? Taip/ne
4. Ar esate vyresnis nei 40 metų? Taip/ne
5. Ar Jūs rūkote arba rūkėte anksčiau? Taip/ne

Jei atsakėte „taip“ į 3 ar daugiau klausimų, galima įtarti, kad Jūs sergate LOPL. Kuo anksčiau liga bus nustatyta, tuo veiksmingesnis bus jos gydymas. Jums tikslinga pasikonsultuoti su gydytoju ir atlikti plaučių funkcijos tyrimą (spirometriją).

Kur jis atliekamas, galima sužinoti www.lopl.lt

gresavimas, pagerėja ligonio savijauta, o rytinė mankšta ar trumpi pasivaikščiojimai padidina fizinio krūvio toleranciją ir sumažina dusulį bei nuovargį. Pasak gyd. V. Švedo, geriausiai sergančiojo būklę ir gyvenimo kokybę pagerina kompleksinis gydymas (ligonio mokymai, fizinis aktyvumas, metimas rūkyti, medikamentinis gydymas). Pagrindiniai vaistai, kontroliuojantys LOPL simptomus, gerinantys fizinį pajėgumą ir žmogaus gyvenimo kokybę, yra inhaliuojamieji broncholitikai. Remiantis pasaulinėmis gydymo rekomendacijomis ir įvairių klinikinių tyrimų duomenimis, geriausia LOPL gydymą pradėti nuo ilgai veikiančių bronchodilatorių, pavyzdžiui, tiotropio (vaistinėse parduodama *Spiriva* pavadinimu). Pagrindinis šio vaisto privalumas yra tas, kad pacientui pakanka tik vienos inhaliacijos per parą, kad būtų užtikrintas akivaizdus ir ilgalaikis plaučių funkcijos pagerėjimas. Tai ypač aktualu vyresnio amžiaus žmonėms, kurie dažnai pamiršta inhaliuoti kelias vaisto dozes per parą. *Spiriva* (tiotropis) yra dažniausiai LOPL gydyti skiriamas vaistas visame pasaulyje.

Pasak gyd. V. Švedo, dauguma pacientų netinkamai inhaliuoja vaistus. Jie patenka ne į plaučius, o į skrandį. Pasak jo, naudojant inhaliatorių, pirmiausia būtina atidžiai perskaityti informacinį lapelį. Prieš įkvėpiant vaistų, visuomet yra svarbu kaip galima labiau išpūsti orą iš plaučių. Vaistų įkvėpimas turi būti gilus ir stiprus. Įkvėpus reiktų kelias sekundes sulaukyti kvėpavimo, neišpūsti oro, kad vaistai nusėstų bronchuose ir plaučiuose. Tik taisyklingai vartojant inhaliatorių, galima pasiekti teigiamą vaistų poveikį.

Be medikamentinio gydymo taikomas ir reabilitacinis gydymas. Jis sustiprina vaistų poveikį, silpnina ligos simptomus, didina fizinį aktyvumą ir gerina emocinę būklę.

Tik atidžiai vykdant gydytojo nurodymus, vartojant paskirtus vaistus, galima sušvelninti ligos simptomus ir sustabdyti jos progresavimą.

Marius ANGLICKIS

OMRON

Kvėpuok lengvai!

OMRON padės...
Dažnas ryšis kosulys, švokštimas, dusulys, skausmas krūtinėje, astma. Omron padės žmonėms gyventi pilnavertį gyvenimą.

Nauji **Omron CompAir** kompresoriniai inhaliatoriai, turintys paprastą valdymą, padės Jums inhaliaciniame terapijoje. Dėka galingo kompresoriaus ir inhaliacijos rinkinio su nauja V.V.T. (Virtualių Vožtuvų Technologija) technologija, inhaliacijos metu daugiau vaisto yra suskaidoma į mažesnes daleles, kurios efektyviau pasiekia žemutinius kvėpavimo takus. Daugiau vaisto yra įsavinama. Ypač tinka vaikams ir vyresnio amžiaus žmonėms.

Rūpinkitės savo sveikata kartu su Omron.

CompAir Pro (NE-C-28)
Profesionalus inhaliatorius

CompAir (NE-C-26)
Efektyvus inhaliatorius

CompAir E1Ne (NE-C-3D)
Medicinas toliau

Greitas pagerėjimas su Jūsų pagalba