



Овладяване на задуха в домашни условия по време на пандемията от COVID-19

Много състояния, като сърдечни или белодробни заболявания, причиняват задух. Задухът може да предизвика тревога и паника дори и при по-леки случаи.

Симптомите на задух може да се влошат заради страха от пандемията от коронавирус (COVID-19). По време на настоящата криза, предизвикана от COVID-19, може да имате ограничен достъп до обичайните Ви мрежи за подкрепа. Важно е да продължите обичайните лечения на основните Ви заболявания (например ползването на инхалатор). Добре е да се свържете с обичайния Ви здравен и социален екип за подкрепа.

Ако смятате, че може да сте се заразили с COVID-19, свържете се със здравните служби във Вашата страна, за да разберете какво да предприемете.

Следващите стъпки могат да Ви помогнат да облекчите усещането за задух. Може да сметнете някои от тези стъпки за по-полезни от други. Изпробвайте ги и използвайте онези, които смятате за най-полезни:

Заемане на удобна поза за облекчаване на задуха

Седнете с изправен гръб в удобно кресло с двете ръце, подпре-ни на страничните облегалки или на възглавници. Оставете раменете Ви да се отпуснат и релаксират. Поставете стъпала-та на краката си на пода.



Седнете на стол и наклонете тяло напред. Поставете двете си ръце на масата или върху коленете си за опора.



Легнете на една страна с възглавници под главата и под горната част на тялото. Подпъхнете горната възглавница под врата си, за да поддържа главата. Опрете горната си ръка на възглавница, поставена пред гърдите, а горния крак – върху друга възглавница.



Овластяване на Вашия задух

Заемете удобно положение и отпуснете китките на ръцете, пръстите и челюстта.

Коремно (диафрагмено) дишане

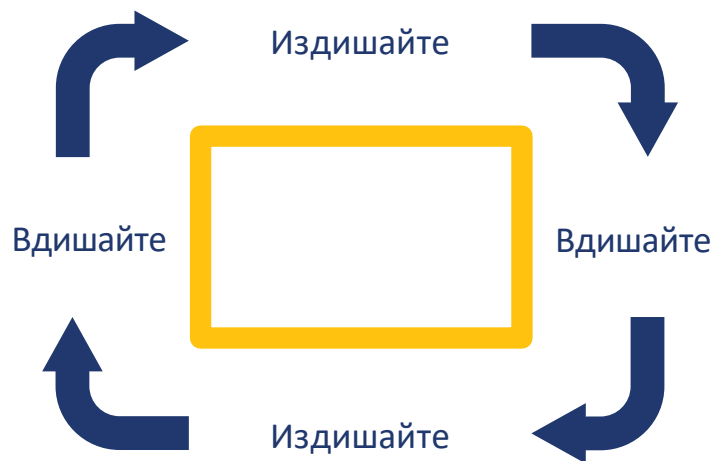
Поставете ръка върху корема си и вдишайте внимателно, за да почувствате как коремът Ви се повдига. След това издишайте бавно през носа или устата. Починете и изчакайте следващото вдишване. Може да Ви донесе облекчение, ако стиснете устни, докато издишвате бавно. Може да Ви е от полза да си представяте, че карате пламъка на свещта да трепти, без да го изгасяте напълно с дъха си.

Забавяне на дишането

Когато при коремно дишане се чувствате комфортно, опитайте се да забавите скоростта на дишането. Когато забавите дишането, то става по-дълбоко и ефективно. Представете си как въздухът изпълва корема Ви като балон. Може да практикувате тази техника редовно, за да я изпълнявате по-лесно, когато изпитвате задух.

Дишане по страните на правоъгълник

- След като сте заели удобна поза, огледайте се за правоъгълник. Това може да е прозорец, врата, картина или дори книга или телевизионен екран.
- Сега плъзнете поглед по страните на правоъгълника, като вдишвате на късите страни и издишвате на дългите.
- Постепенно забавете скоростта, с която погледът Ви се движи по страните на правоъгълника, като правите паузи в ъглите, за да забавите дишането си.



Охлаждане на лицето

Охлаждането на лицето, особено в зоната около носа, може да помогне за намаляване на задуха. Поставете хладна мокра кърпа в зоната около носа и горната част на бузите.

Не се препоръчва използването на вентилатори по време на кризата с COVID-19 поради риска от разпространение на инфекция.

Съвети за живот със задух в домашни условия:



Когато се разхождате

- Движете се с удобно темпо и дишайте равномерно
- Избягвайте да задържате дъха си или да се опитвате да се движите или да се обръщате твърде бързо
- Нагодете дишането си към стъпките; вдишвайте на една стъпка, издишвайте при следващите две стъпки
- Използвайте помощни средства за ходене, ако са Ви от полза
- Спрете и си починете, когато почувствате нужда

При изкачване на стъпала или стълби

- Използвайте парапета, когато се изкачвате по стълби, и бавно преодолявайте всяко стъпало. Опитайте да почивате поне пет секунди на всеки няколко стъпки.



По време на ежедневните дейности

- Дръжте нещата, които използвате често, близо до себе си
- Имайте на разположение зареден телефон близо до леглото или креслото си
- Планирайте предварително Вашите задължения или ежедневни дейности, като къпане или домакинска работа
- Разпределете активността си на интервали през целия ден
- Пригответе всичко необходимо, преди да започнете съответната дейност
- Почивайте между заниманията или когато дишането Ви започне да се влошава.



Когато изпитвате тревожност

- Не забравяйте, че това е тревожно време, изпълнено с много несигурност, така че е естествено да се чувствате притеснени
- Има много начини да се справите с чувството на тревожност. Те включват осъзнатост, слушане на релаксираща музика или извършване на дейности като градинарство, йога, пеене или четене на книга.



Когато се храните или пиете течности

- Хранете се често по малко, вместо да преяждате веднъж на ден
- Хранете се с малки хапки
- Избягвайте храни, които са трудни за дъвчене; добавяйте сосове, когато е възможно
- Пийте течности често и в малки количества, особено вода, за да избегнете обезводняване на организма.



Поддържайте контакт

- Поддържайте връзка с приятели и роднини, като използвате телефона и други технологии и пишете писма.



Бъдете активни

- Важно е да бъдете максимално активни, за да предотвратите отслабването на мускулите.

Няма нищо нередно в това да потърсите помощ.

Продължавайте да контактувате с обичайните здравни и социални екипи, ако имате нужда от допълнителна подкрепа.

Допълнителни източници

Допълнителни източници на информация за хора със задух:

- Уеб сайт на Британската белодробна фондация (BLF): www.blf.org.uk/support-for-you/breathlessness/how-to-manage-breathlessness
- Уеб сайт на изследователския проект Life of Breath: www.lifeofbreath.org/category/resources
- Уеб сайт на Европейската белодробна фондация (ELF): www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf
- Уеб сайт на проекта Better B: www.betterbreathe.eu/index.php?page=breathlessness-management
- Уеб сайт на групата за подкрепа на пациенти, болни от белодробна аспергилоза, и техните помощници: www.aspergillosis.org/managing-breathlessness/



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Референции: Bausewein et al. 2008. Cochrane CD005623; Brighton et al. Thorax 2019;74:270-1.

Позициониране на изображения, възпроизведени с разрешение на Службата за интервенция при задух на Кеймбридж.

Как да бъде цитиран този източник: Higginson IJ, Maddocks M, Bayly J, Brighton LJ, Hutchinson A, Booth S, Ogden M, Farquhar M. от името на Националния институт за здравни изследвания на Великобритания по темата „Приложни изследвания в областта на съвместните палиативни грижи в края живота“.

3 април 2020 г. Овластяване на задуха в домашни условия по време на пандемията от COVID-19.

Европейската белодробна фондация (ELF) е основана от Европейското респираторно общество (ERS) през 2000 г. с цел да се съберат на едно място пациенти, белодробни специалисти и широката общественост, за да се постигне положително въздействие върху белодробното здраве.

Изготвено през юни 2020 г.