

# Ir sergant LOPL gyvenimo kokybę galima pagerinti

**L**OPL (lėtinė obstrukcinė plaučių liga) yra visame pasaulyje paplitusi liga. Pagal mirštamumą ir sergamumą daugelyje šalių ji užima ketvirtą vietą. Kadangi susirgimų skaičius sparčiai didėja, manoma, kad greitai metu ši liga užims jau trečią vietą. Lietuvoje pagal minėtus rodiklius LOPL yra penktoje vietoje. Įvairių autorių duomenimis, LOPL serga 4–14 proc. Lietuvos gyventojų.

## Kas tai yra lėtinė obstrukcinė plaučių liga? Kokie pirmieji šios ligos požymiai?

Lėtinė obstrukcinė plaučių liga (LOPL) yra lėtinė progresuojanti kvėpavimo takų liga. Jai būdingas lėtinis oro srauto apribojimas, dusulys, kosulys, švokštimas, skrepliavimas. Laipsniškas kvėpavimo funkcijos blogėjimas sukelia fizinio aktyvumo sumažėjimą ir gyvenimo kokybės blogėjimą. Dusulys yra svarbiausias neįgalumą lemiantis LOPL simptomas. Kosčiojimas (*rytinis rūkančiųjų kosulys*) gali būti pirmasis susirūpinti verčiantis ligos požymis. Deja, nedaugelis dėl to susirūpina, nes tikisi, kad kosulys greitai praeis. Tačiau laikui bėgant kosulys dažnėja ir stiprėja, atsiranda skrepliavimas ir dusulys. Dėl deguonies stokos kenčia širdis, smegenys ir kiti gyvybiškai svarbūs organai, taip pat mažėja fizinis aktyvumas, žmogus tampa nedarbingas.

## Priežastys, sukeliančios lėtinę obstrukcinę plaučių ligą

Kodėl vieni žmonės suserga sunkiai pagydoma lėtine obstrukcine plaučių liga, o kiti – ne, nėra tiksliai žinoma. Tačiau žinoma, kad vienas pagrindinių ligą skatinančių veiksnių yra rūkymas. Net 90 proc. sergančiųjų LOPL – rūkantieji.

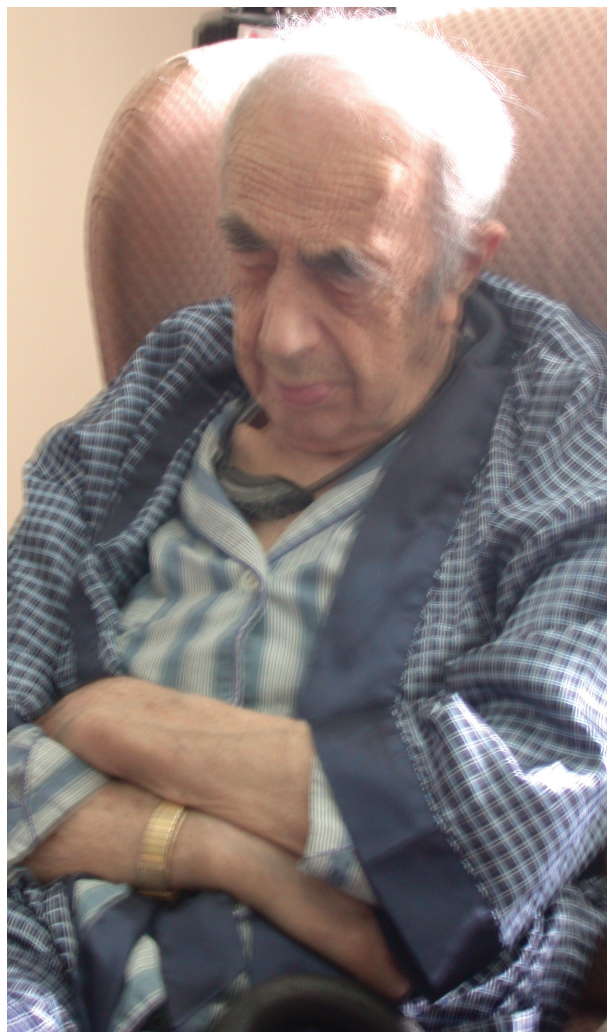
Tačiau rūkymas – ne vienintelė lėtinės obstrukcinės plaučių ligos priežastis. Kai kurie žmonės kiekvieną dieną surūko po dvidešimt cigarečių, bet akivaizdžių kvėpavimo takų pažeidimų dėl to nenustatoma. Kiti surūko vieną, dvi arba visai nerūko, bet suserga.

Riziką susirgti LOPL taip pat lemia paveldimumas, padidėjęs bronchų jautrumas aplinkos dirgikliams, bendra kvėpavimo takų būklė, oro užterštumas, nepalankios gyvenimo ar kenksmingos darbo sąlygos – dažnas buvimas prirūkytose, šaltose, nevedinamose patalpose, darbas su dujomis, cheminėmis medžiagomis.

## Kaip sergančiajam LOPL pagerinti gyvenimo kokybę?

### Medikamentinė pagalba

Labiausiai sergančiojo gyvenimo kokybę leidžia page-



rinti tinkamų vaistų vartojimas. Sergantiesiems LOPL gydyti yra įvairių grupių bronchus plečiančių vaistų, kurie yra simptominio gydymo pagrindas. Neretai gydoma vaistų deriniais, kuriuos parenka gydytojas. Skirtingo poveikio ir trukmės preparatų derinimas gali sumažinti nepageidaujamą poveikį. Pirmenybė teikiama inhaliuojamiesiems vaistams.

Kaip vieną iš medikamentų galima paminėti tiotropį (vaistinėse parduodamas *Spiriva* pavadinimu). Juo

LOPL turi būti gydomas nepertraukiamai, tuomet smarkiai pagerėja sergančiojo gyvenimo kokybė. Sumažėja dusulys ir oro spąstai, todėl ligonis gali lengviau kvėpuoti. Padidėja fizinio krūvio tolerancija. Pavyzdžiui, jei iki vaistų vartojimo sergantis LOPL žmogus užlipdavo į pirmą aukštą ir uždusdavo, vartojant tiotropį, šis fizinis krūvis gali nebebūti kliūtimi. Nuolatos vartojant preparatą, kur kas rečiau prireikia skubios pagalbos vaistų. Labai svarbu tai, kad tiotropis pasižymi selektyvumu ir ilgą poveikio trukmę (iki 24 val. po 1 inhaliacijos), ilgą ir stipriai išplečia bronchus, gerai toleruojamas, turi mažai nepageidaujamų poveikių, kurių, ilgą laiką gydant, pasitaiko retai.

Sergantiesiems lėtine obstrukcine plaučių liga kaip kompleksinė gydymo dalis gali būti skiriama ir deguonies terapija.

Dėl medikamentinio gydymo būtina konsultotis su gydančiu gydytoju.

### Kiti būdai, kaip galima padėti sergančiajam

Greta taisyklingo tinkamai parinktų vaistų vartojimo ligonio būklę galima palengvinti papildomomis nemedikamentinėmis priemonėmis.

Jei žmogus dažniausiai guli lovoje, labai svarbu pasirinkti kūno padėtį. Geriausia yra pusiau sėdima padėtis, ją reikia keisti 4–5 kartus per dieną, o, esant reikalui, ir dažniau. Kambarys turi būti dažnai vėdinamas – šaltu metų laiku reikia atverti langą 4–6 kartus per dieną po 10 min. Vasarą, kai labai karšta, reikėtų vengti aukštos temperatūros kambaryje. Patalpas svarbu nuolat drėkinti.

Sergantieji bei juos prižiūrintys asmenys turi mokėti kvėpavimo pratimų, kuriais galima labai padidinti plaučių vėdinimą ir taip neleisti kauptis sekretui arba padėti pašalinti jau susikaupusį.

### Rekomenduojami kvėpavimo pratimai

Gilus įkvėpimas ir iškvėpimas (apie 10 kartų), oro pūtimas pro vamzdelį į indą su vandeniu, oro baliono pūtimas, oro pūtimas pro suspaustas lūpas (švilpimas), pūtimas į portatyvinį spirometrą.

Kvėpavimo pratimai neturi užsitęsti ilgiau kaip 10 minučių, nes gali atsirasti hiperventiliacijos simptomų: gali skaudėti galvą, atsirasti svaigimo pojūtis, pirštų dilgčiojimas. Po 4–5 gilių įkvėpimų reikia keletą kartų įkvėpti normaliai ir tik tuomet vėl tęsti. Artimieji turėtų kontroliuoti, ar sergantis pratimus atlieka savarankiškai ir kaip tai daro. Patariama dažnai žiovauti ir giliai atsidusti, nes tai gerai vėdina plaučius.

Pradžioje kvėpavimo pratimus reikia atlikti ne rečiau kaip kas 2 valandas.

### Priemonės, skatinančios bronchų sekreto pašalinimą

Sergantis turėtų suprasti, kad labai svarbu susikaupusį sekretą gerai atkosėti, todėl reikėtų stengtis tai atlikti

kas 2 valandas. Jeigu vargina gausus skrepliavimas, reikia nepamiršti gerti kuo daugiau skysčių. Tam labai tinka šiltas gėrimas rytais, ypač tik pabudus. Nerekomenduojama gerti šilto pieno, nes nuo saldaus pieno gleivės tampa klampesnės, o nuo rūgštaus pieno mažėja gleivių išsiskyrimas.

Dar reikia nepamiršti, kad atkosėto sekreto (skreplių) negalima praryti. Tam geriausiai naudoti spjaudyklę su dangteliu, kuri reikalinga ne tik dėl higienos, infekcijos plitimo profilaktikai, bet ir dėl nemalonaus vaizdo, ypač valgant. Patariama po kiekvieno atsikosėjimo išskalauti burną burnos skalavimo skysčiu ir išspjauti. Tai padės išvengti nemalonaus skonio burnoje.

### Kas dar gerina kvėpavimo funkciją?

Nerekomenduojama vartoti nervų sistemą raminančių vaistų, kurie slopina kvėpavimo centrą. Geriau yra išmokti atsipalaidavimo pratimų, kurie padėtų atsipalaiduoti, siekiant išvengti panikos, įtampos, nerimo.

Dar reikia prisiminti rūkymo žalą, todėl geriausia nerūkyti ir vengti patalpų, kuriose rūkoma.

Siekiant sumažinti dusulį, reikia žinoti, kad ir dantų pasta, kremas, šampūnai, skalbimo priemonės taip pat gali jį sukelti, todėl reikėtų vengti įvairių dirginančių, kvapių parfumerijos bei buitinių priemonių.

Reikėtų paminėti ir persivalgymą, kuris gali padidinti pilvo apimtį, dėl ko gali pakilti diafragma ir pasunkėti kvėpavimas. Taigi reikia atsisakyti tokių maisto produktų, kaip pupelės, žirnėliai, kopūstai, svogūnai, taip pat gazuotų gėrimų ir t.t. Patariama valgyti lengvai virškinamus, neriebius maisto produktus.

### Ką turėtų žinoti sergantieji lėtine obstrukcine plaučių liga?

Labai svarbu žinoti, kad pagrindinis LOPL sukeliantis veiksnys yra rūkymas. Tad sergant šia liga nepaprastai svarbu nerūkyti, tai smarkiai susilpnina ligos simptomus.

Dauguma sergančiųjų nedrįsta kreiptis pagalbos į savo gydytojus, slaugytojus. Tai nėra gerai, nes visų pagalbų būdų namuose jie geriausiai gali išmokyti. Ir, jeigu nežinote, kaip galėtumėte sau padėti, kad kiekviena diena netaptų neviltim, išsakykite savo nuogąstavimus gydytojui ar slaugytojui.

Nebijokite, nes jūs turite teisę gyventi kaip galima kokybiškesnį gyvenimą, kaip galima ilgiau išlikti nepriklausomi, kad galėtumėte džiaugtis besiskleidžiančiais pumpurais pavasarį, įkvėpti gavaus oro po vasaros lietaus, pajauti šilumą alsuojantį auksinį rudens rytmetį, stebėti už lango nesibaigiantį snaigučių šokį...

Slaugos bakalaurė Zita TARANDIENĖ

Daugiau informacijos interneto svetainėje [www.lopl.lt](http://www.lopl.lt)