

## Živeti aktivan život sa HOBP

Održavanje aktivnosti ako bolujete od hronične opstruktivne bolesti pluća (HOBP) predstavlja izazov pošto se tada pri disanju troši znatno više energije i napor je veći nego normalno.

Ovaj informativni list je pripremljen za osobe sa HOBP i članove njihovih porodica i osobe koje ih neguju. U njemu je objašnjeno zašto je aktivnost pod uticajem bolesti, zašto je važno da se aktivnost održi i kako se može voditi aktivan život sa HOBP.

### Šta je HOBP?

HOBP je opšti naziv za bolesti emfizem i hronični bronhitis koje dovode do trajnog sužavanja ili blokiranja disajnih puteva.

Bolest uglavnom zahvata pluća i utiče na sposobnost disanja, ali se može odraziti i na mišiće, srce, kosti i ukupno raspoloženje, pored ostalog.

Duvanski dim je najčešći uzrok nastanka HOBP u Evropi, ali i brojni drugi faktori dovode do ove bolesti. Oni uključuju aerozagađenje u zatvorenom i otvorenom prostoru, kao i prašinu i hemikalije na random mestu postojeće bolesti kao što je hronična astma.

Simptomi se tokom vremena pogoršavaju i zbog toga usporavate dnevne aktivnosti kao što su penjanje uz stepenice, odlazak u kupovinu ili održavanje lične higijene. Ponekad osetite da niste u stanju da obavljate ove radnje. Održavanje aktivnosti pomaže da ove obaveze lakše podnosite i da se ukupno bolje osećate.



© iStockphoto.com/DrDraGastone

### Česti simptomi:

- Nedostatak vazduha pri naporu
- Hronični kašalj
- Teskoba u grudima
- Zviždanje u grudima

### Zašto je važna aktivnost?

- Vežbanje pomaže svakome da održi formu i zdravlje
- Ako je osoba u formi, disanje je lakše i posle vežbanja se brže vraća na normalnu
- Što ste u boljoj formi, biće vam lakše da obavljate svakodnevne aktivnosti i pored toga što imate teškoće pri disanju
- Održavanje forme i aktivnosti pomoći će vam da u budućnosti budete zdravi.

### Kako HOBP deluje na mene?

Jedan od prvih znakova HOBP je saznanje da ne možete lako da obavljate aktivnosti kako ste navikli. Osetite da treba da stanete i da se odmorite na pola puta pri penjanju uz stepenice, ili u toku hodanja.

Simptomi nedostatka vazduha i zamaranja postaju vremenom sve teži, međutim, mnogi pacijenti primećuju da bolest varira iz dana u dan. Jednoga dana osećate da lakše podnosite nedostatak vazduha, a drugog dana tegobe niste u stanju da obavite bilo koju aktivnost. Tako, jedno jutro se probudite i osećate se veoma lose, ali se simptomi poprave do posle podne.

“Ja još uvek obavljam kućne poslove, ali sam naučila da to radim veoma sporo i obaveze rasporedim tokom više dana. Ljudi često ne shvataju zašto niste aktivniji. Naučila sam da sebe usporim da bih više uradila. Ja mogu zbog toga da izađem u šetnju i bavim se stvarima u kojima uživam. Treba da ste aktivni koliko god je možete.”

*Napisala osoba sa HOBP.*



HOBP se različito ispoljava kod raznih osoba zavisno od težine bolesti. Ako vam je stanje blago poremećeno ili srednje teško, možete primetiti da hodanje, odlazak u kupovinu i druge jednostavne aktivnosti postaju teže. Ako je stanje teže, aktivnosti kao što je oblačenje, održavanje lične higijene ili samo češljanje ostavljaju vas bez daha.

Kao i druga dugotrajna oboljenja, HOBP može da izazove i emocionalnu patnju. Depresija, tuga i osećaj gubitka kontrole ili osećaj straha i panike, su česti emocionalni sporedni efekti HOBP.

HOBP može da utiče na odnose među ljudima pošto mnogi bolesnici postaju zavisni od pomoći drugih u kućnim aktivnostima ili usamljeni ako izlazak iz kuće postane težak. Neke osobe su zabrinute zbog nedostatka vazduha u toku seksualne aktivnosti. Ovaj nedostatak vazduha je alarmantan i često utiče na smanjivanje seksualne želje ili užitka. Važno je da se ne stidite da razgovarate o svojim problemima sa lekarom, medicinskim tehničarom ili fizioterapeutom.

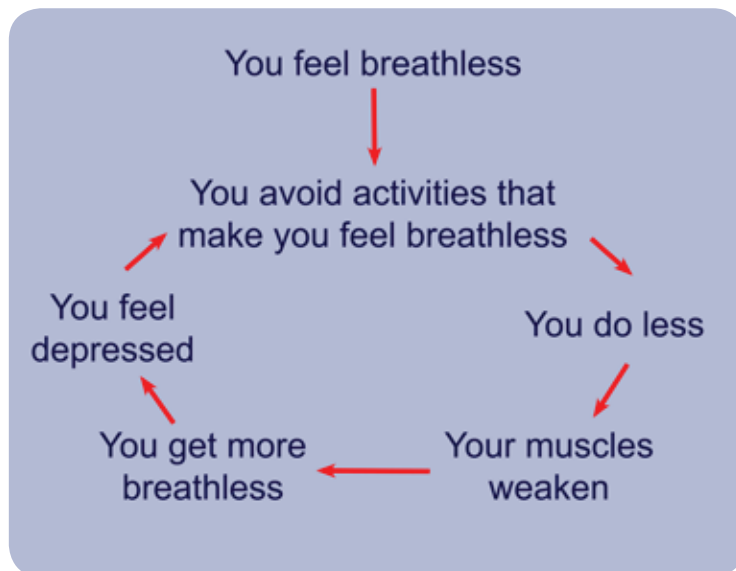
## Šta mogu da uradim u vezi sa tim?

Pored redovnog korišćenja terapije, možete smanjiti osećaj nedostatka vazduha vežbanjem i jačanjem mišića da bi mogli bolje da funkcionišu.

Nedostatak vazduha u toku aktivnosti može da vas plaši. Nekad izbegavate aktivnost jer smatrate da vam to oduzima dah.

Ako niste aktivni, bićete van forme i mišići će izgubiti kondiciju. To znači izgubićete snagu i oslabićete što utiče da fizička aktivnost postaje teža. Zbog toga ćete disati više, što će čak i lake aktivnosti učiniti teškim. Ovo može negativno uticati na vaše raspoloženje i dovesti do depresije.

Ovaj začarani krug možete prekinuti na samom početku održavanjem aktivnosti. Ako ostanete fizički aktivni, pluća i mišići će raditi najbolje što mogu, i vaše zdravlje će se pogoršavati znatno sporije. Pored koristi za opšte zdravstveno stanje, aktivnost će pomoći da se umanjuje osećaj nedostatka vazduha dok vežbate, smanjiće se zamor nogu, podići će energetski nivo, poboljšati mišićna snaga, imuni sistem, samopoštovanje i raspoloženje.



### Studija PROaktiv

Studija PROaktiv razvija nova sredstva koja će pomoći lekarima da procenjuju aktivnost osoba sa HOBP. Sistem funkcioniše pomoću elektronskih uređaja, sličnih mobilnom telefonu, ili elektronskom dnevniku koji beleže korisnikove aktivnosti u toku dana. On koristi informacije iz monitora aktivnosti koji nosi osoba sa HOBP, da bi se sagledalo da li se njihova aktivnost poboljšava posle različitih tretmana oboljenja. Istraživački tim veruje da je najbolji način da se utvrdi efekat različitih tretmana HOBP da se pitaju bolesnici o njihovom kvalitetu života. Istraživači ispituju stotine osoba sa HOBP širom Evrope da bi utvrdili kojim se aktivnostima bave, koje bi lečenje želeli u budućnosti, i kako se osećaju dok vežbaju. Novi uređaju će biti razvijeni na osnovu njihovih odgovora. Ako želite bilo koju informaciju na osnovu ovih ispitivanja, ili ako imate pitanja o projektu, molimo vas da se obratite na imejl adresu: [info@proactivecopd.com](mailto:info@proactivecopd.com)

## ▶ Održavanje aktivnosti prema stepenu nedostatka vazduha

Ako stalno osećate nedostatak vazduha, obratite se lekaru da ispita zbog čega se to dešava. Sledeći saveti mogu pomoći osobama sa HOBP da savladaju nedostatak vazduha u toku naprezanja:

Stepen nedostatka vazduha	Kako održati aktivnost
Ne osećate nedostatak vazduha osim pri jakom naprezanju	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pridržavajte se redovnog plana aktivnosti uključujući 30 min umerenog vežbanja najmanje 5 dana u nedelji ( napr. brzi hod)</li> <li>• Ostavite dovoljno vremena za oporavak posle napora</li> </ul>
Osećate nedostatak vazduha kad požurite ili hodate uz blagu uzbrdicu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planirajte aktivnosti unapred tako da ne morate mnogo da žurite</li> <li>• Ako nemate vremena, nemojte paničiti jer to pogoršava nedostatak vazduha. Budite aktivni ravnomerno, najbolje što možete</li> <li>• Razmotrite upotrebu leka za olakšanje disanja koji vam je lekar propisao da koristite kad imate simptome</li> </ul>
Hodate po ravnom sporije od vaših pratioca zato što vam nedostaje vazduh, ili zastajete da udahnute kad hodate svojim ritmom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• U redu je da ste bez daha. Umereno teški nedostatak vazduha je potpuno bezbedan i ukazuje da ste dobro vežbali</li> <li>• Dišite sporo i duboko umesto brzo i površno</li> <li>• Odmorite se ako je potrebno i razmislite da upotrebite lek za olakšanje simptoma</li> </ul>
Zastajete da udahnute posle oko 100 m ili posle nekoliko minuta hoda po ravnom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uključite dovoljno odmaranja u toku aktivnosti</li> <li>• Ostvarite svoj cilj u sopstvenom vremenu</li> <li>• Sasvim je normalno da osećate nedostatak vazduha</li> <li>• Konsultujte stručnjaka za HOBP i vežbanje (napr. fizioterapeuta) da odredi koju aktivnost još uvek možete upražnjavati da bi ste održali svoju fizičku kondiciju</li> </ul>
Toliko ste bez daha da ne izlazite iz kuće, ili vam nedostaje vazduh kad se oblačite ili svačite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usmerite se na jednu stvar u jednom momentu</li> <li>• Osećaj nedostatka vazduha je zastrašujući ali nije štetan. Disanje će vam se vratiti na normalno posle nekoliko minuta odmora.</li> <li>• Pokušajte da ne mislite na svoje disanje 2 minuta dok vam se ne vrati dah</li> <li>• Nastavite sa jednostavnim dnevnim aktivnostima koliko god možete</li> </ul>

Jedan od najjednostavnijih načina kontrole nedostatka vazduha je da dišete kroz stisnute usne, kao da hoćete da zviždite. Ako duboko udahnute kroz nos i izdišete vazduh kroz stisnute usne, disajni putevi će biti otvoreni duže, što pomože da uspostavite normalno disanje.

Zavisno od težine simptoma i koliko želite da vežbate, održavanje aktivnosti se kreće od osnovnih aktivnosti u kući do strukturisanih sesija vežbanja. Fizioterapeut može da pomogne u planiranju aktivnosti koje vam odgovaraju.

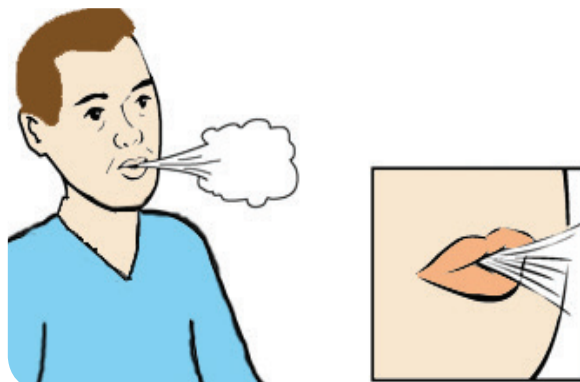


Image adapted © The Ohio State University Medical Center

Pokušajte da ugradite različite aktivnosti u dnevnu rutinu u cilju održavanja nivoa dobre forme:

- Rad u bašti
- Penjanje i silazak niz stepenice
- Izlasak iz autobusa jednu stanicu ranije, zbog kratke šetnje
- Blago plivanje
- Održavanje dobre forme vežbanjem
- Istezanje u kući radi jačanja mišića

Ako želite da popravite formu, možete se uključiti u treninge koje vode stručnjaci ili programe plućne rehabilitacije. Plućna rehabilitacija obuhvata organizovane grupne vežbe i edukaciju o plućima i održavanju zdravlja. Može biti korisna ako niste naučili da redovno vežbate i želite pomoć da postepeno izgradite svoju aktivnost. Pored toga, pomaže i u postizanju poverenja i sposobnosti da se izborite sa bolešću.

Sa popravljanjem forme, možete uživati u strukturisanim sesijama i časovima, kao što su akva aerobic, joga i ples. Razgovarajte sa lekarom, medicinskim tehničarom ili fizioterapeutom o tipu vežbi koja vam odgovara i programima raspoloživim u vašem kraju.



©iStockphoto.com/arekmalang

Stvari koje treba zapamtiti:

- Uvek se zagrevajte i ohladite posle vežbanja
- Nosite sa sobom vodu da biste je pili pre, u toku i posle vežbanja
- Držite svoje lekove u pripravnosti
- Ne forsirajte iznad svojih granica
- Dišite kroz stisnute usne

Prestanite sa vežbanjem ako osetite sledeće:

- Teskobu u plućima
- Vrtoglavicu ili slabost
- Oznojenost ili hladnoću
- Pojačano zviždanje
- Bol u zglobovima i mišićima
- Veoma veliki zamor

## ▶ Pitanja koja se često postavljaju

- Da li je opasno ostati bez daha?

Osećaj nedostatka vazduha uznemirava, ali ubrzanje rada srca i disanja su normalni u toku napora ali nisu opasni. Disanje treba da vam se vrati na normalno kad prestanete sa aktivnošću. Ako nije tako, obratite se lekaru.

Ako se bez daha više nego druge osobe vaših godina u toku napora, savetujte se sa lekarom i pitajte za savet. Oni vam mogu preporučiti srčanu frekvencu u toku napora koja vam odgovara, i reći će vam broj otkucaja srca u toku jednog minuta koji treba postići u toku napora. Postoje često jednostavna rešenja koja doprinose da vam je fizička aktivnost ugodnija.

- Da li kiseonik pomaže?

Lekari propisuju kiseonik osobama na osnovu nivoa kiseonika u krvi, a ne na osnovu osećaja nedostatka vazduha. Može se desiti da vam veoma intenzivno nedostaje vazduh, ali da je nivo kiseonika u krvi dovoljan, i suprotno tome, nekim osobama je potreban kiseonik iako im je disanje u redu. Ako vam je kiseonik ispod kritičnog nivoa, može vam se propisati kiseonik.

- Kada treba da odem na pregled kod lekara?

Kod lekara treba da odete da bi ste saznali zašto ostajete bez daha u toku napora i koji tip aktivnosti vam odgovara. Lekarski pregled je potreban i ako se disanje iznenada pogorša u toku naprezanja, ili se ne oporavi ubrzo po prestanku vežbanja.



EUROPEAN  
LUNG FOUNDATION

Evropsku fondaciju za pluća (ELF) formiralo je Evropsko respiratorno udruženje (ERS), sa ciljem da povežu bolesnike i javnost sa respiratornim profesionalcima da deluju pozitivno na zdravlje pluća. ELF je posvećen zdravlju pluća u Evropi i povezuje vodeće evropske zdravstvene stručnjake da obezbede informacije za bolesnike i podignu svest javnosti o respiratornim oboljenjima.

Ovaj material je pripremljen uz pomoć eksperata u oblasti HOBP:  
Prof Thierry Troosters, Dr Fabienne Dobbels, Dr Roberto Rabinovich i Karen Heslop.