



מדריך לטיפול עצמי ברונכיטיס



תוכן

1	מבוא	1
2	מהי ברונכיאיקטזיס ולאילו תסמינים אני יכול לצפות?	2
3	מה אני יכול לעשות בנידון?	3
4	מהן טכניקות שחרור דרכי אוויר וכיצד הן יכולות לעזור לי? 5 - מתי עלי לבצע את פינוי דרכי הנשימה שלי? - מה אם אני בחוץ כל היום - בעבודה או בנסיעות?	4
9	מה אם התסמינים שלי מחמירים?	5
10	איך אני יכול להתמודד עם קוצר נשימה?	6
11	כיצד אוכל להתמודד עם עייפות/עייפות?	7
13	האם דיאטה באמת משנה?	8
14	כיצד אוכל להתמודד עם חרדה, מצב רוח ירוד, בדידות?	9
15	טיפים להתמודדות עם בעיות חברתיות - שיעול, בריחת שתן	10
17	מקורות עזרה נוספים	11

מבוא 1

המדריך הזה נכתב על ידי אנשים עם ברונכיאיטזיס כדי לעזור לאנשים כמוך, שגם להם יש ברונכיאיטזיס, על ידי שיתוף החוויה שלנו לגבי מה שעובד עבורנו.

אנו יודעים שברונכיאיטזיס אינה ניתנת לריפוי, אך רבים מאיתנו חיים חיים פעילים ומהנים על ידי ביצוע פיזיותרפיה משלנו, פעילות גופנית, אכילה בריאה, שמירה על ערנות לסיכוני זיהום ומעקב אחר ייעוץ רפואי לגבי טיפול.

התסמינים משתנים בין אנשים ויכולים להיות קלים, בינוניים או חמורים, אך על ידי נטילת תפקיד פעיל בשמירה על הבריאות שלנו כולנו מקווים להפוך את חיינו לטובים ביותר שהם יכולים להיות.

קבוצת ייעוץ לחולה ברונכיאיטזיס ELF

מהי ברונכיאקטזיס ולאילו תסמינים אני יכול לצפות?

2

דרכי הנשימה שלך מרופדות בשכבה של ריר דביק. זה נקרא כיח כאשר הוא משתעל. ברונכיאקטזיס הוא מצב ריאות ארוך טווח (כרוני) שבו דרכי הנשימה שלך מורחבות בצורה חריגה ופחות יעילים בניקוי הריר הזה.

זה הופך אותך לפגיע יותר לזיהומי ריאות שעלולים לגרום:

- שיעול פרודוקטיבי (שיעול שבו אתה מנקה ריר)
- כאבים
- חום
- קוצר נשימה
- עייפות
- לחץ בחזה או כאב
- דם בליחה שלך

המשימה החשובה ביותר שלך, כאדם עם ברונכיאקטזיס, היא להוריד את הסיכון שלך לזיהומים, בעיקר על ידי פינוי ריר רב ככל שתוכל, מדי יום.

זה גם יעזור להפחית התלקחויות (הנקראות לפעמים החמרות), כאשר הסימפטומים שלך הופכים חזקים יותר.

אתה יכול לעשות הרבה כדי לשפר את המצב שלך עם שילוב של טיפול עצמי וטיפול רפואי.

3 מה אני יכול לעשות בנידון?

ראשית, במידת האפשר, גשו לרופא מומחה לנשימה וערכו איתו תכנית טיפול. הקפד לדון ב:

ניתן למצוא מדריך על מה לשאול כאשר אתה פונה לרופא שלך רשימת חולים ברוניאקטזיס.

זמין ב
<https://www.europeanlunginfo.org/bronchiectasis/treatment>

- מה לעשות אם אתה מקבל זיהום, או התלקחות/החמרה - וכיצד להעריך מתי אתה זקוק לעזרה רפואית
- והכי חשוב, בקשו מהם להפנות אתכם לפיזיותרפיסט נשימתי.

לאחר טיפול רפואי, זה המקום שבו הטיפול העצמי משתלט - לקבל את זה שאתה צריך להיות פעיל בטיפול במצב שלך.

טיפול עצמי כולל:

- פינוי חזה - זהו העדיפות העליונה, להיפטר מהליחה כך שיש לו פחות סיכוי להתרבות זיהומים.
- השיטה העיקרית היא פיזיותרפיה באמצעות טכניקת פינוי דרכי אוויר (על כך בהמשך). פיזיותרפיסט נשימתי ילמד אותך את הטכניקה הטובה ביותר למצבך האישי, ואז תוכל לנהל אותה בעצמך.
- הפיזיותרפיסט שלך עשוי להמליץ גם על מכשיר פלסטיק המכונה התקן לחץ נשיפה חיובי (PEP-O). PEP-O רוטט כאשר אתה נושף לתוכו, מה שעוזר לשחרר את הריר (עוד על אלה בהמשך).
- אתה יכול גם לשאול את הרופא שלך לגבי שאיפת מי מלח (מי מלח) דרך נבולייזר - זוהי מכונה שהופכת אותו לערפל דק שאתה נושם פנימה דרך פיית או מסיכת פנים. זה משחרר את הריר וגורם לך להשתעל.
- שמירה על כושר גופני ככל האפשר על ידי מציאת שגרת פעילות גופנית שאתה נהנה ממנה ומתאימה למצבך הגופני. זה יכול להיות ריקוד, ריצה, הרמת משקולות, כל מה שעובד בשבילך - עשה זאת מדי יום אם אפשר.

- אכילת תזונה בריאה ומאוזנת ושמירה על לחות טובה כדי לעזור לדלל את הליחה.
- שמירה על היגיינה אישית כדי למנוע מחלות - זה כולל שטיפת ידיים תכופה, חומרי חיטוי ידיים, שימוש במסכות פנים במקומות צפופים, הימנעות מאנשים שאינם בריאים. גם בריאות הפה (צחצוח שיניים) חשובה, ויש אנשים שמשתמשים בערכות שטיפת אף. כל אלה עוזרים להפחית את הסיכון לזיהום.
- קבלת החיסונים המומלצים על ידי הרופא שלך, כגון נגד שפעת ודלקת ריאות - הם יכולים לעזור למנוע או להפחית את חומרת הזיהום.
- הגנה על עצמך מפני טמפרטורה קיצונית. גם מזג אוויר חם וגם קר יכול להחמיר את הסימפטומים שלך.
- בחורף, וירוסים וחרקים המשגשגים בקור יכולים להגביר את הפגיעות שלך. כאשר זה קפוא, לשמור על חום בתוך הבית. וכאשר בחוץ שמור על האף שלך חם עם מסיכת פנים נקייה או צעיף כדי לנשום אוויר חם. אל תצאו בקור עז.
- בקיץ העיקר להימנע מהתייבשות. שתו לעיתים תכופות (לא אלכוהול), צננו את עצמכם עם שקיות קרח ומאווררים, אכלו ארוחות קטנות וקרירות יותר ובצעו את הפעילות הגופנית שלכם בחלק הקריר יותר של היום. במבנים ציבוריים או בתחבורה הימנעו משהייה ארוכה מדי בחללים ממוזגים שמזרימים אוויר ועלולים להגדיל את הסיכוי לחלוט זיהום.
- תכנון מראש בעת נסיעה. יש עצות נסיעות באתר ELF bronchiectasis בכתובת [/https://europeanlunginfo.org/bronchiectasis/self-management](https://europeanlunginfo.org/bronchiectasis/self-management)
- שמירה על מצבים ארוכי טווח אחרים, אם יש לך אותם, כגון סוכרת, בשליטה טובה. כל זה עוזר לטיפול עצמי של ברונכיאיטזיס.

מהן טכניקות שחרור דרכי אוויר וכיצד הן יכולות לעזור לי?

4

ניקוי קבוע של הליחה מהחזה שלך הוא כנראה הדבר החשוב ביותר שאתה יכול לעשות כדי לשמור על בריאותך יציבה.

אפילו מי שיש לו ברונכיאקטזיס 'יבש' (ללא ריר עודף) צריך לדעת טכניקות ניקוי בית החזה למקרה שיש להם זיהום.

שיעול מנקה רק את דרכי הנשימה הראשיות, ומותר ריר בדרכי הנשימה הקטנות יותר ללא נגיעה. אז, אתה צריך ללמוד דרכים להניע אותו מלמטה.

פיזיותרפיסט נשימתי ימליץ על הטכניקה הטובה ביותר עבורך (לא כולן מתאימות לכולם). אם אינך יכול לגשת לפיזיותרפיסט, ישנן הדגמות וידאו באינטרנט, כולל באתר ברונכיאקטזיס של קרן הריאות האירופית: <https://www.europeanlunginfo.org/bronchiectasis/how-to-help-yourself-videos>

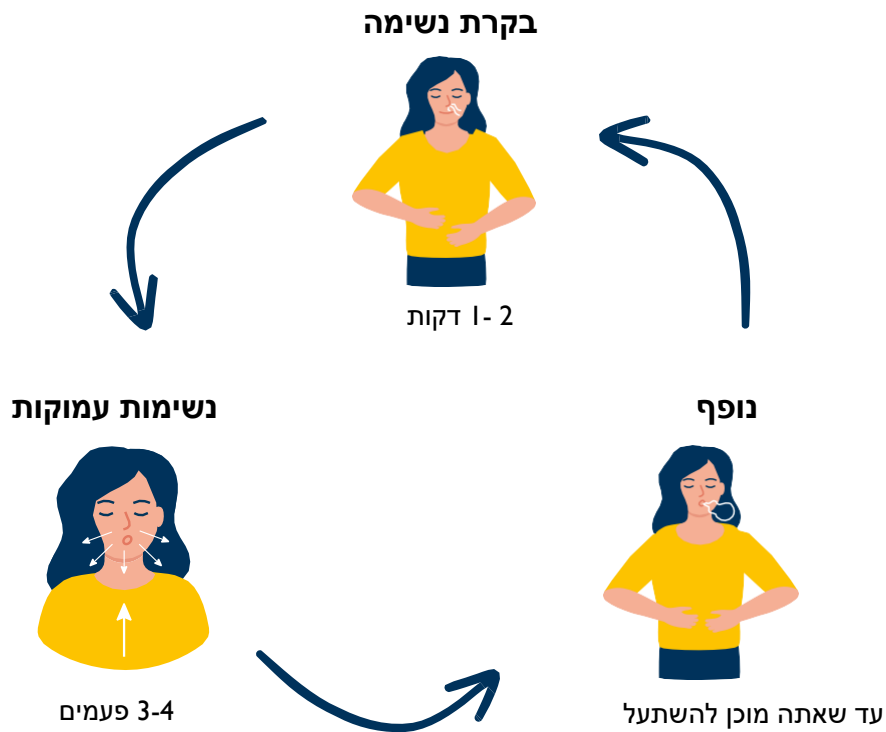
אחת הטכניקות הנפוצות ביותר היא מחזור הנשימה הפעיל.

זהו רצף של שלושה תרגילי נשימה המסייעים יחד להעלות את הריר כמו ליחה. ראה תיאור למטה ותרשים בעמוד הבא.

א- שליטה בנשימה - נשמו בעדינות באמצעות האף והרגישו את הבטן עולה. נשמו החוצה דרך האף או הפה, מרגישים את הבטן נופלת. נסו להאט את קצב הנשימה תוך שימוש במאמץ קטן ככל האפשר.

ב- נשימות עמוקות - נשמו פנימה באיטיות דרך האף, עמוק ככל האפשר, הרגישו את החזה התחתון והבטן (בטן) מתרחבים. החזק אותו למשך 5 שניות. ואז לנשום בעדינות החוצה דרך הפה שלך - אל תכריח אותו. חזור 3-4 פעמים (יותר מדי עלולות לגרום לך להרגיש סחרחורת).

ג- אוף - נשמו פנימה, פתחו את הגרון ו"נשפו" החוצה בכוח דרך הפה כאילו אתם מעלים אדים במראה. חזור על הפעולה עד שאתה מרגיש מוכן להשתעל ולנקות ליחה.



חזור על המחזור והפסק כאשר המפוח שלך יבש בשני מחזורים ברציפות, ואתה כבר לא יכול לשמוע או להרגיש את הליחה מתפצחת בחזה שלך.

- בנוסף, חלק מהאנשים נושפים לתוך מכשירי O-PEP שיכולים לעזור לשחרר את הריר. לאלה יש שמות מסחריים כמו Acapella, Aerobika או Flutter. בעת שימוש במכשירים אלו, הקפידו לנשוף (לנשום) זמן רב ככל האפשר ולנקות אותם כראוי לאחר כל שימוש.
- יש שמוצאים שניקוז יציבה עוזר לסייע בזרימת הריר. זה אומר לעשות את שחרור דרכי הנשימה שלך במדרון כשהראש שלך נמוך מהחזה. כדי לעשות זאת, אתה יכול לשכב עם כריות מתחת לירכיים או לשכב מעל קצה מיטה נמוכה עם הראש על כרית על הרצפה.
- אזהרה: זה לא מתאים לכל אחד, במיוחד לא לאנשים עם בעיות גב, צוואר או כתפיים, פציעה בצלעות/עמוד השדרה, ריפלוקס קיבה, צרבת, בחילה או סחרחורת וקוצר נשימה מוגבר בשכיבה. עמדות שהשתנו זמינות כעת כדי למנוע עמדות ראש למטה.



אתה יכול לעשות את מחזור הנשימה הפעיל בעמדות לעיל. מתהפך לעשות מחזור אחד מכל צד ופעם אחת על הגב והחזית.

באותו זמן אתה יכול גם למחוא כפיים על החזה עם היד החופה שלך (לא אם החזה שלך כואב). כמו ההשפעה יכולה לעזור להזיז את הריר.

אפילו שכיבה שטוחה על הגב על הרצפה עם ברכיים כפופות תקל על תנועת הריר ותהפוך את תרגילי פינוי דרכי הנשימה למהירים וקלים יותר.

אם אתה מטייל או עובד ואין לך איפה לשכב, אתה יכול פשוט להתכופף קדימה מהמותניים כדי להשיג תועלת מסוימת מכוח הכבידה.

טכניקה פופולרית נוספת היא ניקוז אוטוגני (ניקוז עצמי) - הפיזיותרפיסט שלך יכול ללמד אותך כיצד לשלוט בנשימות שלך בשלושה שלבים, תוך שימוש במהירויות ובעומקי נשימה שונים כדי להעביר את הריר מדרכי הנשימה הקטנות.

אתה יכול להוסיף ציוד לשגרת הפיזיותרפיה שלך, כגון אפוד רוטט (שמות מסחריים כוללים AffloVest, SmartVest) כדי לעזור לעקור ריר, אבל זה יקר. פלטת רטט - שתוכל לקנות בכל מקום לכושר כללי - היא חלופה זולה יותר. אתה עומד על זה כדי להרעיד את כל הגוף. זה תלוי במצב הגופני הכללי שלך אם אתה יכול לסבול את זה.

יש אנשים שמוצאים ריצה או פעילות גופנית נמרצת אחרת, או אמבט או מקלחת חמה מהבילה מועילים כדי להניע את הריר.

יש שפע של מידע רקע, כולל הדגמות וידאו של טכניקות פינוי דרכי הנשימה שהזכרנו, באתר עדיפויות המטופלים של ELF בכתובת <https://europeanlunginfo.org/bronchiectasis/how-to-help-yourself-videos>

מתי עלי לבצע את פינוי דרכי הנשימה שלי?

פעם ביום, או אולי פעמיים או שלוש, תלוי במצבך ובכל מה שהכי מתאים לגופך וללוח הזמנים שלך.

פיזיותרפיסטים עשויים להמליץ על דבר ראשון בבוקר ועל דבר אחרון בלילה ולאחר נטילת תמיסת מלח בערפול אם זה נקבע. אבל בפועל זה לא עובד עבור כולם, לא מבחינת נוחות או יעילות.

שעות צהריים וערב הן הטובות ביותר עבור חלק. זה תלוי אם החזה שלך מתמלא בשעות מסוימות של היום - עשה זאת אם אתה יכול.

העיקר לעשות את זה, בכל שעה ביום שמתאימה לך, אורח החיים שלך וברונכיאקטזיס שלך.

אנחנו יודעים שזה יכול להיות לא נוח, לוקח זמן ולפעמים זה מרגיש כמו עבודה קשה, אבל פשוט עשה זאת. יחד עם אנטיביוטיקה, היא הנשק העיקרי שלנו נגד זיהום.

מה אם אני בחוץ כל היום - בעבודה או בנסיעות?

זכור לשאת מספיק רקמות ושקיות פלסטיק (כגון תיקי חיתולים/חיתולים או שקיות קקי כלבים).

במהלך יום עבודה, רובנו מעדיפים לדחות את פינוי דרכי הנשימה עד שנגיע הביתה אם אפשר.

אבל אם זה לא אפשרי, או שאתם במסע ארוך, תצטרכו למצוא מקום פרטי לעשות בו את פינוי דרכי הנשימה - לרוב המקום היחיד הוא שירותים ציבוריים. כן, זה מביך אם אנשים יכולים לשמוע אותך נושם עמוק, נושך ושיעול אבל זה חייב להיעשות. עצה: הזמן את זה עם שטיפות שירותים של אנשים אחרים.

אף אחד מאיתנו לא אוהב למשוך את תשומת הלב לעצמנו בענייני בריאות אישיים, אבל אם התאמה של פינוי דרכי הנשימה הופכת לבעיה, אולי תוכל לדבר עם המנהל שלך על זה ולהמציא פתרון. אמור להם שיש לך סיכוי גבוה יותר להיעדר מחלה אם לא תעשה זאת.

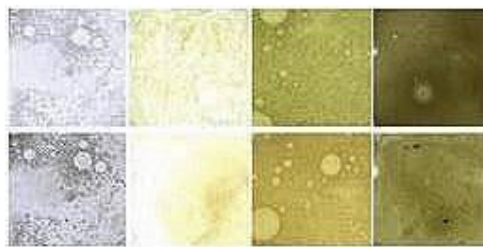
זה יכול להיות קשה אם עמיתים מעירים הערות, כגון 'נראה שאתה מצונן הרבה' או מניחים שיש לך שיעול של מעשן. פשוט אמור להם בכנות שהמצב שלך קבוע, זה נקרא ברונכיאקטזיס ותדגיש שזה לא מדבק. רוב האנשים יהיו סימפטיים.

5 מה אם התסמינים שלי מחמירים?

תסמיני ברונכיאיקטזיס משתנים בין אנשים. אתה צריך להבין מה ה"נורמלי" האישי שלך - קו הבסיס שלך - במונחים של כמות ליחה ובריאות כללית. לאחר מכן, אם תבחין בשינויים משמעותיים תדע לפנות לעזרה רפואית.

אל תיבהל אם אתה רואה מדי פעם פסי דם בליחה שלך, זה קורה עם ברונכיאיקטזיס. צור קשר עם הפיזיותרפיסט שלך כדי לדון בטכניקת פינוי דרכי הנשימה הטובה ביותר עבורך או אם אתה צריך להפסיק לזמן מה. אבל אם זה הופך לאדום בזהירות עם דם עולה ולא ריר (זה נדיר), פנה מיד לעזרה רפואית.

התייעץ גם עם הרופא שלך אם הליחה שלך נראית כהה במיוחד בצבע - ירקרק או חום הוא סימן לדלקת או זיהום; לבן, שמנת או צהוב חיוור זה נורמלי. בתמונה ניתן לראות דגימות ליחה שונות מחולי ברונכיאיקטזיס בגוון שונה מירוק/חום שקוף לירוק כהה):



אתה עלול גם לייצר ליחה מוגזמת ולהרגיש יותר עייף, כואב, חסר נשימה, אפילו חום. כל אלה הם סימפטומים של התלקחות שבה אתה צריך התערבות רפואית.

אנשים רבים מתמודדים עם מצבים נוספים לצד ברונכיאיקטזיס, כגון בעיות במערכת העיכול, אסטמה, סינוסיטיס, דלקת מפרקים שגרונתית, דיסקינזיה ראשונית ריסרית ואספרגילוזיס. כל אחד יזדקק לטיפול משלו, וזה יכול להשפיע על יכולת ההתמודדות שלך ועל תסמינים נפוצים כמו קוצר נשימה ועייפות.

סביר להניח שתתבקש לספק דגימת כיח כדי להחליט לאיזה טיפול אתה צריך, אבל עד שהרופא שלך יקבל את התוצאה הוא יוכל לרשום אנטיביוטיקה רחבת טווח. חלק מהרופאים עשויים לרשום 'חבילת הצלה' של אנטיביוטיקה כדי לשמור בבית למקרה שתזדקק לה בהתראה קצרה.

6 איך אני יכול להתמודד עם קוצר נשימה?

כשקוצר נשימה, עמוד במקום או שב, ונסה לשלוט בנשימה שלך על ידי הרפיית הכתפיים והצוואר ולקחת נשימה איטית פנימה דרך האף.

קח את האוויר ממש לתחתית הריאות שלך, הרגיש את הבטן התחתונה שלך מתרחבת כדי שתדע שהצינורות הקטנים יותר נפתחים.

נשמו בעדינות החוצה דרך שפתיים קפוצות כאילו אתם מכבים נר. נסו לרוקן את הריאות כדי ליצור מקום לנשימה הבאה פנימה.

אם אתה הולך, או מטפס במדרגות או על גבעה, נסה להשתמש בבקרת הנשימה שלך בזמן עם הצעדה שלך.

- לנשום פנימה - שלב אחד
- נשימה החוצה - 1 או 2 צעדים

אם אתה צריך לנוח, שב או הישען עם הגב על קיר. או הישענו קדימה עם הידיים על הברכיים, או המרפקים על אדן החלון, עד שתוכלו לשלוט שוב בנשימה.

אם אתם בחדר, חפשו צורה מלבנית כמו דלת, חלון או תמונה. נע סביב הצדדים של המלבן עם העיניים, נשימה פנימה בצדדים הקצרים והחוצה בצדדים הארוכים.

בחום, השתמשו במאוורר יד או צננו את הפה והאף בעזרת מטלית רטובה כדי להפחית את תחושת קוצר הנשימה.

אם קוצר נשימה משפיע על חיי היומיום שלך, שאלו על קורס של שיקום ריאתי - שיעורי התעמלות המותאמים לאנשים עם מצב ריאות.



כיצד אוכל להתמודד עם עייפות/עייפות?

7

השתמש בשלושת ה-PS - תכנן, קצב, תעדוף

תכנן - חשב באיזו שעה ביום יש לך הכי הרבה אנרגיה כדי שתוכל לבצע את המשימות התובעניות ביותר שלך כשאתה הכי פחות עייף.

יש אנשים שמוצאים שזה מועיל לאכול ארוחות קטנות יותר כל שלוש או ארבע שעות כדי לשמור על רמות האנרגיה במקום ארוחה גדולה בתדירות נמוכה יותר, מה שעלול לגרום לך להיות עייף יותר.

אתה יכול לשקול להוריד קפאין כדי להילחם בעייפות.

הימנע מנמנמות במהלך היום והירגע לפני השינה כדי לתת לעצמך את הסיכוי הטוב ביותר לשנת לילה טובה.

קח את העצה של הרופא שלך לגבי המיקום הטוב ביותר שלך לשינה - אנשים מסוימים (למשל עם ריפלוקס קיבה) מוצאים שזה מועיל להישען על כריות, אחרים לשכב שטוח עם כרית אחת. זה יכול להיות תלוי במצב האישי ובנוחות שלך.

אבל כך או כך, בצע את פינוי דרכי הנשימה שלך באופן קבוע כדי להפחית את הסיכוי להתעורר משיעול.

קצב את עצמך במהלך היום, הקדיש מספיק זמן כדי שלא תצטרך למהר. פזרו משימות כדי שתוכלו לנוח בין לבין.

יש אנשים שמוצאים את המטאפורה 'כפיות' שימושית: תאר לעצמך שיש לך 10 כפות בכל יום, זה עשוי להשתנות בהתאם לתחושתך ולרמות האנרגיה הבסיסיות שלך. אם אתה ישן רע או לא טוב קח חלק מהכפות שלך. כל פעילות משתמשת באחת או יותר מהכפות הללו. אז לקום מהמיטה זה כף אחת, אבל הליכה עם הכלב עשויה להיות שלוש כפות. נסו לאזן את היום שלכם כך שתשתמשו רק בכפות שיש לכם. זה יכול לעזור לך לתעדף אילו פעילויות אתה עושה בכל יום.

בלה קצת זמן בחוץ כל יום אם אתה יכול. פעילות גופנית סדירה הוכחה כמסייעת לעייפות ולקוצר נשימה.

זה אולי הדבר האחרון שאתה רוצה לעשות, אבל אפילו הליכה של 15 דקות, הנעשית באופן קבוע, תעזור, ותוכל לאט לאט להרחיב את הטווח שלך.

טאי צ'י, יוגה עדינה או פילאטיס יכולים להיות גם טיפוליים.

תעדוף - החליטו מה באמת צריך לעשות ומה יכול לחכות. בקשו מבן משפחה או חבר לעזור במטלות הבית.

הסר משימות מיותרות או חפש קיצורי דרך כדי שתוכל להשקיע יותר זמן בפעילויות מהנות שטובות לבריאות הנפשית שלך.

אם אתה עייף במשך זמן רב, בדוק את התזונה שלך עם דיאטנית - ייתכן שתצטרך להתאים את התזונה שלך או לקחת תוסף תזונה.

שאלו לגבי קורס שיקום ריאתי. אלו שיעורי התעמלות המותאמים לאנשים עם מצב ריאות כדי לשפר את כושר העמידה שלך, לעזור לך להישאר פעיל בצורה המתאימה לך. ושאל אם אתה יכול לראות מרפא בעיסוק שיעזור לך להתמודד עם המעשיות של החיים, בין אם בעבודה, בלימודים או בבית.



האם דיאטה באמת משנה? 8

יש אנשים שמאמינים שגזירת מאכלי חלב מפחיתה ריר, אך מחקרים אינם מגבים זאת. גם אין "מאכלי פלא" לעשות את אותו הדבר למרבה הצער. עם זאת, תזונה מאוזנת היטב צריכה לעשות הבדל לבריאות הכללית, לרווחה ולעמידות בפני זיהומים.

חלבון הוא בראש סדר העדיפויות לעזור לגוף שלך להתאושש מזיהום, בתוספת מספיק אנרגיה או קלוריות (קק"ל), ויטמינים ומינרלים כדי לעזור לתהליך.

תוספי ויטמינים ומינרלים לא צריכים להיות נחוצים עם תזונה מאוזנת היטב. קבוצות מסוימות נוטות יותר לחוות חוסרים מסוימים, אנשים עם מחזור למשל, נוטים יותר למחסור בברזל. אם אינך מקבל הרבה שמש על העור שלך, או שאתה גר במדינה צפונית, במיוחד בחורף, ייתכן שיהיה מומלץ ליטול ויטמין D. עליך תמיד לדבר עם איש מקצוע בתחום הבריאות לפני נטילת תוספי מזון כלשהם.

שמירה על המשקל שלך בגבולות בריאים חשובה - עודף משקל מעמיס יותר על הלב והריאות שלך, תת משקל יכול להוריד את ההתנגדות שלך לזיהום.

התזונה הים תיכונית מומלצת לרוב. אם יש לך בעיות במערכת העיכול, אי סבילות למזון או אלרגיות, התאימו את זה במידת הצורך. טבעונים יכולים למצוא הרבה חלבון באגוזים, שעועית, קטניות וזרעים, טופו, חלב סויה מועשר וירקות. אנשים עם מצבים כמו תסמונת המעי הרגיז עשויים להעדיף לאכול ארוחות קטנות, מעט ולעתים קרובות כדי להפחית נפיחות.

התזונה הים תיכונית כוללת בדרך כלל:

- פירות וירקות - באופן אידיאלי חמישה חופנים של פירות וירקות בצבעים שונים ביום,
- שעועית, חמוס, עדשים,
- אגוזים וזרעים,
- דגים, שתי מנות בשבוע, אחת מהן שמנונית - כמו סרדינים, סלמון, הרינג, פורל, מקרל,
- דגנים מלאים (כולל אורז מלא, פסטה, לחם, שיבולת שועל)
- שומנים בלתי רוויים כמו שמן זית או שמן לפתית,
- כמות מתונה של מוצרי חלב - גבינה, יוגורט, חלב - גם ביצים,
- כמות מוגבלת של בשר אדום (הימנע מבשר מלוח או מעובד) ושומן רווי, כגון חמאה.

כולם צריכים לשמור על לחות טובה כדי לעזור לדלל את הריר, אז שתו הרבה נוזלים שאינם ממותקים. יש אנשים שממליצים על תה עם אלמנטים אנטי דלקתיים כמו כורכום, קינמון וג'ינג'ר למרות שאין הוכחות לכך שהם יעילים. אלכוהול יייבש אותך אז הגבל את צריכת האלכוהול שלך.

9 כיצד אוכל להתמודד עם חרדה, מצב רוח ירוד, בדידות?

מצב כרוני כמו ברונכיטיס יכול להיות קשה להתמודדות, במיוחד כאשר אתה מאבחן לראשונה או סבלת מסדרה של זיהומים - אך זכור שאתה לא לבד. לכולנו יש תקופות שבהן אנו נאבקים להתמודד עם זה נפשית, אבל יש דרכים לעבור את זה.

- מדברים על הרגשות שלך, או עם מישהו סימפטי, רופא, אחות או יועץ. במדינות רבות ישנם קווי סיוע המופעלים על ידי ארגוני צדקה לריאות או לבריאות הנפש שיכולים לתת תמיכה, עצות ולהפנות אותך למקורות עזרה.
- פנה למטפל או יועץ שהוכשר לעזור עם חרדה ודיכאון.
- אם אתה נאבק בבריאות הנפשית שלך, תרופות לטיפול בזה עשויות להועיל. שוחח עם הרופא שלך על זה.
- טיול בחוץ, רצוי קרוב לטבע, יכול לרומם את מצב הרוח.
- שיעור התעמלות עדין כמו יוגה או טאי צ'י יוציא אותך מהבית עם אנשים אחרים. ודא שאתה עושה את פינתי דרכי הנשימה שלך תחילה. אם אתה חרד להשתעל יותר מדי, נסה שיעור התעמלות מקוון.
- מוזיקה היא משנה מצב רוח טבעי, שימו מוזיקה שאתם נהנים ממנה ותרקדו במטבח או בסלון.
- תהיו יצירתיים - ציור, קישוט, כתיבה, גינון, עבודת יד, עבודות עץ, סריגה, לימוד כלי נגינה - כל מה שאתם נהנים או רוצים לנסות כדי שתשכחו את הדאגות שלכם. אם אתה יכול לעשות את זה עם קבוצה עם דעות דומות, כמו לשיר במקלה, הרבה יותר טוב.
- התקשר או שלח הודעה לחבר, קבע להיפגש לקפה או לראות סרט.
- נסה לא להתמקד בדברים שאתה לא יכול לשנות, אתה רק תסתובב במעגלים - מקד את הזמן והאנרגיה שלך לעזור לעצמך להרגיש טוב יותר, לעשות דברים שנותנים לך תחושת הישג.

טיפים להתמודדות עם בעיות חברתיות - שיעול, בריחת שתן

10



שיעול מגיע עם ברונכיטיס וזה יכול להיות מביך במצבים חברתיים או בעבודה.

הדרך היחידה להפחית את זה היא לוודא שהחזה שלך נקי לפני אותה פגישה חשובה, ראיון עבודה או מעורבות חברתית. אתה עדיין עלול להשתעל, אבל לא באותה עוצמה או בתדירות גבוהה.

אם השיעול שלך מהווה מטרד במהלך יום עבודה רגיל, צא לשירותים ועשה פינוי דרכי אוויר. אם הגרון שלך מגורה לגם מים או למצוץ שיעול מתוק.

יש אנשים שנושמים חצאי נשימות כדי לעצור את פיצוח החזה שלהם, למשל בפגישה שקטה, אבל זה לא מומלץ מבחינה רפואית או בר קיימא ליותר מדקה בערך.

אם מישהו שם לב, תגיד לו שיש לך מצב ריאות ארוך טווח, זה נקרא ברונכיטיס, והכי חשוב לו - זה לא תופס.

לפעמים אנחנו צריכים להפסיק לדאוג יותר מדי מה אנשים אחרים חושבים - להתרכז בחיים הטובים ביותר שלנו עם הריאות שיש לנו.

אבל הכי חשוב, לעולם אל תצא מהבית בלי טישו ושקיות.

בריחת שתן קלה יכולה להשפיע על גברים ונשים כאחד מכיוון שהלחץ הפיזי של שיעול מפעיל לחץ על שלפוחית השתן. בריחת שתן היא כאשר אתה נותן שתן מבלי להתכוון לכך. זה עלול לקרות לעתים קרובות יותר כאשר אתה משתעל. אנשים מסוימים עשויים גם להימנע מביצוע פינוי דרכי אוויר בגלל זה.

שוחח עם הרופא שלך אם אתה סובל מבעיות בריחת שתן. יש הרבה דרכים שהם יכולים לעזור לך.

אתה יכול גם לחזק את שרירי רצפת האגן שלך עם תרגילים - תרגילים תכופים, פשוטים, יומיומיים שאתה יכול לעשות בכל מקום, כמו לעמוד בתור או לשבת ליד השולחן שלך ואף אחד לא ישים לב.

תרגילים אלה כוללים סחיטת שרירי רצפת האגן כאילו עצרתם את זרימת השתן באמצע הזרם. עשה זאת 10 עד 15 פעמים, פעמיים או שלוש ביום. אין לעצור את הנשימה או להדק את שרירי הבטן, התחתון או הירך בו-זמנית.

ככל שמתרגלים לזה, החזק כל לחיצה לכמה שניות. בכל שבוע, צברו עוד לחיצות, ואחרי כמה שבועות כדאי להתחיל להבחין בהבדל.

נסה ללחוץ בכל פעם שאתה משתעל, כדי שזה יהפוך להרגל שאתה אפילו לא חושב עליו.

חלק מהאנשים מוצאים שאפליקציות שימושיות כדי לעזור בטכניקה ולהזכיר לך לעשות את התרגיל. חפש באינטרנט 'אפליקציות לאימון רצפת האגן'.

אם אתה עדיין חווה תסמינים, תוכל לבקש הפניה לפיזיותרפיסט מומחה לרצפת האגן. הם יכולים לתת לך עצות לגבי כל טכניקות נוספות שעשויות לעזור ולבדוק שאתה מבצע אותן כהלכה.

שיפור רצפת האגן שלך יכול להגביר את הרגישות במהלך יחסי מין, לחזק אורגזמות ולהפחית את הסימפטומים של תפקוד לקוי של זיקפה.

כדי לעזור לך בזמן שאתה עובד על בריחת שתן אתה יכול לקנות מוצרים לספיגת השתן. יש המון מוצרים הכוללים רפידות, בטניות ותחתונים המשתנים בכמות השתן שהם יכולים לספוג.

מקורות עזרה נוספים

11

עין באתר של קרן הריאות האירופית (FLE): gro.gnlnaeporue//:sptth

בעבודה בשיתוף עם מטופלים, יש לו מרכז מידע המוקדש למגוון של מצבי ריאות, כולל ברונכיטיס, המתורגם לשפות שונות. יש בו דפי מידע, סיפורי חולים, עצות להתמודדות עם מצבך, נסיעות אוויריות ועוד.

ELF גם:

- מפגיש מטופלים ואנשי מקצוע בתחום הבריאות - זה המקום שבו הם מתקשרים איתנו כדי לעזור בבניית הנחיות טיפול ופרויקטים מחקריים.
 - ארגנה מספר כנסים מקוונים של חולי ברונכיטיס, בהם מטופלים, קלינאים ופיזיותרפיסטים מתקשרים עם מאות אנשים מרחבי העולם. אתה יכול לצפות בהקלטות בערוץ YouTube שלהם בכתובת <https://www.youtube.com/user/lungfoundation>
- בנוסף, לרוב המדינות יש ארגונים משלהן - לעתים קרובות ארגוני צדקה - המוקדשים לתמיכה באנשים עם בעיות נשימה בדרך כלל. חפש בספריית רשת ארגון החולים של ELF בכתובת <https://europeanlung.org/en/people-and-partners/elf-patient-organisation-network>
- זכור, ברונכיטיס אולי לא ידוע כמו אסטמה או COPD - רוב האנשים מעולם לא שמעו על זה עד שהם קיבלו את זה - אבל אתה בהחלט לא לבד.
- ולאחר תקופה ארוכה של התקדמות איטית בטיפול ברונכיטיס, חוקרים רפואיים עובדים כעת במרץ על פיתוח תרופות חדשות שבסופו של דבר יקלו על חיינו.
- אנו מקווים שתמצאו את המדריך הזה שימושי ונשמח לשמוע מה דעתכם. אתה יכול לשלוח מייל info@europeanlung.org עם כל משוב.

"ברונכיאקטזיס משפיעה מאוד. השקעת מאמצים רבים להזיז את הריאות על בסיס קבוע, ושמירה על כל הגוף בכושר, עשה הבדל גדול לאורך 40 שנות חיי עם ברונכיאקטזיס".

דונה, שוויץ

"הייתי מעדיף את פינוי דרכי הנשימה מעל הכל עבור אנשים עם ברונכיאקטזיס. אתה פשוט צריך להתייחס לזה כחלק מתחזוקה רגילה של הגוף בכל יום, כמו צחצוח שיניים או מקלחת. זה הדבר הכי חשוב שאנחנו יכולים לעשות כדי לבריאות הריאות שלנו לשמור כמה שיותר נקי מליחה וכמה שיותר נקי מזיהום"

ברברה, בריטניה



מדריך זה נכתב על ידי ברברה קרוסלי בשיתוף עם חברי קבוצת הייעוץ ELF Bronchiectasis Patient Advisory Group ורופאים ומדענים מ-.

פורסם ביולי 2023