



Οδηγός αυτοφροντίδας για τις βρογχεκτασίες



Περιεχόμενα

1	Εισαγωγή	1
2	Τι είναι οι βρογχεκτασίες και ποια τα συμπτώματά τους;	2
3	Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω τις βρογχεκτασίες;	3
4	Τι είναι οι τεχνικές εκκαθάρισης αεραγωγών και σε τι με βοηθούν; <ul style="list-style-type: none">- Κάθε πότε πρέπει να κάνω εκκαθάριση στους αεραγωγούς μου;- Τι γίνεται αν βρίσκομαι όλη την ημέρα εκτός σπιτιού (στη δουλειά ή σε ταξίδι);	5
5	Τι γίνεται αν επιδεινωθούν τα συμπτώματα;	9
6	Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω τη δύσπνοια;	10
7	Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω την κόπωση;	11
8	Παίζει πραγματικά ρόλο η διατροφή;	13
9	Πώς μπορώ να καταπολεμήσω το άγχος, την κακή διάθεση και τη μοναξιά;	14
10	Συμβουλές για την αντιμετώπιση προβλημάτων με κοινωνικές προεκτάσεις (βήχας, ακράτεια)	15
11	Πρόσθετες πηγές βοήθειας	17

1 Εισαγωγή

Αυτόν τον οδηγό τον έχουμε γράψει άνθρωποι με βρογχεκτασίες, για να βοηθήσουμε άτομα σαν εσάς, που επίσης έχετε βρογχεκτασίες, μεταδίδοντας την εμπειρία μας σχετικά με το τι έχει αποτελέσματα για εμάς.

Γνωρίζουμε ότι οι βρογχεκτασίες δεν είναι ιάσιμες, αλλά πολλοί από εμάς ζούμε μια δραστήρια και ευχάριστη ζωή με φυσικοθεραπεία, άσκηση και υγιεινή, παραμένοντας σε επιφυλακή για τυχόν κινδύνους λοίμωξης και ακολουθώντας τις ιατρικές συμβουλές σχετικά με τη θεραπεία.

Τα συμπτώματα ποικίλλουν από ασθενή σε ασθενή και μπορεί να είναι ήπια, μέτρια ή σοβαρά. Αναλαμβάνοντας όμως ενεργό ρόλο στη φροντίδα της υγείας μας, ελπίζουμε να κάνουμε τη ζωή μας όσο το δυνατόν καλύτερη.

Συμβουλευτική ομάδα ασθενών με βρογχεκτασίες του Ευρωπαϊκού Ιδρύματος Πνεύμονα

2

Τι είναι οι βρογχεκτασίες και ποια τα συμπτώματά τους;

Οι αεραγωγοί είναι καλυμμένοι με μια εσωτερική επίστρωση κολλώδους βλέννας. Η βλέννα αυτή ονομάζεται πτύελο (φλέμα) όταν βγαίνει με τον βήχα. Οι βρογχεκτασίες είναι μια μακροχρόνια (χρόνια) πάθηση των πνευμόνων, κατά την οποία οι αεραγωγοί είναι αφύσικα διευρυμένοι και λιγότερο αποτελεσματικοί στην απομάκρυνση αυτής της βλέννας.

Αυτό μας κάνει πιο ευάλωτους στις πνευμονικές λοιμώξεις, που μπορεί να προκαλέσουν:

- παραγωγικό βήχα (βήχα που απομακρύνει βλέννα)
- σωματικούς πόνους
- πυρετό
- δύσπνοια
- κόπωση
- σφίξιμο ή πόνο στο στήθος
- αίμα στο πτύελο

Όσοι πάσχουμε από βρογχεκτασίες, το πρώτο μας μέλημα είναι να μειώνουμε τον κίνδυνο λοιμώξεων, κυρίως αποβάλλοντας καθημερινά όσο περισσότερη βλέννα μπορούμε.

Αυτό βοηθά επίσης στη μείωση των εξάρσεων (μερικές φορές ονομάζονται και παροξύνσεις), κατά τις οποίες τα συμπτώματα γίνονται εντονότερα.

Μπορούμε να κάνουμε πολλά για να βελτιώσουμε την πάθησή μας, συνδυάζοντας την αυτοφροντίδα με την ιατρική θεραπεία.

3 Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω τις βρογχεκτασίες;

Αρχικά, αν αυτό είναι εφικτό, πρέπει να επισκεφτείτε έναν ειδικευμένο πνευμονολόγο και να διαμορφώσετε μαζί του ένα θεραπευτικό πλάνο. Φροντίστε να συζητήσετε μαζί του τα εξής:

- Τι πρέπει να κάνετε αν πάθετε λοίμωξη ή έξαρση/παρόξυνση και πώς μπορείτε να εκτιμήσετε αν χρειάζεστε ιατρική βοήθεια
- Το κυριότερο, πρέπει να του ζητήσετε να σας παραπέμψει σε έναν αναπνευστικό φυσικοθεραπευτή.

Μετά την ιατρική θεραπεία, κεντρικό ρόλο έχει η αυτοφροντίδα. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να αποδεχτείτε το γεγονός ότι θα φροντίζετε ενεργά την πάθησή σας.

Η αυτοφροντίδα περιλαμβάνει:

- Εκκαθάριση θώρακος: Πρόκειται για την πρώτη προτεραιότητα και συνίσταται στην απαλλαγή από τη βλέννα προκειμένου να μειωθούν οι πιθανότητες να αποτελέσει το υπόστρωμα για την πρόκληση λοιμώξεων.
 - Η κύρια μέθοδος είναι η φυσικοθεραπεία με χρήση της τεχνικής εκκαθάρισης αεραγωγών (περισσότερα για αυτό στη συνέχεια). Ο αναπνευστικός φυσικοθεραπευτής θα σας διδάξει την καλύτερη τεχνική για την προσωπική σας κατάσταση, την οποία κατόπιν θα μπορείτε να εφαρμόζετε μόνοι σας.
 - Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί επίσης να προτείνει τη χρήση μιας πλαστικής συσκευής γνωστής ως συσκευής ταλαντευόμενης θετικής εκπνευστικής πίεσης (OPEP). Το OPEP δονείται όταν φυσάτε μέσα του, συμβάλλοντας στη χαλάρωση της βλέννας (περισσότερα για αυτό στη συνέχεια).
 - Θα μπορούσατε επίσης να ρωτήσετε τον γιατρό σας σχετικά με την εισπνοή αλατόνευρου (αλατούχου διαλύματος) από νεφελοποιητή, μια συσκευή που μετατρέπει το αλατόνευρο σε νεφέλωμα, ώστε να το εισπνεύσετε μέσω ενός στομίου ή μιας μάσκας προσώπου. Αυτό χαλαρώνει τη βλέννα και σας κάνει να βήχετε.
- Βρείτε μια ρουτίνα άσκησης που απολαμβάνετε και είναι κατάλληλη για τη φυσική σας κατάσταση, ώστε να διατηρείτε τη φόρμα σας όσο περισσότερο μπορείτε. Η άσκηση αυτή θα μπορούσε να είναι χορός, τζόκινγκ, βάρη ή οτιδήποτε άλλο σας αρέσει. Αν μπορείτε, κάντε την καθημερινά.

Στη Λίστα ελέγχου ασθενών με βρογχεκτασίες, υπάρχει ένας οδηγός με όσα πρέπει να ρωτήσετε τον γιατρό σας όταν τον συναντήσετε.

Ο οδηγός είναι διαθέσιμος στη διεύθυνση <https://www.europeanlunginfo.org/bronchiectasis/treatment/>

- Ακολουθείτε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, και πίνετε άφθονα υγρά για ενυδάτωση, καθώς αυτό βοηθά στην αραιώση της βλέννας.
- Τηρείτε την προσωπική υγιεινή σας, για να μην αρρωστήσετε. Αυτό περιλαμβάνει το συχνό πλύσιμο των χεριών, τα απολυμαντικά χεριών, τη χρήση μάσκας προσώπου σε χώρους με συνωστισμό και την αποφυγή των ατόμων που είναι αδιάθετα ή νοσούν. Η στοματική υγεία (βούρτσισμα δοντιών) είναι επίσης σημαντική, ενώ μερικοί χρησιμοποιούν συσκευή ρινικής πλύσης. Όλα αυτά βοηθούν στη μείωση του κινδύνου λοίμωξης.
- Κάνετε τα εμβόλια που σας προτείνει ο γιατρός σας, όπως το αντιγριπικό και για τον πνευμονιόκοκκο, καθώς μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη ή στον μετριασμό της σοβαρότητας μιας λοίμωξης.
- Προστατευτείτε από ακραίες θερμοκρασίες. Τόσο ο πολύ ζεστός όσο και ο πολύ κρύος καιρός μπορούν να επιδεινώσουν τα συμπτώματα.
 - Τον χειμώνα, οι ιοί και τα βακτήρια που ευδοκιμούν στο κρύο μπορούν να αυξήσουν την ευπάθειά σας. Όταν κάνει πολύ κρύο, παραμένετε ζεστοί σε εσωτερικούς χώρους. Όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους, διατηρείτε τη μύτη σας ζεστή με μια καθαρή μάσκα προσώπου ή κασκόλ, ώστε να αναπνέετε ζεστό αέρα. Μην βγαίνετε έξω στο υπερβολικό κρύο.
 - Το καλοκαίρι, το βασικό είναι να αποφεύγετε την αφυδάτωση. Θα πρέπει να πίνετε συχνά υγρά (όχι αλκοόλ), να δροσίζετε με παγοκύστες και ανεμιστήρες, να τρώτε μικρότερα και πιο δροσερά γεύματα, και να κάνετε τις σωματικές σας δραστηριότητες όταν η θερμοκρασία μέσα στην ημέρα είναι χαμηλότερη. Στα δημόσια κτήρια ή τα μέσα μεταφοράς, θα πρέπει να αποφεύγετε την πολύωρη αναμονή σε κλιματιζόμενους χώρους όπου υπάρχει κυκλοφορία αέρα και αυξάνονται οι πιθανότητες λοίμωξης.
- Κάντε προγραμματισμό εκ των προτέρων όταν πρόκειται να ταξιδέψετε. Υπάρχουν ταξιδιωτικές συμβουλές στον ιστότοπο του Ευρωπαϊκού Ιδρύματος Πνεύμονα (ΕΙΠ) για τις βρογχεκτασίες, στη διεύθυνση <https://europeanlunginfo.org/bronchiectasis/self-management/>
- Διατηρείτε υπό καλό έλεγχο τυχόν άλλες χρόνιες παθήσεις, όπως π.χ. τον διαβήτη. Αυτό βοηθά στην αυτοφροντίδα των βρογχεκτασιών.

4

Τι είναι οι τεχνικές εκκαθάρισης αεραγωγών και σε τι με βοηθούν;

Η τακτική εκκαθάριση της βλέννας από το στήθος σας είναι ίσως το σημαντικότερο που μπορείτε να κάνετε, για να διατηρείτε την κατάσταση της υγείας σας σταθερή.

Ακόμη και όσοι έχετε «ξηρές» βρογχεκτασίες (χωρίς πολλή βλέννα) πρέπει να γνωρίζετε μια τεχνική εκκαθάρισης του στήθους για όταν έχετε κάποια λοίμωξη.

Ο βήχας καθαρίζει μόνο τους κύριους αεραγωγούς, αφήνοντας άθικτη τη βλέννα στους μικρότερους αεραγωγούς. Επομένως, πρέπει να μάθετε τρόπους να την κάνετε να μετακινείται προς τα επάνω.

Ο αναπνευστικός φυσικοθεραπευτής θα σας προτείνει την καλύτερη τεχνική για την περίπτωσή σας (δεν είναι όλες οι τεχνικές κατάλληλες για τον καθένα).

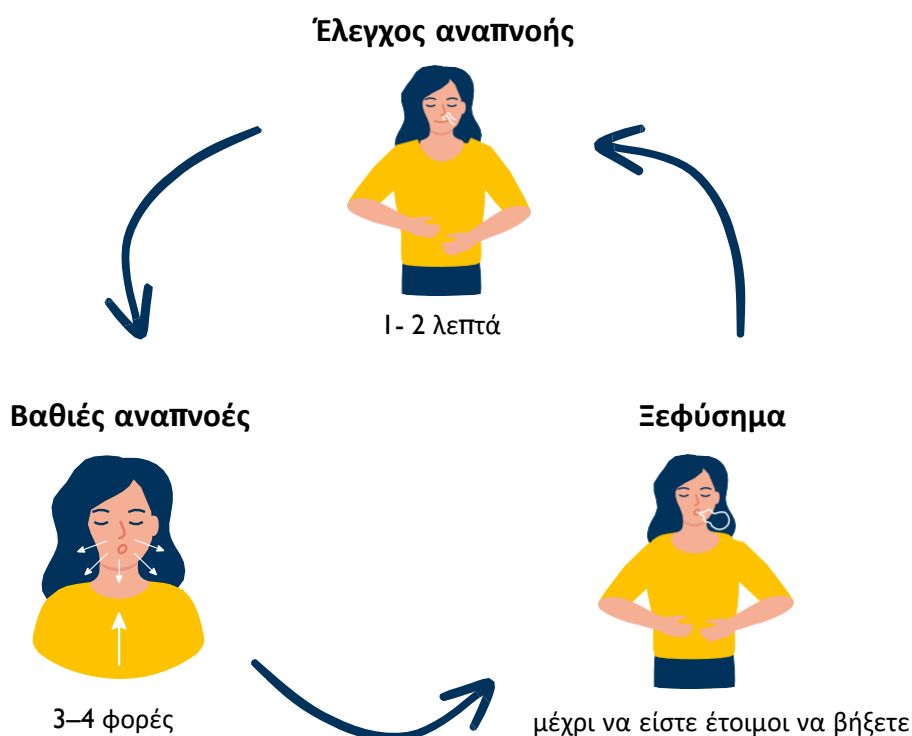
Αν δεν έχετε πρόσβαση σε φυσικοθεραπευτή, υπάρχουν επιδείξεις με βίντεο στο διαδίκτυο, όπως στον ιστότοπο του ΕΙΠ για τις βρογχεκτασίες:

<https://www.europeanlunginfo.org/bronchiectasis/how-to-help-yourself-videos/>

Μία από τις πιο κοινές τεχνικές είναι ο ενεργός κύκλος αναπνοών.

Πρόκειται για μια ακολουθία τριών ασκήσεων αναπνοής που βοηθούν στην αποβολή της βλέννας ως πτύελο. Δείτε παρακάτω την περιγραφή των ασκήσεων και το διάγραμμα στην επόμενη σελίδα.

1. Έλεγχος αναπνοής: Εισπνεύστε απαλά από τη μύτη, νιώθοντας την κοιλιά σας να ανεβαίνει. Εκπνεύστε από τη μύτη ή το στόμα, νιώθοντας την κοιλιά σας να κατεβαίνει. Προσπαθήστε να επιβραδύνετε τον ρυθμό της αναπνοής καταβάλλοντας όσο το δυνατόν λιγότερη προσπάθεια.
2. Βαθιές αναπνοές: Εισπνεύστε αργά και όσο πιο βαθιά μπορείτε από τη μύτη, νιώθοντας το κάτω μέρος του θώρακα και την κοιλιά να ανοίγουν. Παραμείνετε έτσι για 5 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, εκπνεύστε απαλά από το στόμα, χωρίς να βάλετε δύναμη. Επαναλάβετε τη διαδικασία 3–4 φορές (αν το κάνετε πάρα πολλές φορές, μπορεί να αισθανθείτε ζάλη).
3. Ξεφύσημα: Εισπνεύστε, ανοίξτε το λαιμό σας και ξεφυσήστε με δύναμη από το στόμα σαν να αχνίζετε έναν καθρέφτη. Επαναλάβετε μέχρι να νιώσετε έτοιμοι να βήξετε και να βγάλετε πτύελο.



Επαναλάβετε τον κύκλο και σταματήστε όταν ξεφυσήξετε χωρίς πτύελο σε δύο συνεχόμενους κύκλους και πάψετε να ακούτε ή να αισθάνεστε τη βλέννα να τρίζει στο στήθος σας.

- Επιπλέον, μερικοί άνθρωποι φυσούν σε συσκευές OPEP, οι οποίες βοηθούν να ξεκολλήσει η βλέννα. Οι συσκευές αυτές έχουν εμπορικές ονομασίες όπως Acapella, Aerobika ή Flutter. Όταν χρησιμοποιείτε αυτές τις συσκευές, φροντίζετε να εκπνέετε όσο το δυνατόν περισσότερο και να τις καθαρίζετε σωστά μετά από κάθε χρήση.
- Μερικοί άνθρωποι έχουν διαπιστώσει ότι η ορθοστατική παροχέτευση βοηθά στη ροή της βλέννας. Ορθοστατική παροχέτευση είναι να κάνετε την εκκαθάριση των αεραγωγών σας σε κλίση, με το κεφάλι σας χαμηλότερα από το στήθος σας. Για να το κάνετε αυτό, μπορείτε να ξαπλώσετε και να βάλετε μαξιλάρια κάτω από τους γοφούς σας ή να ξαπλώσετε στην άκρη ενός χαμηλού κρεβατιού και να στηρίξετε το κεφάλι σας με ένα μαξιλάρι στο πάτωμα.
- Προειδοποίηση: Η διαδικασία αυτή δεν είναι κατάλληλη για όλους, ιδίως για άτομα με προβλήματα στην πλάτη, τον αυχένα ή τους ώμους, τραυματισμό στα πλευρά ή τη σπονδυλική στήλη, γαστρική παλινδρόμηση, καούρα, ναυτία, ζάλη ή αυξημένη δύσπνοια σε ξαπλωμένη στάση. Πλέον υπάρχουν τροποποιημένες στάσεις για αποφυγή των στάσεων με το κεφάλι προς τα κάτω.



Μπορείτε να κάνετε τον ενεργό κύκλο αναπνοών στις παραπάνω στάσεις. Κάντε έναν κύκλο στο πλάι και γυρίστε για να κάνετε άλλον έναν από την άλλη πλευρά. Έπειτα, κάντε έναν μπρούμπα και έναν ανάσκελα.

Ταυτόχρονα, θα μπορούσατε επίσης να χτυπάτε ελαφρώς το στήθος με το χέρι (μην το κάνετε αν πονά το στήθος σας), καθώς το χτύπημα μπορεί να βοηθήσει στην κίνηση της βλέννας.

Ακόμη και ξαπλώνοντας απλώς ανάσκελα στο πάτωμα με τα γόνατα λυγισμένα, θα διευκολύνετε την κίνηση της βλέννας και θα κάνετε τις ασκήσεις εκκαθάρισης των αεραγωγών ταχύτερες και ευκολότερες.

Αν είστε σε ταξίδι ή στη δουλειά και δεν έχετε πού να ξαπλώσετε, μπορείτε απλώς να σκύψετε προς τα εμπρός από τη μέση και πάνω, για να επωφεληθείτε κάπως από τη βαρύτητα.

Μια άλλη δημοφιλής τεχνική είναι η αυτογενής παροχέτευση. Ο φυσικοθεραπευτής σας μπορεί να σας μάθει να ελέγχετε τις αναπνοές σας σε τρία στάδια, χρησιμοποιώντας διαφορετικές ταχύτητες και βάθη αναπνοής, ώστε να μετακινείτε τη βλέννα από τους μικρούς αεραγωγούς.

Θα μπορούσατε να προσθέσετε εξοπλισμό στη ρουτίνα φυσικοθεραπείας σας, όπως ένα δονούμενο γιλέκο (η εμπορική ονομασία μπορεί να είναι AffloVest, SmartVest κ.ά.), που βοηθά στην απομάκρυνση της βλέννας, αλλά είναι ακριβό. Η πλατφόρμα δόνησης –την οποία μπορείτε να αγοράσετε από οπουδήποτε με προϊόντα γενικής φυσικής κατάστασης– είναι μια φθηνότερη εναλλακτική λύση. Στέκεστε πάνω της και δονεί όλο το σώμα. Ωστόσο το αν θα αντέξετε τη δόνηση εξαρτάται από τη γενική φυσική σας κατάσταση.

Μερικοί άνθρωποι έχουν διαπιστώσει ότι το τρέξιμο, άλλη έντονη άσκηση ή ένα ζεστό μπάνιο/ντους με ατμούς βοηθά στη μετακίνηση της βλέννας.

Υπάρχουν πολλές γενικές πληροφορίες, όπως βίντεο με επιδείξεις για τις τεχνικές εκκαθάρισης αεραγωγών που αναφέραμε, στον ιστότοπο «Προτεραιότητες ασθενών» του Ευρωπαϊκού Ιδρύματος Πνεύμονα (ΕΙΠ), στη διεύθυνση <https://europeanlunginfo.org/bronchiectasis/how-to-help-yourself-videos/>

Κάθε πότε πρέπει να κάνω εκκαθάριση στους αεραγωγούς μου;

Μία φορά την ημέρα ή και δύο-τρεις, ανάλογα με την κατάσταση σας και ό,τι ταιριάζει καλύτερα στον οργανισμό και το πρόγραμμά σας.

Οι φυσικοθεραπευτές μπορεί να σας προτείνουν η εκκαθάριση να είναι το πρώτο πράγμα που θα κάνετε το πρωί και το τελευταίο που θα κάνετε το βράδυ, μετά τη λήψη νεφελοποιημένου φυσιολογικού ορού, εφόσον σας έχει συνταγογραφηθεί. Στην πράξη, όμως, αυτό δεν είναι εύκολο ή αποτελεσματικό για όλους.

Για κάποιους, η καλύτερη επιλογή είναι την ώρα του μεσημεριανού και το βράδυ. Εξαρτάται από το αν το στήθος σας γεμίζει συγκεκριμένες ώρες της ημέρας. Αν μπορείτε, κάνετε την εκκαθάριση εκείνες τις ώρες.

Το σημαντικό είναι να την κάνετε όποια ώρα της ημέρας ταιριάζει σε εσάς, τον τρόπο ζωής σας και τις βρογχεκτασίες σας.

Ξέρουμε ότι μπορεί η εκκαθάριση να είναι άβολη και χρονοβόρα, και συχνά να μοιάζει με αγγαρεία, αλλά πρέπει να την κάνετε. Μαζί με τα αντιβιοτικά, είναι το κύριο όπλο σας ενάντια στις λοιμώξεις.

Τι γίνεται αν βρίσκομαι όλη την ημέρα εκτός σπιτιού (στη δουλειά ή σε ταξίδι);

Μην ξεχνάτε να έχετε μαζί σας αρκετά χαρτομάντηλα και πλαστικές σακουλίτσες (όπως σακουλίτσες για πάνες ή για περιπτώματα σκύλου).

Κατά τη διάρκεια μιας εργάσιμης ημέρας, οι περισσότεροι από εμάς θα προτιμούσαμε να αναβάλουμε, αν μπορούμε, την εκκαθάριση των αεραγωγών μέχρι να πάμε σπίτι.

Αν αυτό, όμως, δεν είναι δυνατό ή αν είστε μακριά σε ταξίδι, πρέπει να βρείτε ένα ήσυχο μέρος, για να κάνετε τον καθαρισμό αεραγωγών. Συχνά, το μόνο ήσυχο μέρος είναι οι δημόσιες τουαλέτες. Ναι, είναι λογικό να νιώθετε άβολα αν σας ακούν οι άλλοι να αναπνέετε βαθιά, να ξεφυσάτε και να βήχετε, αλλά πρέπει να το κάνετε. Συμβουλή: Συγχρονίστε την εκκαθάριση με τα καζανάκια των άλλων.

Σε κανέναν από εμάς δεν αρέσει να τραβά την προσοχή για θέματα προσωπικής υγείας, αλλά αν η εκκαθάριση των αεραγωγών γίνει πρόβλημα, θα μπορούσατε ίσως να μιλήσετε στον διευθυντή σας και να βρείτε κάποια λύση. Πείτε του ότι αν δεν κάνετε εκκαθάριση, αυξάνονται οι πιθανότητες να απουσιάσετε λόγω ασθένειας.

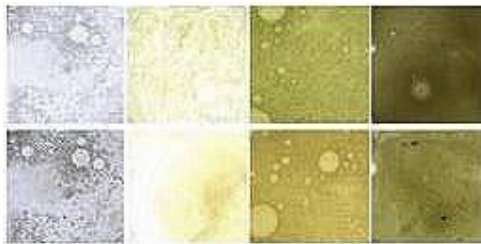
Ίσως να νιώθετε άβολα αν οι συνάδελφοί σας κάνουν σχόλια του τύπου «Κρυώνεις πολύ συχνά» ή θεωρούν ότι έχετε τσιγαρόβηχα. Πείτε τους απλώς με ειλικρίνεια ότι η πάθησή σας είναι μόνιμη και λέγεται βρογχεκτασίες. Τονίστε ότι δεν είναι μεταδοτική. Οι περισσότεροι θα δείξουν κατανόηση.

5 Τι γίνεται αν επιδεινωθούν τα συμπτώματα;

Τα συμπτώματα των βρογχεκτασιών ποικίλλουν από το ένα άτομο στο άλλο. Πρέπει να εκτιμήσετε τι είναι «φυσιολογικό» (κανονικό) για εσάς, όσον αφορά την ποσότητα πτυέλου και γενικότερα την κατάσταση της υγείας σας. Έτσι, αν παρατηρήσετε σημαντικές μεταβολές, θα ξέρετε ότι πρέπει να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια.

Μην ανησυχείτε αν βλέπετε περιστασιακά αιματηρές γραμμώσεις στα πτύελα. Συμβαίνει αυτό στις βρογχεκτασίες. Επικοινωνήστε με τον φυσικοθεραπευτή σας για να συζητήσετε την καλύτερη τεχνική εκκαθάρισης αεραγωγών για την περίπτωσή σας ή αν πρέπει να τη διακόψετε για λίγο καιρό. Αν, όμως, τα πτύελα γίνουν έντονα κόκκινα και βγάξετε αίμα αντί για βλέννα (αυτό είναι σπάνιο), αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.

Επίσης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν τα πτύελα είναι πολύ σκουρόχρωμα. Το πρασινωπό ή καφέ χρώμα είναι σημείο φλεγμονής ή λοίμωξης, ενώ το λευκό, κρεμ ή ανοιχτό κίτρινο είναι φυσιολογικό. Η εικόνα δείχνει διαφορετικά δείγματα πτυέλου από ασθενείς με βρογχεκτασίες, που ποικίλλουν σε χρώμα, το οποίο είναι από διαυγές έως σκούρο πράσινο/καφέ):



Μπορεί επίσης να παράγετε υπερβολικά πολύ πτύελο και να αισθάνεστε περισσότερη κόουραση, πόνο, δύσπνοια ή ακόμη και πυρετό. Όλα αυτά είναι συμπτώματα έξαρσης για τα οποία χρειάζεστε ιατρική παρέμβαση.

Πιθανότατα θα σας ζητηθεί να δώσετε ένα δείγμα πτυέλου, για να αποφασιστεί η θεραπεία που χρειάζεστε, αλλά μέχρι ο γιατρός σας να πάρει το αποτέλεσμα, ίσως σας συνταγογραφήσει ένα αντιβιοτικό ευρέος φάσματος. Μερικοί γιατροί συνταγογραφούν ένα πακέτο αντιβιοτικών διάσωσης, που μπορείτε να έχετε στο σπίτι για την περίπτωση που τα χρειαστείτε άμεσα.

Πολλοί άνθρωποι πάσχουν και από άλλες παθήσεις παράλληλα με τις βρογχεκτασίες, όπως γαστρεντερικά προβλήματα, άσθμα, ιγμορίτιδα, ρευματοειδή αρθρίτιδα, πρωτοπαθή βλεφαρική δυσκινησία και ασπεργίλλωση. Καθένας χρειάζεται τη δική του φροντίδα και μια παράλληλη ασθένεια μπορεί να έχει αντίκτυπο στην ικανότητά σας να αντεπεξέλθετε στα κοινά συμπτώματα, όπως η δύσπνοια και η κόουραση.

6

Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω τη δύσπνοια;

Όταν έχετε δύσπνοια, μείνετε ακίνητοι ή καθίστε και προσπαθήστε να ελέγξετε την αναπνοή σας χαλαρώνοντας τους ώμους και τον αυχένα σας, εισπνέοντας αργά από τη μύτη.

Μεταφέρετε τον αέρα κατευθείαν στο κάτω μέρος των πνευμόνων, νιώθοντας το κάτω μέρος της κοιλιάς σας να διαστέλλεται, ώστε να γνωρίζετε ότι ανοίγουν οι μικρότεροι αεραγωγοί.

Εκπνεύστε απαλά με σφιγμένα τα χείλη, σαν να σβήνετε ένα κερί. Προσπαθήστε να αδειάσετε τους πνεύμονές σας, για να κάνετε χώρο για την επόμενη εισπνοή.

Αν περπατάτε ή ανεβαίνετε σκάλες/ανεφορά, προσπαθήστε να συγχρονίσετε την αναπνοή με τον βηματισμό σας.

- Εισπνοή: 1 βήμα
- Εκπνοή: 1 ή 2 βήματα

Αν χρειάζεστε ξεκούραση, καθίστε ή στηριχτείτε σε έναν τοίχο. Εναλλακτικά μπορείτε να γείρετε προς τα εμπρός με τα χέρια στα γόνατα ή τους αγκώνες σε ένα περβάζι παραθύρου, μέχρι να μπορέσετε να ελέγξετε ξανά την αναπνοή σας.

Αν βρίσκεστε σε δωμάτιο, αναζητήστε ένα ορθογώνιο σχήμα, όπως μια πόρτα, ένα παράθυρο ή ένα κάδρο. Μετακινήστε το βλέμμα σας πάνω στις πλευρές του ορθογωνίου, εισπνέοντας στις μικρές πλευρές και εκπνέοντας στις μεγάλες.

Αν κάνει ζέστη, χρησιμοποιήστε μια βεντάλια ή δροσίστε το στόμα και τη μύτη σας με ένα βρεγμένο πανί, για να μειώσετε την αίσθηση δύσπνοιας.

Αν η δύσπνοια επηρεάζει την καθημερινότητά σας, ρωτήστε για μαθήματα πνευμονικής αποκατάστασης, δηλαδή μαθήματα γυμναστικής για άτομα με πνευμονική πάθηση.



7 Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω την κόπωση;

Εφαρμόζετε την αρχή «Προγραμματίζε, μην βιάζεσαι, βάζε προτεραιότητες».

Προγραμματίζε: Υπολογίστε ποια ώρα της ημέρας έχετε την περισσότερη ενέργεια, ώστε να μπορείτε να κάνετε τις πιο απαιτητικές δουλειές όταν θα είστε λιγότερο κουρασμένοι.

Μερικούς τους ωφελεί να τρώνε μικρότερα γεύματα κάθε τρεις-τέσσερις ώρες, ώστε να διατηρούν υψηλά τα επίπεδα ενέργειας, αντί να τρώνε πιο αραιά ένα μεγάλο γεύμα, που μπορεί να τους κουράσει περισσότερο.

Θα μπορούσατε να κόψετε την καφεΐνη για να καταπολεμήσετε την κούραση.

Αποφεύγετε να κοιμάστε κατά τη διάρκεια της ημέρας και χαλαρώνετε πριν από τον ύπνο, ώστε να προετοιμάζετε καλύτερα τον εαυτό σας για έναν καλό ύπνο.

Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας σχετικά με την καλύτερη στάση για ύπνο. Μερικοί άνθρωποι (π.χ. με γαστρική παλινδρόμηση) προτιμούν να στηρίζουν το κεφάλι τους σε πολλά μαξιλάρια και άλλοι να χρησιμοποιούν μόνο ένα μαξιλάρι. Αυτό εξαρτάται από τη δική σας πάθηση και άνεση.

Σε κάθε περίπτωση, όμως, η εκκαθάριση των αεραγωγών σας πρέπει να γίνεται τακτικά, προκειμένου να μειωθεί η πιθανότητα να ξυπνήσετε λόγω βήχα.

Μην βιάζεσαι: Μην βιάζεστε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αφιερώνετε άφθονο χρόνο σε κάθε δραστηριότητα, ώστε να μην χρειαστεί να βιαστείτε. Να κατανέμετε τις δουλειές σας μέσα στη μέρα, ώστε να ξεκουράζεστε στο ενδιάμεσο.

Μερικοί βρίσκουν χρήσιμη τη μεταφορά με τα κουτάλια: Φανταστείτε ότι έχετε 10 κουτάλια την ημέρα. Μπορεί να είναι λιγότερα ανάλογα με το πώς αισθάνεστε και τα βασικά επίπεδα ενέργειάς σας. Αν κοιμάστε άσχημα ή δεν είστε καλά, αφαιρέστε μερικά κουτάλια. Για κάθε δραστηριότητα, χρειάζεστε ένα ή περισσότερα κουτάλια. Για παράδειγμα, το να σηκωθείτε από το κρεβάτι ισοδυναμεί με ένα κουτάλι, αλλά το να βγάλετε τον σκύλο βόλτα μπορεί να ισοδυναμεί με τρία. Προσπαθείτε να ισορροπήσετε την ημέρα σας, ώστε να χρησιμοποιείτε μόνο τα κουτάλια που έχετε. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να ιεραρχήσετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες.

Αν μπορείτε, περνάτε καθημερινά λίγο χρόνο σε εξωτερικούς χώρους. Η τακτική άσκηση έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στην κούραση και τη δύσπνοια.

Μπορεί να είναι το τελευταίο πράγμα που θέλετε να κάνετε, αλλά ακόμη και ένα δεκαπεντάλεπτο περπάτημα, αν το κάνετε τακτικά, θα σας βοηθήσει και μπορείτε σιγά-σιγά να αυξήσετε την απόσταση που διανύετε.

Το τάι τσι, η χαλαρή γιόγκα και το πιλάτες μπορούν επίσης να είναι θεραπευτικά.

Βάζε προτεραιότητες: Αποφασίστε τι πραγματικά πρέπει να γίνει και τι μπορεί να περιμένει. Ζητήστε από ένα μέλος της οικογένειάς σας ή κάποιον φίλο να σας βοηθά με τις δουλειές του σπιτιού.

Αφαιρέστε περιττές εργασίες ή σκεφτείτε πώς θα τις συντομεύσετε, ώστε να αφιερώνετε περισσότερο χρόνο σε ευχάριστες δραστηριότητες που ωφελούν την ψυχική σας υγεία.

Αν νιώθετε κούραση για μεγάλο χρονικό διάστημα, ελέγξτε τη διατροφή σας με έναν διαιτολόγο. Ίσως χρειαστεί να προσαρμόσετε τη διατροφή σας ή να πάρετε ένα συμπλήρωμα διατροφής.

Ρωτήστε για μαθήματα πνευμονικής αποκατάστασης. Πρόκειται για μαθήματα γυμναστικής για άτομα με πνευμονική πάθηση, με τα οποία μπορείτε να βελτιώσετε την αντοχή σας και να παραμένετε δραστήριοι με τον σωστό για εσάς τρόπο. Ρωτήστε επίσης αν μπορείτε να δείτε έναν εργοθεραπευτή, ο οποίος θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε πρακτικές δυσκολίες της ζωής, είτε στη δουλειά ή το σχολείο είτε στο σπίτι.



8

Παίζει πραγματικά ρόλο η διατροφή;

Μερικοί πιστεύουν ότι το κόψιμο των γαλακτοκομικών μειώνει τη βλέννα, αλλά η επιστημονική έρευνα δεν υποστηρίζει κάτι τέτοιο. Ούτε υπάρχουν, δυστυχώς, «θαυματουργές τροφές» που τη μειώνουν. Ωστόσο, μια καλά ισορροπημένη διατροφή μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα στη συνολική υγεία, την ευεξία και την ανθεκτικότητά σας στις λοιμώξεις.

Οι πρωτεΐνες είναι ύψιστης σημασίας για να ανακάμψει ο οργανισμός σας από μια λοίμωξη, σε συνδυασμό με την πρόσληψη αρκετής ενέργειας ή θερμίδων (kcal), βιταμινών και τα μετάλλων που υποστηρίζουν τη συνέχιση αυτής της διαδικασίας.

Τα συμπληρώματα βιταμινών και μετάλλων δεν είναι απαραίτητα όταν ακολουθείται μια καλά ισορροπημένη διατροφή. Ορισμένες ομάδες είναι πιθανότερο να παρουσιάσουν ορισμένες ελλείψεις. Για παράδειγμα, οι γυναίκες με έμμηνο ρύση είναι πιο επιρρεπείς στην έλλειψη σιδήρου. Αν το δέρμα σας δεν δέχεται πολύ ήλιο ή αν ζείτε σε βόρεια χώρα, ίσως είναι καλό να παίρνετε βιταμίνη D, ιδίως τον χειμώνα. Προτού πάρετε κάποιο συμπλήρωμα, πρέπει να μιλήσετε με έναν επαγγελματία υγείας.

Είναι σημαντική η διατήρηση του βάρους εντός υγιών ορίων. Το υπερβολικό βάρος επιβαρύνει περισσότερο την καρδιά και τους πνεύμονες, ενώ η έλλειψη βάρους μπορεί να μειώσει την αντίστασή σας στις λοιμώξεις.

Συχνά συνιστάται η μεσογειακή διατροφή. Αν έχετε γαστρεντερικά προβλήματα, τροφικές δυσανεξίες ή αλλεργίες, προσαρμόστε την. Οι βίγκαν μπορούν να πάρουν άφθονη πρωτεΐνη από ξηρούς καρπούς, όσπρια, σπόρους, τόφου, ενισχυμένο γάλα σόγιας και λαχανικά. Τα άτομα με παθήσεις όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου μπορεί να προτιμούν τα μικρά αλλά συχνά γεύματα, για να μειώνουν το φούσκωμα.

Όλοι πρέπει να διατηρούνται καλά ενυδατωμένοι, ώστε να συμβάλλουν στην αραιώση της βλέννας. Επομένως, πίνετε πολλά υγρά χωρίς ζάχαρη. Μερικοί συνιστούν το τσάι με αντιφλεγμονώδη συστατικά, όπως κουρκουμά, κανέλα και πιπερόριζα, αν και δεν υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν ότι τα συστατικά αυτά είναι αποτελεσματικά. Το αλκοόλ αφυδατώνει, οπότε περιορίστε την κατανάλωσή του.

Η μεσογειακή διατροφή συνήθως περιλαμβάνει:

- Φρούτα και λαχανικά: Ιδανικά πέντε χούφτες φρούτα και λαχανικά διαφορετικών χρωμάτων την ημέρα
- Φασόλια, ρεβίθια και φακές
- Ξηρούς καρπούς και σπόρους
- Ψάρι, δύο μερίδες την εβδομάδα, η μία εκ των οποίων λιπαρό ψάρι (σαρδέλες, σολομός, ρέγγα, πέστροφα, σκουμπρί κ.ά.)
- Δημητριακά ολικής αλέσεως (συμπεριλαμβανομένου του ρυζιού, των ζυμαρικών, του ψωμιού και της βρώμης ολικής αλέσεως)
- Ακόρεστα λίπη, όπως ελαιόλαδο ή κραμβέλαιο,
- Μέτρια ποσότητα γαλακτοκομικών (τυριού, γιαουρτιού, γάλακτος) και αβγών
- Περιορισμένη ποσότητα κόκκινου κρέατος (αποφεύγετε το πολύ αλμυρό ή επεξεργασμένο κρέας) και κορεσμένων λιπαρών, όπως το βούτυρο

9

Πώς μπορώ να καταπολεμήσω το άγχος, την κακή διάθεση και τη μοναξιά;

Μια χρόνια πάθηση όπως οι βρογχεκτασίες μπορεί δύσκολα να αντιμετωπιστεί. Ιδίως αν έχετε διαγνωστεί για πρώτη φορά ή έχετε υποστεί μια σειρά από λοιμώξεις. Να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι. Όλοι έχουμε στιγμές που παλεύουμε να αντιμετωπίσουμε την πάθησή μας ψυχικά, υπάρχουν όμως τρόποι να το ξεπεράσουμε.

- Μιλάτε για τα συναισθήματά σας, είτε σε κάποιον με κατανόηση είτε σε έναν γιατρό, νοσοκόμο ή σύμβουλο. Σε πολλές χώρες, υπάρχουν γραμμές βοήθειας που παρέχονται από ιδρύματα για τους πνεύμονες ή την ψυχική υγεία, οι οποίες μπορούν να παράσχουν υποστήριξη και συμβουλές, και να σας υποδείξουν πηγές βοήθειας.
- Επισκεφτείτε έναν θεραπευτή ή σύμβουλο εκπαιδευμένο στην αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης.
- Αν παλεύετε με την ψυχική σας υγεία, μπορεί να χρειάζεστε φαρμακευτική αγωγή. Ρωτήστε τον γιατρό σας σχετικά.
- Το περπάτημα στο ύπαιθρο, κατά προτίμηση κοντά στη φύση, μπορεί να σας φτιάξει τη διάθεση.
- Ένα ήπιο μάθημα γυμναστικής, όπως η γιόγκα ή το τάι τσι, θα σας κάνει να βγείτε από το σπίτι και να δείτε κόσμο. Φροντίστε να έχετε κάνει προηγουμένως την εκκαθάριση αεραγωγών. Αν αγχώνεστε μήπως αρχίσετε να βήχετε υπερβολικά, δοκιμάστε μαθήματα γυμναστικής μέσω διαδικτύου.
- Η μουσική είναι ένας φυσικός τρόπος αλλαγής της διάθεσης. Βάλτε τη μουσική που σας αρέσει και χορέψτε στην κουζίνα ή στο σαλόνι.
- Εκδηλώστε τη δημιουργικότητά σας με τη ζωγραφική, τη διακόσμηση, το γράψιμο, την κηπουρική, τη χειροτεχνία, την ξυλουργική, το πλέξιμο, την εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου ή ακόμη και τη μαγειρική, οτιδήποτε σας αρέσει ή θέλετε να δοκιμάσετε, ώστε να ξεχάσετε τις ανησυχίες σας. Αν μπορείτε να το κάνετε με μια ομάδα ατόμων σαν εσάς, όπως να τραγουδάτε σε μια χορωδία, τόσο το καλύτερο.
- Τηλεφωνήστε ή στείλτε μήνυμα σε έναν φίλο. Κανονίστε να συναντηθείτε για έναν καφέ ή μια ταινία.
- Προσπαθήστε να μην εστιάζετε στα πράγματα που δεν μπορείτε να αλλάξετε, γιατί αυτό αποτελεί έναν φαύλο κύκλο. Αφιερώστε τον χρόνο και την ενέργειά σας στο να βοηθάτε τον εαυτό σας να νιώθει καλύτερα, κάνοντας πράγματα που σας δίνουν την αίσθηση του επιτεύγματος.

10

Συμβουλές για την αντιμετώπιση προβλημάτων με κοινωνικές προεκτάσεις (βήχας, ακράτεια)

Ο βήχας συνοδεύεται από βρογχεκτασίες και μπορεί να σας φέρνει σε δύσκολη θέση, σε κοινωνικές ή επαγγελματικές περιστάσεις.

Ο μόνος τρόπος να τον μειώσετε είναι να βεβαιωθείτε ότι το στήθος σας είναι καθαρό πριν από μια σημαντική συνάντηση, μια συνέντευξη για δουλειά ή μια κοινωνική υποχρέωση. Μπορεί να βήξετε και πάλι, αλλά όχι τόσο δυνατά ή τόσο συχνά.



Αν ο βήχας σας είναι ενοχλητικός κατά τη διάρκεια μιας κανονικής εργάσιμης ημέρας, πηγαίnete στην τουαλέτα και κάντε λίγη εκκαθάριση αεραγωγών. Αν ο λαιμός σας είναι ερεθισμένος, πιείτε νερό ή πιπιλίστε μια καραμέλα για τον βήχα.

Μερικοί άνθρωποι παίρνουν μισές αναπνοές, για να σταματήσουν το τριξίμο στο στήθος, π.χ. σε μια ήσυχη συνάντηση, αλλά αυτό δεν είναι ιατρικά ενδεδειγμένο ή βιώσιμο για περισσότερο από ένα περίπου λεπτό.

Αν κάποιος το παρατηρήσει, πείτε του ότι έχετε μια χρόνια πάθηση των πνευμόνων, που ονομάζεται βρογχεκτασίες και τονίστε ότι η πάθησή σας δεν είναι κολλητική.

Κάποιες φορές, δεν πρέπει να ανησυχείτε τόσο πολύ για το τι θα σκεφτούν οι άλλοι. Συγκεντρωθείτε στο να έχετε μια καλή ζωή με τους πνεύμονες που έχετε.

Και, κυρίως, μην βγαίνετε ποτέ από το σπίτι χωρίς χαρτομάνηλα και σακουλίτσες.

Η ήπια ακράτεια μπορεί να επηρεάσει τόσο τους άνδρες όσο και τις γυναίκες, επειδή το σωματική πίεση του βήχα επιβαρύνει την ουροδόχο κύστη σας. Ακράτεια έχετε όταν ουρείτε χωρίς να το θέλετε. Αυτό μπορεί να συμβαίνει συχνότερα όταν βήχετε. Μερικοί μάλιστα αποφεύγουν να κάνουν εκκαθάριση αεραγωγών εξαιτίας της ακράτειας.

Αν αντιμετωπίζετε προβλήματα ακράτειας, μιλήστε με τον γιατρό σας. Υπάρχουν πολλοί τρόποι αντιμετώπισης.

Μπορείτε επίσης να ενδυναμώσετε τους μύες του πυελικού εδάφους σας με ασκήσεις. Πρόκειται για συχνές αλλά απλές καθημερινές ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε οπουδήποτε, όπως ενώ περιμένετε σε μια ουρά ή ενώ κάθεστε στο γραφείο σας, χωρίς να το αντιληφθεί κανείς.

Αυτές οι ασκήσεις περιλαμβάνουν το σφίξιμο των μυών του πυελικού εδάφους σαν να προσπαθείτε να σταματήσετε τη ροή των ούρων στη μέση της ούρησης. Κάνετε 10-15 επαναλήψεις, δύο με τρεις φορές την ημέρα. Ενώ τις κάνετε, μην κρατάτε την αναπνοή σας και μην σφίγγετε τους μύες του στομάχου, των γλουτών ή των μηρών σας.

Καθώς συνηθίζετε, αρχίστε να διατηρήσετε κάθε σφίξιμο για λίγα δευτερόλεπτα. Κάθε εβδομάδα, αυξάνετε τις επαναλήψεις και, μετά από μερικές εβδομάδες, θα αρχίσετε να παρατηρείτε διαφορά.

Προσπαθείτε να σφίγγετε κάθε φορά που βήχετε, ώστε να σας γίνει μια ασυνείδητα συνήθεια.

Μερικοί βρίσκουν χρήσιμες τις εφαρμογές που βοηθούν με την τεχνική και τους υπενθυμίζουν να κάνουν την άσκηση. Αναζητήστε στο διαδίκτυο «εφαρμογές ασκήσεων πυελικού εδάφους».

Αν εξακολουθείτε να έχετε συμπτώματα, μπορείτε να ζητήσετε να σας παραπέμπουν σε φυσικοθεραπευτή ειδικευμένο στο πυελικό έδαφος. Εκείνος μπορεί να σας δώσει συμβουλές για πρόσθετες τεχνικές, που μπορεί να βοηθήσουν, και να ελέγχει ότι τις ακολουθείτε σωστά.

Η βελτίωση του πυελικού εδάφους μπορεί να αυξήσει την ευαισθησία κατά τη διάρκεια του σεξ, να ενισχύσει τους οργασμούς και να μειώσει τη στυτική δυσλειτουργία.

Για να βοηθηθείτε ενώ δουλεύετε την ακράτειά σας, μπορείτε να αγοράσετε προϊόντα που απορροφούν τα ούρα. Υπάρχουν πολλά προϊόντα, όπως επιθέματα, σερβιέτες και εσώρουχα, που ποικίλλουν ως προς την ποσότητα ούρων που μπορούν να απορροφήσουν.

11 Πρόσθετες πηγές βοήθειας

Ρίξτε μια ματιά στον ιστότοπο του Ευρωπαϊκού Ιδρύματος Πνεύμονα (ΕΙΠ):
<https://europeanlung.org>

Σε συνεργασία με ασθενείς, το ΕΙΠ διαθέτει έναν κόμβο πληροφοριών αφιερωμένο σε μια σειρά από πνευμονικές παθήσεις, συμπεριλαμβανομένων των βρογχεκτασιών, και μεταφρασμένο σε διάφορες γλώσσες. Περιλαμβάνει ενημερωτικά δελτία, ιστορίες ασθενών, συμβουλές για την αντιμετώπιση της πάθησής σας ή τα αεροπορικά ταξίδια κ.ά.

Επίσης, το ΕΙΠ:

- Φέρνει σε επαφή ασθενείς και επαγγελματίες υγείας, οι οποίοι συνεργάζονται μαζί μας, για να βοηθήσουν στην κατάρτιση κατευθυντήριων γραμμών περίθαλψης και ερευνητικών έργων..
- Έχει διοργανώσει πολλά διαδικτυακά συνέδρια για ασθενείς με βρογχεκτασίες, στα οποία ασθενείς, κλινικοί γιατροί και φυσικοθεραπευτές έρχονται σε επαφή με εκατοντάδες άτομα από όλο τον κόσμο. Μπορείτε να παρακολουθήσετε τις μαγνητοσκοπήσεις στο κανάλι του στο YouTube, στη διεύθυνση <https://www.youtube.com/user/lungfoundation>.

Επιπλέον, οι περισσότερες χώρες διαθέτουν τους δικούς τους οργανισμούς –συνήθως ιδρύματα– που είναι αφοσιωμένα στην υποστήριξη ατόμων με αναπνευστικές παθήσεις γενικά. Αναζητήστε τον κατάλογο του δικτύου οργάνωσης ασθενών του ΕΙΠ στη διεύθυνση <https://europeanlung.org/en/people-and-partners/elf-patient-organisation-network/>

Μην ξεχνάτε ότι οι βρογχεκτασίες μπορεί να μην είναι τόσο γνωστές όσο το άσθμα ή η ΧΑΠ – οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είχαν ακούσει ποτέ για αυτές προτού τις αποκτήσουν– αλλά σίγουρα δεν είστε μόνοι.

Επίσης, μετά από μια μακρά περίοδο αργής προόδου στη θεραπεία των βρογχεκτασιών, οι ιατρικοί ερευνητές πλέον εργάζονται σκληρά για να βρουν νέα φάρμακα που τελικά θα κάνουν τη ζωή σας ευκολότερη.

Ελπίζουμε αυτός ο οδηγός να σας φάνηκε χρήσιμος και θα θέλαμε να μάθουμε τη γνώμη σας. Μπορείτε να στείλετε ένα email στο info@europeanlung.org με τα σχόλιά σας.

«Οι βρογχεκτασίες έχουν τεράστια επίδραση στη ζωή κάποιου. Το να καταβάλλω μεγάλη προσπάθεια σε τακτική βάση για να μετακινώ τους πνεύμονές μου και να διατηρούμε σε φόρμα έχει επηρεάσει πολύ τη ζωή μου εδώ και τουλάχιστον 40 χρόνια που ζω με βρογχεκτασίες».

Ντόνα, Ελβετία

«Θα συμβούλευα τα άτομα με βρογχεκτασίες να δίνουν πάνω από όλα προτεραιότητα στην εκκαθάριση των αεραγωγών. Πρέπει να τη θεωρούν απλώς μέρος της καθημερινής σωματικής φροντίδας τους, όπως το βούρτσισμα των δοντιών τους ή το ντους. Είναι το σημαντικότερο που μπορούμε να κάνουμε για την υγεία των πνευμόνων μας, να τους διατηρούμε όσο το δυνατόν περισσότερο χωρίς βλέννα και χωρίς λοιμώξεις».

Μπάρμπαρα, Ηνωμένο Βασίλειο



Αυτός ο οδηγός συντάχθηκε από την Μπάρμπαρα Κρόσλεϊ σε συνεργασία με μέλη της συμβουλευτικής ομάδας ασθενών με βρογχεκτασίες του Ευρωπαϊκού Ιδρύματος Πνεύμονα, γιατρούς και επιστήμονες από το EMBARC, το Ευρωπαϊκό Μητρώο Βρογχεκτασιών.

Ημερομηνία δημοσίευσης: Ιούλιος 2023