



## Контроль состояния при наличии одышки в домашних условиях в период пандемии COVID-19

Одышка может быть вызвана различными причинами, среди которых заболевания сердца и легких. Даже легкая форма одышки может вызывать у человека страх и тревогу.

Симптомы одышки могут ухудшаться на фоне страхов в условиях пандемии COVID-19 (заболевание, вызванное коронавирусом). Во время текущей вспышки COVID-19 вы можете испытывать ограничения доступа к системам, где обычно вы получали поддержку. Важно, чтобы вы и дальше продолжали лечение основного заболевания (например, использование ингалятора). Вы можете обратиться в группы медицинской и социальной поддержки, как делали это раньше.

**Если вы считаете, что можете быть больны COVID-19, свяжитесь с учреждением здравоохранения по месту жительства и выясните, какие действия необходимо предпринять.**

**Следующие шаги помогут вам облегчить симптомы одышки. Некоторые из этих шагов могут оказаться для вас наиболее полезными. Попробуйте их использовать и выберите наиболее подходящие для себя.**

### Найдите удобное положение, которое облегчает симптомы одышки

Сядьте прямо в удобном кресле, положив руки на подлокотники или валики. Опустите и расслабьте плечи. Поставьте ступни на пол.



Сядьте на стул и слегка наклонитесь вперед. Обопритесь обеими руками о стол или колени.



Лягте на бок, подложите под голову и верхнюю часть тела подушки. Подложите верхнюю подушку под шею для поддержки головы. Находящуюся сверху руку положите на подушку, расположенную перед грудью, а ногу – на другую.



## Контролируйте дыхание

В удобном положении расслабьте запястья, пальцы и челюстно-лицевой отдел.

### Используйте технику диафрагмального дыхания

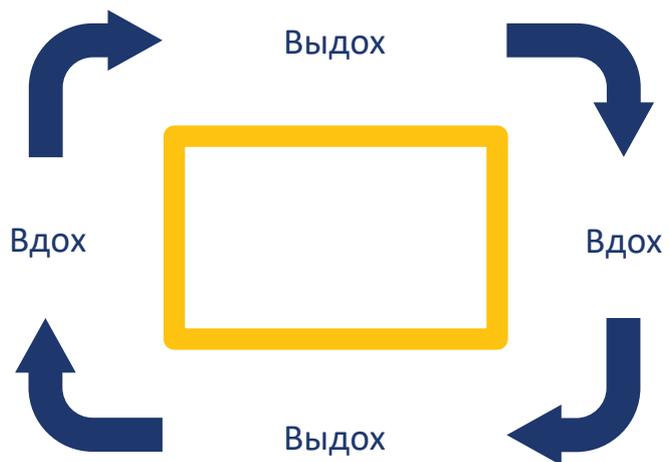
Положите руку на живот и сделайте плавный вдох, почувствовав при этом, как он поднимается. Затем сделайте медленный выдох через нос или рот. Сделайте паузу до следующего вдоха. Попробуйте сжать губы в трубочку во время медленного выдоха. Представьте, что вы дуете на пламя свечи, заставляя его мерцать, но не гасите полностью.

### Замедлите дыхание

Когда при диафрагмальном дыхании вы начнете ощущать себя комфортно, попробуйте снизить скорость вашего дыхания. Когда вы замедляетесь, ваше дыхание становится более глубоким и эффективным. Представьте, что вы наполняете воздухом свой живот словно воздушный шар. Эту технику дыхания можно использовать регулярно, чтобы облегчить одышку при ее появлении.

### Дышите по прямоугольнику

- Как только вы нашли для себя удобное положение, найдите взглядом прямоугольный предмет. Это может быть окно, дверь, картина, книга или экран телевизора.
- Следите глазами по сторонам прямоугольника во время дыхания, по коротким сторонам на выдохе и по длинным сторонам на вдохе.
- Постепенно уменьшайте скорость, с которой ваши глаза двигаются по сторонам прямоугольника, останавливаясь в углах, чтобы замедлить дыхание.



### Охладите лицо

Охлаждение лица, особенно области вокруг носа, может помочь справиться с одышкой. Попробуйте протереть нос и верхнюю часть лица смоченной в холодной воде фланелевой тканью. Во время вспышки COVID-19 не рекомендуется использовать вентиляторы из-за риска распространения инфекции.

## Советы для тех, кто страдает одышкой дома



### При ходьбе

- Двигайтесь в комфортном темпе, дышите равномерно.
- Не задерживайте дыхание, не пытайтесь двигаться или поворачиваться слишком быстро.
- Дышите в одном ритме со своими шагами: вдох на один шаг, выдох на два шага.
- При необходимости, используйте для ходьбы вспомогательные средства.
- Останавливайтесь и отдыхайте, когда вам это необходимо.

### При подъеме по лестнице

- Поднимаясь по лестнице, используйте поручень и поднимайтесь по ступенькам медленно. Старайтесь каждые несколько шагов отдыхать не менее пяти секунд.



### При выполнении повседневных задач

- Держите вблизи вещи, которые вы часто используете.
- Оставляйте заряженный телефон рядом со своей кроватью или креслом.
- Планируйте свои повседневные дела, такие как ванны процедуры или работа по дому, заранее.
- Распределите свою активность в течение дня.
- Перед выполнением чего-либо, подготовьте все необходимое.
- Отдыхайте в перерывах между выполнением разных дел или когда почувствуете дискомфорт в связи с затруднением дыхания.



### При возникновении тревоги

- Помните, что мы переживаем тревожное время, наполненное неопределенностью, поэтому нет ничего необычного в проявлении беспокойства.
- Существует много способов, которые помогут вам справиться с беспокойством. К ним относятся медитация или любая другая ментальная практика, прослушивание расслабляющей музыки или занятие спокойными делами, такими как садоводство, йога, пение или чтение книг.



### Прием пищи и питья

- Принимайте пищу небольшими порциями и часто, вместо одной большой порции.
- Ешьте пищу небольшими кусочками.
- Избегайте продуктов, которые трудно пережевывать; по возможности добавляйте соусы.
- Пейте часто, но маленькими порциями, особенно воду, чтобы избежать обезвоживания.



### Продолжайте общение

- Оставайтесь на связи с друзьями и родственниками с помощью телефона и других средств связи, а также писем.



### Ведите активный образ жизни

- Важно оставаться максимально активными, чтобы предотвратить ослабление мышц.

Вы можете обратиться за помощью.

Продолжайте поддерживать связь с группами медицинской и социальной поддержки, как делали это раньше.

## Дополнительные источники

### Дополнительные источники информации для людей с одышкой:

- Британский пульмонологический фонд:  
[www.blf.org.uk/support-for-you/breathlessness/how-to-manage-breathlessness](http://www.blf.org.uk/support-for-you/breathlessness/how-to-manage-breathlessness)
- Проект «Life of Breath» («Жизнь дыхания»):  
[www.lifeofbreath.org/category/resources](http://www.lifeofbreath.org/category/resources)
- Европейский пульмонологический фонд: [www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf](http://www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf)
- Источники проекта «Better B»:  
[www.betterbreathe.eu/index.php?page=breathlessness-management](http://www.betterbreathe.eu/index.php?page=breathlessness-management)
- Группа для страдающих аспергиллезом и лиц, осуществляющих уход:  
[www.aspergillosis.org/managing-breathlessness/](http://www.aspergillosis.org/managing-breathlessness/)



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

Ссылки на источники: Vausewein et al. (Баузевейн и соавт.) 2008. Cochrane CD005623; Brighton et al. (Брайтон и соавт.) Thorax 2019;74:270-1.

Изображения положений тела приводятся с разрешения Кембриджской службы по контролю одышки.

**Как цитировать данный источник:** Higginson IJ, Maddocks M, Bayly J, Brighton LJ, Hutchinson A, Booth S, Ogden M, Farquhar M. on behalf of the NIHR Applied Research Collaborative Palliative and End of Life Care Theme. (Хиггинсон И. Дж., Мэддокс М., Бейли Дж., Брайтон Л. Дж., Хатчинсон А., Бут С., Огден М., Фаркуар М., Совместная паллиативная программа прикладных исследований NIHR).

3 апреля 2020 г. Контроль состояния при наличии одышки в домашних условиях в период пандемии COVID-19.

Европейский пульмонологический фонд (ELF) был основан Европейским респираторным обществом (ERS) в 2000 году с целью объединения пациентов, общественности и специалистов в области легочных заболеваний для улучшения ситуации в этой отрасли медицины.

Издано в июне 2020 г.