



Руководство по самопомощи при бронхоектазе



Содержание

1	Введение	1
2	Что такое бронхоэктаз и каковы его симптомы?	2
3	Что можно предпринять?	3
4	Как очистить дыхательные пути и в чем польза такой процедуры? - Когда следует очищать дыхательные пути? - Что делать, если я нахожусь вне дома весь день, например, по работе или во время путешествия?	5
5	Что делать, если симптомы ухудшаются?	9
6	Что делать в случае одышки?	10
7	Как справиться с утомляемостью/слабостью?	11
8	Может ли диета на самом деле помочь?	13
9	Как справляться с тревожностью, пониженным настроением, чувством одиночества?	14
10	Советы по решению социальных проблем — кашель, недержание	15
11	Другие источники помощи	17

1 Введение

Это руководство написано людьми с бронхоэктазом и призвано помочь таким людям как вы, которые также страдают этим заболеванием. Здесь мы хотели поделиться рекомендациями и приемами, которые нам помогают.

Мы знаем, что бронхоэктаз неизлечим, но многие из нас живут полноценной жизнью, которая приносит нам удовольствие. Мы самостоятельно занимаемся физиотерапией, физическими упражнениями, правильно питаемся, стараемся защищаться от инфекций и следуем медицинским рекомендациям по лечению заболевания.

У разных людей могут проявляться различные симптомы, и они могут быть легкими, умеренными или тяжелыми. Однако принимая на себя активную роль в заботе о своем здоровье, мы надеемся максимально улучшить свою жизнь.

Консультативная группа для пациентов с бронхоэктазом фонда ELF

2

Что такое бронхоэктаз и каковы его симптомы?

Дыхательные пути покрыты слоем вязкой слизи. Когда эта слизь откашливается, она называется мокротой. Бронхоэктаз — это длительное (хроническое) заболевание легких, при котором дыхательные пути сильно расширены, и слизь удаляется менее эффективно.

Это повышает уязвимость для легочных инфекций, симптомы которых могут включать:

- влажный кашель (кашель, при котором удаляется слизь);
- боль;
- повышение температуры тела;
- одышка;
- утомляемость;
- ощущение стеснения или боль в груди;
- кровь в мокроте.

При бронхоэктазе вам важно ежедневно снижать риск легочных инфекций, главным образом путем откашливания максимального количества слизи.

Это также поможет снизить число обострений заболевания, когда симптомы становятся более интенсивными.

Сочетая самопомощь и медицинское лечение вы можете многое сделать, чтобы улучшить свое состояние.

3 Что можно предпринять?

Прежде всего, если у вас есть такая возможность, посетите врача, специализирующегося на респираторных заболеваниях, и совместно с ним выработайте план лечения. Обязательно обсудите следующие вопросы:

- что делать, если вы заразились или у вас возникло обострение, и как понять, что нужно обратиться за медицинской помощью;
- самое важное — попросите врача направить вас к физиотерапевту по респираторным заболеваниям.

После медицинского лечения важную роль играет самопомощь. На этом этапе вы должны осознать важность активной заботы о своем состоянии.

Самопомощь включает:

- Очистку легких — это самое главное. Вы должны откашливать слизь, чтобы уменьшить вероятность распространения инфекций.
 - Основным методом лечения является физиотерапия с использованием техники очистки дыхательных путей (подробнее об этом ниже). Физиотерапевт по респираторным заболеваниям обучит вас оптимальным методам управления вашим состоянием, что впоследствии позволит вам контролировать свое состояние самостоятельно.
 - Физиотерапевт может также порекомендовать вам пластиковое устройство, которое называется дыхательным тренажером для создания переменного давления на выдохе (O-PEP). Устройство O-PEP вибрирует, когда вы выдыхаете в него. Это помогает размягчить слизь (подробнее об этом ниже).
 - Вы также можете спросить врача о том, можно ли вам вдыхать солевой раствор через индивидуальный аэродинамический ингалятор (небулайзер). Это устройство, которое превращает раствор в мелкую водяную пыль, которую можно вдыхать с использованием мундштука или маски. Это размягчает слизь и вызывает кашель.
- Поддержание оптимальной физической активности с использованием того набора упражнений, который вам нравится и соответствует вашему физическому состоянию. Это могут быть танцы, пробежки, занятия с весами — все, что вам подходит. Старайтесь по возможности заниматься каждый день.

Рекомендации по вопросам, которые следует задать врачу, можно найти в **контрольном списке пациента с бронхоэктазом**.

Он доступен на странице <https://www.europeanlunginfo.org/bronchiectasis/treatment/>

- Правильная сбалансированная диета с достаточным количеством жидкости для разжижения слизи.
- Поддержание личной гигиены для снижения риска инфекционных заболеваний — частое мытье рук, обработка рук санитайзером, ношение масок в людных местах, исключение контактов с болеющими людьми. Также важно поддерживать здоровье ротовой полости (чистить зубы). Некоторые люди также используют жидкости для промывания носа. Все это помогает снизить риски инфекционных заболеваний.
- Получение прививок, рекомендованных врачом, например, от гриппа и пневмонии. Это поможет предотвратить инфекционное заболевание или снизить его тяжесть.
- Защита организма от экстремальных температур. Как жаркая, так и холодная погода могут ухудшить ваши симптомы.
 - Зимой вирусы и насекомые, которые живут в холодных условиях, могут повысить вашу уязвимость. Если на улице мороз, по возможности оставайтесь в теплом помещении. Если необходимо выйти на улицу, закройте нос чистой лицевой маской или шарфом, чтобы вдыхать теплый воздух. Если на улице сильный мороз, не выходите на улицу.
 - Главная задача летом — избежать обезвоживания. Часто пейте (безалкогольные напитки), охлаждайте организм с помощью вентиляторов и пакетов со льдом, ешьте более прохладные блюда маленькими порциями. Физическая активность должна приходиться на более прохладную часть дня. В общественных местах и транспорте не оставайтесь в кондиционируемых помещениях с циркулируемым воздухом слишком долго. Это повышает вероятность инфекционного заболевания.
- Во время путешествий планируйте свои действия заранее. На сайте фонда ELF представлены рекомендации для пациентом с бронхоэктазом относительно правильно поведения во время путешествий:
<https://europeanlunginfo.org/bronchiectasis/self-management/>
- Хороший контроль других хронических заболеваний, например, сахарного диабета, при их наличии. Все это облегчает самопомощь при бронхоэктазе.

4 Как очистить дыхательные пути и в чем польза такой процедуры?

Регулярное удаление слизи из дыхательных путей — самое важное, что вы можете сделать для поддержания стабильного состояния здоровья.

Даже пациенты с «сухим» бронхоэктазом (без избыточной слизи) должны быть знакомы с методом очистки дыхательных путей на случай инфекционного заболевания.

При откашливании очищаются только главные дыхательные пути, при этом слизь в более мелких дыхательных путях остается нетронутой. Поэтому вы должны знать, как удалить ее оттуда.

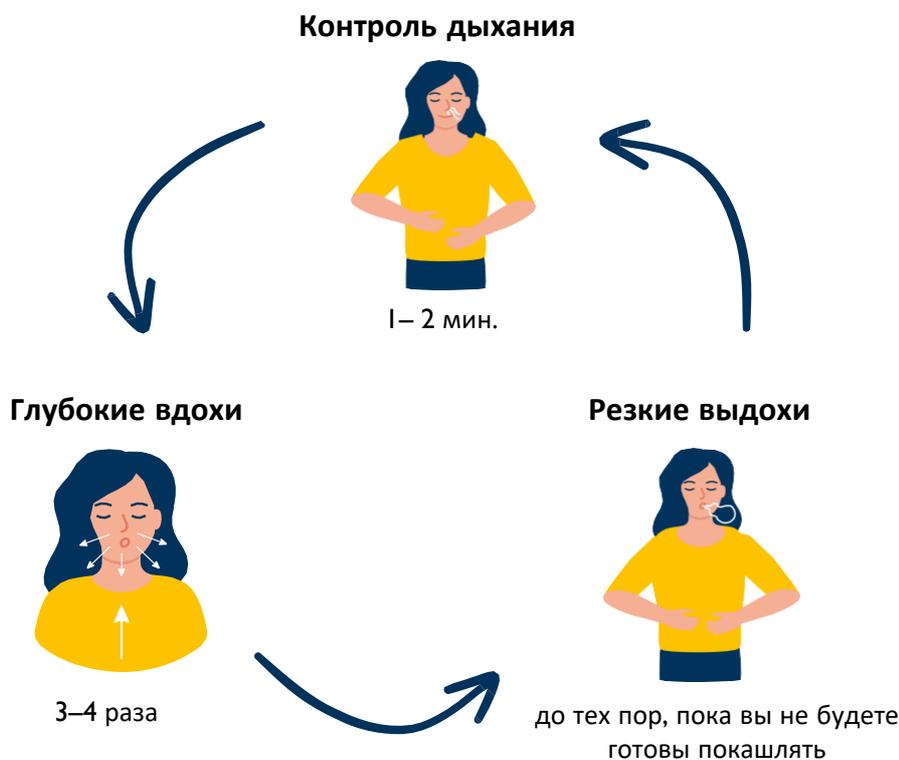
Физиотерапевт по респираторным заболеваниям порекомендует вам оптимальный для вас метод (не все методы подходят для всех). Если вы не можете попасть на прием к физиотерапевту, посмотрите демонстрационные видеоролики в Интернете, в том числе на веб-сайте фонда European Lung Foundation, с информацией о бронхоэктазе:

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

Один из наиболее распространенных методов — активный цикл дыхания.

Это последовательность из трех дыхательных упражнений, которые стимулируют отхождение слизи в виде мокроты. См. описание ниже и схему на следующей странице.

1. Контроль дыхания — осторожно вдыхайте через нос, чувствуя, как поднимается живот. Выдыхайте через нос или через рот, чувствуя, как живот опускается. Старайтесь дышать как можно медленнее, прилагая минимальные усилия.
2. Глубокие вдохи — медленно вдохните через нос как можно глубже, при этом нижняя часть груди и живот будут подниматься. Задержите дыхание на 5 секунд. Затем осторожно выдохните через рот, не прилагая чрезмерных усилий. Повторите вдох и выдох 3–4 раза (если вдохнуть и выдохнуть таким образом слишком много раз, вы можете почувствовать головокружение).
3. Резкие выдохи — вдохните, откройте рот и резко выдохните через рот, как будто хотите сделать так, чтобы запотело зеркало. Повторяйте это действие до тех пор, пока не почувствуете, что готовы кашлять и отхаркивать мокроту.



Повторите этот цикл несколько раз. Остановитесь, когда после резких выдохов мокрота больше не будет откашливаться и вы не будете слышать или чувствовать движение мокроты в груди.

- Кроме того, некоторые люди используют устройства O-PEP. Когда вы выдыхаете воздух в эти устройства, это может помочь сделать мокроту менее вязкой. Доступны различные марки таких устройств, например, Asapella, Aerobika или Flutter. Если вы пользуетесь таким устройством, выдыхайте как можно дольше и очищайте устройство после каждого использования.
- Некоторым пациентам облегчить отхождение мокроты помогает постуральный дренаж. При постуральном дренаже необходимо находиться в положении лежа, так чтобы голова была ниже груди. Для этого можно лечь и подложить подушки под бедра или лечь на низкий матрас, при этом разместив голову на подушке на полу.
 - Внимание! Этот метод подходит не всем. К нему в частности не рекомендуется прибегать людям, у которых есть проблемы с шеей, спиной или плечами, травма ребер или спины, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, изжога, тошнота или головокружение и усиление одышки в положении лежа. Существуют методики, которые позволяют не опускать голову вниз.



Активный цикл дыхания можно выполнять при указанных выше положениях тела. Выполните по одному циклу, лежа на правом и левом боку, и по одному циклу, лежа на спине и на животе.

В то же время вы также можете похлопать себя по груди сложенной ладонью (при отсутствии болей в груди). Физическое воздействие может способствовать движению слизи.

Даже простое лежание на спине на полу с согнутыми коленями позволит облегчить движение слизи и упростит и ускорит очистку дыхательных путей.

Если вы находитесь в офисе или путешествуете и вам негде прилечь, вы можете просто наклониться вперед на уровне талии, чтобы под действием силы тяжести освободить дыхательные пути и облегчить процесс дыхания.

Другой популярный метод — самостоятельный дренаж. Физиотерапевт научит вас контролю дыхания в три этапа с изменением скорости и глубины вдоха, чтобы стимулировать выведение слизи из мелких воздушных путей.

Вы можете использовать специальное оборудование для физиотерапевтической процедуры, например, вибрирующий жилет (некоторые марки таких жилетов — AffloVest, SmartVest). Такие жилеты помогают улучшить выведение слизи, однако они недешевые. Более доступная альтернатива — вибрирующая пластина, которую можно купить в магазинах принадлежностей для фитнеса. Нужно встать на эту пластину, и когда она начнет работать, у вас будет вибрировать все тело. Насколько хорошо вы будете это переносить, зависит от вашего общего физического состояния.

Некоторые люди замечают, что пробежки или другие интенсивные упражнения, а также горячий душ или ванна помогают облегчить движение слизи.

На веб-сайте «Приоритеты пациентов ELF» по адресу <https://europeanlunginfo.org/bronchiectasis/how-to-help-yourself-videos/> можно найти общую информацию, включая видеоролики с демонстрацией методов очистки дыхательных путей, о которых мы рассказали

Когда следует очищать дыхательные пути?

Один, два или три раза в день в зависимости от вашего состояния, переносимости процедур и наличия свободного времени.

Физиотерапевт может порекомендовать делать это после пробуждения, перед сном и после применения распыленного солевого раствора, если он был назначен. Но на практике это подходит не всем как с точки зрения удобства, так и с точки зрения эффективности.

Кому-то лучше подходит обеденное и вечернее время. Это зависит от того, накапливается ли слизь в определенное время суток, — в этом случае очищайте дыхательные пути в тот момент, когда это возможно.

Главное — делать это в удобное для вас время и в соответствии с вашим образом жизни и с тяжестью заболевания.

Мы понимаем, что это может быть неудобно, может требовать много времени, а иногда и больших усилий, но просто делайте это. Наряду с антибиотиками, это главное оружие против инфекции.

Что делать, если я нахожусь вне дома весь день, например, по работе или во время путешествия?

Не забудьте взять с собой достаточное количество салфеток и одноразовых полиэтиленовых пакетов (например, для памперсов/подгузников или для собачьих экскрементов).

В рабочие дни большинство из нас скорее отложат эту процедуру до возвращения домой.

Но если это невозможно или если вы находитесь в длительной поездке, вам придется найти уединенное место, чтобы очистить дыхательные пути, — и часто единственное такое место — это общественные туалеты. Да, не слишком приятно, когда окружающие слышат, как вы глубоко дышите, резко выдыхаете и кашляете, но это нужно сделать. Совет: делайте это в те моменты, когда в соседних кабинках будут смывать унитазы.

Никто из нас не любит привлекать к себе внимание по вопросам, касающимся личного здоровья, но если вы не можете найти время на очистку дыхательных путей, возможно, вам следует поговорить со своим руководителем и найти какое-то решение. Скажите ему, что если этого не сделать, вам с большей вероятностью придется взять отпуск по болезни.

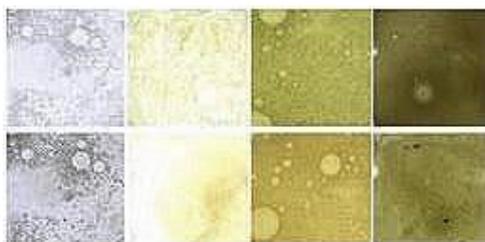
Вам может быть трудно выслушивать комментарии от коллег, например, о том, что вы часто простужаетесь или у вас кашель курильщика. Честно скажите им, что у вас хроническое заболевание, которое называется бронхоэктазом, и что оно не заразно. Большинство людей проявят к вам сочувствие.

5 Что делать, если симптомы ухудшаются?

Симптомы бронхоэктаза у разных людей проявляются по-разному. Вам нужно определить «нормальный» для себя уровень — с точки зрения количества мокроты и общего состояния здоровья. И тогда, если у вас возникнут заметные изменения, вы будете знать, что пора обращаться за медицинской помощью.

Не волнуйтесь, если в мокроте иногда будут появляться прожилки крови. При бронхоэктазе это бывает. Поговорите со своим физиотерапевтом, чтобы обсудить наилучший метод очистки дыхательных путей и определить действия в случае, если вам нужно на время перестать это делать. Но если в мокроте появится яркая красная кровь (это бывает редко), обратитесь за медицинской помощью немедленно.

Также обратитесь к врачу, если мокрота очень темная. Коричневая или зеленоватая мокрота свидетельствует о воспалении или инфекции, белая, кремовая или желтая считается нормальной. На рисунке показаны различные образцы мокроты для пациентов с бронхоэктазом. Цвет мокроты варьируется от светлого до темно-зеленого/коричневого:



У вас также может быть слишком много мокроты, и вы можете ощущать усталость, боль, у вас может наблюдаться одышка и даже лихорадка. Все это свидетельствует об обострении, и в этом случае вам нужно обратиться за медицинской помощью.

Вас могут попросить предоставить образец мокроты, чтобы определить, какое лечение вам необходимо, но до получения результата анализа мокроты ваш врач может назначить вам антибиотик широкого спектра действия. Некоторые врачи могут назначить вам «экстренный набор» антибиотиков, чтобы он хранился у вас дома на случай, если препараты будут нужны вам срочно.

У многих людей наряду с бронхоэктазом имеются и другие заболевания, например, проблемы с желудочно-кишечным трактом, астма, синусит, ревматоидный артрит, первичная цилиарная дискинезия и аспергиллез. Для каждого из этих заболеваний необходимо отдельное лечение, и это может влиять на вашу возможность справляться с основными симптомами бронхоэктаза, такими как одышка и утомляемость.

6

Что делать в случае одышки?

Если у вас одышка, встаньте прямо или сядьте и попытайтесь контролировать дыхание, расслабив плечи и шею и медленно вдохнув воздух через нос.

Чувствуйте, как воздух опускается в легкие, а живот поднимается, чтобы мелкие дыхательные пути открылись.

Затем осторожно выдохните воздух через сжатые губы, как будто задуваете свечу. Постарайтесь полностью выдохнуть воздух, чтобы создать пространство для следующего вдоха.

Если вы идете или поднимаетесь по лестнице или в гору, синхронизируйте свои действия с шагами.

- Вдох — 1 шаг
- Выдох — 1 или 2 шага

Если вам нужно отдохнуть, сядьте или прислонитесь спиной к стене. Или положите руки на колени и наклонитесь вперед или обопритесь локтями о подоконник и оставайтесь в таком положении до тех пор, пока снова не будете контролировать дыхание.

Если вы находитесь в помещении, найдите прямоугольный проем или предмет, например дверь, окно или картину. Перемещайте взгляд по сторонам прямоугольника, вдыхая на коротких сторонах и выдыхая на длинных.

В жару используйте ручной вентилятор или охладите рот и нос с помощью влажной ткани, чтобы уменьшить ощущение одышки.

Если одышка влияет на вашу повседневную жизнь, узнайте, как можно пройти курс легочной реабилитации с физическими упражнениями, которые были специально разработаны для людей с заболеваниями легких.



7

Как справиться с утомляемостью/слабостью?

Используйте «подход трех "П" — планирование, правильный темп, приоритеты».

Планирование — определите, в какое время дня у вас больше всего энергии, чтобы решать сложные задачи тогда, когда вы меньше всего устали.

Некоторым людям удобнее есть каждые три-четыре часа небольшими порциями, чтобы сохранять бодрость, вместо того, чтобы есть реже большими порциями, что может вызывать чувство усталости.

Подумайте над тем, чтобы отказаться от кофеина как от средства для борьбы с чувством усталости.

Не спите в дневное время и старайтесь расслабиться перед отходом ко сну, чтобы хорошо спать ночью.

Посоветуйтесь со своим врачом о том, какая поза для сна подходит вам лучше всего. Некоторым людям (например, с гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью) полезно подкладывать несколько подушек и лежать приподнявшись, другим — ровно лежать на одной подушке. Это может зависеть от вашего состояния здоровья и уровня комфорта.

Но в любом случае выполняйте очистку дыхательных путей регулярно, чтобы однажды не проснуться от кашля.

Выполняя различные дела в течение дня, выбирайте правильный темп, чтобы вам не приходилось спешить. Распределяйте задачи так, чтобы между ними вы могли отдохнуть.

Некоторым помогает сравнение с «ложками»: представьте, что каждый день у вас есть 10 ложек, и это количество может отличаться в зависимости от вашего самочувствия и исходного уровня энергии. Если вы плохо спали или чувствуете себя нехорошо, вычитите несколько ложек из этого количества. Для выполнения каждого действия требуется одна или несколько ложек. Так утренний подъем с постели может соответствовать одной ложке, а прогулка с собакой — трем ложкам. Постарайтесь сбалансировать свой день так, чтобы использовать только те ложки, которые у вас есть. Это поможет вам определить приоритетные действия для каждого дня.

Старайтесь каждый день проводить время на свежем воздухе, если есть такая возможность. Регулярные упражнения помогают бороться с чувством усталости и одышкой.

Возможно, это последнее, что вам захочется делать, но даже 15-минутная прогулка, если совершать ее регулярно, сможет вам помочь. Медленно увеличивайте ее продолжительность.

Тай-чи, щадящая йога и пилатес также могут оказывать терапевтический эффект.

Установите приоритеты — определите, что действительно важно, а что может подождать. Попросите члена семьи или друга помочь с домашними делами.

Избавьтесь от ненужных задач или найдите способы сократить их, чтобы проводить больше времени за приятными занятиями, которые благотворно влияют на ваше психологическое состояние.

Если вы ощущаете усталость на протяжении долгого времени, обратитесь к диетологу и проверьте свою диету. Вам также может потребоваться прием биологически активных добавок.

Попросите врача записать вас на курс легочной реабилитации. Это специальные упражнения для людей с заболеваниями легких, которые повышают выносливость и помогают сохранять активность в том объеме, в котором это необходимо. Также попросите записать вас на консультацию к эрготерапевту, который поможет вам решить практические жизненные вопросы на работе, в школе или дома.



8

Может ли диета на самом деле помочь?

Некоторые люди считают, что исключение молочных продуктов позволяет уменьшить количество слизи, но исследования этого не подтверждают. К сожалению, нет никакой «чудодейственной еды», которая позволяла бы добиться такого эффекта. Однако хорошо сбалансированная диета должна помочь вам улучшить общее состояние здоровья, благополучие и устойчивость к инфекциям.

Белки — это главный компонент пищи, который помогает организму восстанавливаться от инфекции. Также необходимо достаточное количество энергии (килокалорий), витаминов и минералов.

Если диета хорошо сбалансирована, витамины и минералы в добавках принимать не потребуется. Некоторые группы людей с большей вероятностью будут испытывать недостаток определенных микроэлементов, например, если у вас есть менструации, то у вас с большей вероятностью возникнет дефицит железа. Если на кожу попадает мало солнечного света или если вы живете в северной стране, особенно зимой, возможно, вам стоит принимать витамин D. Перед приемом любых добавок обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Важно поддерживать нормальный вес тела — избыточный вес увеличивает нагрузку на сердце и легкие, недостаточный вес может снижать устойчивость к инфекциям.

Часто рекомендуется средиземноморская диета. Если у вас проблемы с желудочно-кишечным трактом, непереносимость еды или аллергия, адаптируйте эту диету необходимым образом. Если вы веган, то в качестве источника белка вам подойдут орехи, фасоль, зернобобовые, тофу, обогащенное соевое молоко и овощи. Если у вас синдром раздраженного кишечника или другое подобное заболевание, вам может быть удобнее есть часто и небольшими порциями, чтобы уменьшить вздутие кишечника.

Для уменьшения количества слизи необходимо пить достаточное количество жидкости. Поэтому пейте много жидкости без сахара. Некоторые люди рекомендуют чай с добавками, имеющими противовоспалительные свойства, например, куркумой, корицей или имбирем, хотя доказательств их эффективности нет. Алкоголь также обезвоживает организм, поэтому ограничьте его употребление.

Средиземноморская диета обычно включает:

- фрукты и овощи — в идеале пять порций фруктов и овощей различного цвета размером с ладонь в день;
- бобовые, нут, чечевица;
- орехи и семечки;
- рыба — две порции в неделю и одна из них — жирная рыба, например сардины, лосось, сельдь, форель, скумбрия;
- цельнозерновые (включая цельнозерновой рис, пасту, хлеб, овес);
- ненасыщенные жиры, например оливковое или рапсовое масло;
- умеренное количество молочных продуктов (сыра, йогурта, молока) и яиц;
- ограниченное количество красного мяса (избегайте соленого или обработанного мяса) и насыщенных жиров, например сливочного масла.

9

Как справляться с тревожностью, пониженным настроением, чувством одиночества?

При наличии хронического заболевания, такого как бронхоэктаз, особенно когда его диагностировали впервые или если у вас было несколько инфекций, вам может быть трудно. Но помните, что вы не одиноки. У нас всех бывают трудные времена, но всегда есть выход.

- Поговорите о своих чувствах с человеком, который может проявить сочувствие, с врачом, медсестрой или психологом. Во многих странах есть «горячие линии», созданные благотворительными обществами по лечению заболеваний легких или поддержанию психологического здоровья, которые могут оказать поддержку, дать совет или подсказать, куда можно обратиться за помощью.
- Обратитесь к психологу или психотерапевту, специализирующемуся на оказании помощи при тревожности и депрессии.
- Если вас не устраивает свое психологическое состояние, возможно, следует начать принимать лекарственные препараты. Поговорите об этом с врачом.
- Прогулки на открытом воздухе, желательно ближе к природе, могут поднять вам настроение.
- Несложные физические упражнения, выполняемые в группах, такие как йога или тай-чи, помогут вам выйти из дома и оказаться в компании других людей. Перед такими занятиями обязательно очистите дыхательные пути. Если вы сильно беспокоитесь о том, что будете кашлять, попробуйте пройти такие занятия через Интернет.
- Также улучшить настроение помогает музыка. Включите любимую музыку и потанцуйте на кухне или в комнате.
- Займитесь творчеством — рисуйте, украшайте, пишите, работайте в саду, занимайтесь рукоделием, работой по дереву, вязанием, учите играть на музыкальных инструментах — делайте все, что вам нравится или что вы хотите попробовать, чтобы забыть о своих проблемах и страхах. Если вы сможете делать это в группах единомышленников, например, петь в хоре, это еще лучше.
- Позвоните или напишите другу и организуйте встречу с ним, чтобы выпить кофе или посмотреть фильм.
- Старайтесь не думать о том, чего не можете изменить, иначе вы будете просто ходить кругами. Сосредоточьте свои усилия на том, чтобы улучшить свое самочувствие и делать те вещи, которые дают вам удовлетворение от результата.

10 Советы по решению социальных проблем — кашель, недержание

Бронхоэктаз вызывает кашель, и это может быть некомфортно при общении в компании или на работе.

Единственный способ уменьшить вероятность кашля — прочистить дыхательные пути перед важным собранием, собеседованием или общественным мероприятием. Вы можете продолжить кашлять, но не так громко и не так часто.



Если кашель мешает вам в течение обычного рабочего дня, сходите в уборную и прочистите дыхательные пути. Если горло раздражено, сделайте глоток воды или пососите леденцы от кашля.

Некоторые люди делают полувдох и полувывдох, чтобы предотвратить появление звука в груди, например, на совещании, где необходимо соблюдать тишину. Однако врачи не рекомендуют делать это более одной минуты.

Если кто-то заметит ваш кашель, скажите этому человеку, что у вас хроническое заболевание легких, которое называется бронхоэктазом, и главное — что оно не заразно.

Иногда нужно перестать беспокоиться о том, что думают другие, и сконцентрироваться на своей жизни с теми легкими, которые у вас есть.

Но главное — никогда не выходите из дома без салфеток и одноразовых пакетов.

Небольшое недержание может возникать как у мужчин, так и у женщин, потому что при кашле возникает давление на мочевой пузырь. Недержание — это непроизвольное выделение мочи. Это может происходить чаще во время кашля. Некоторые люди по этой причине могут избегать очистки дыхательных путей

Если у вас есть проблемы с недержанием мочи, поговорите об этом с врачом. Помочь можно различными способами.

Вы также можете укрепить мышцы тазового дна с помощью упражнений. Это простые упражнения, которые можно выполнять каждый день в любом месте, например, стоя в очереди или сидя за столом, и никто этого не заметит.

Эти упражнения включают сжатие мышц тазового дна, как если бы вы хотели приостановить струю мочи в процессе мочеиспускания. Делайте это упражнение по 10–15 повторений два-три раза в день. При выполнении этого упражнения не следует одновременно задерживать дыхание или напрягать живот, ягодицы или мышцы бедер.

Когда вы привыкните делать это упражнение, начинайте удерживать сжатие в течение нескольких секунд. Увеличивайте количество повторений каждую неделю, и через несколько недель вы начнете видеть результат.

Постарайтесь делать это упражнение каждый раз, когда кашляете, чтобы это вошло в привычку и вы даже не думали об этом.

Некоторым людям помогают специальные приложения, которые напоминают о выполнении упражнений и показывают технику их выполнения. Найдите их в Интернете по запросу «приложения для упражнений для мышц тазового дна».

Если симптомы не исчезают, попросите направить вас к специализированному физиотерапевту по укреплению мышц тазового дна. Этот специалист сможет предложить вам рекомендации по любым дополнительным методам выполнения упражнений и проверить, что вы правильно выполняете упражнения.

Укрепление мышц тазового дна может улучшить чувствительность во время секса, усилить оргазм и уменьшить симптомы эректильной дисфункции.

Чтобы помочь вам, пока вы будете работать над устранением недержания, вы можете приобрести различные аксессуары для впитывания мочи. Доступно множество продуктов, включая прокладки, вкладыши и нижнее белье, которые отличаются по объему впитываемой мочи.

1 1 Другие источники ПОМОЩИ

Посетите веб-сайт фонда European Lung Foundation (ELF):
<https://europeanlung.org>

Фонд работает в партнерстве с пациентами, и на его сайте есть Информационный центр, в котором можно найти материалы по различным заболеваниям легких, включая бронхоэктаз, переведенные на разные языки. Это информационные бюллетени, истории пациентов, советы по лечению заболевания, рекомендации для путешествий и многое другое.

Фонд ELF также:

- объединяет пациентов и специалистов в сфере здравоохранения — для разработки руководств по уходу и в исследовательских проектах.
- организовал несколько онлайн-конференций для пациентов с бронхоэктазом, на которых пациенты, врачи и физиотерапевты обменивались информацией с несколькими сотнями человек по всему миру. Записи этих конференций можно посмотреть на YouTube-канале фонда по адресу <https://www.youtube.com/user/lungfoundation>.

Кроме того, в большинстве стран есть собственные организации — часто благотворительные, которые помогают людям с легочными заболеваниями в целом. Вы можете найти эти организации в каталоге организаций для пациентов на сайте ELF

<https://europeanlung.org/en/people-and-partners/elf-patient-organisation-network/>

Помните, что хотя бронхоэктаз не так хорошо известен, как астма или ХОБЛ — большинство людей не слышали об этом заболевании до тех пор, пока оно у них не появилось, — вы определенно не одиноки.

И после длительного периода медленного прогресса в лечении бронхоэктаза исследователи усердно работают над созданием новых лекарственных препаратов, которые в конечном итоге облегчат нашу жизнь.

Надеемся, это руководство было полезным, и будем рады услышать ваше мнение. Свой отзыв можно отправить по адресу info@europeanlung.org.

«Бронхоэктаз оказывает огромное влияние на мою жизнь. Множество усилий, которые я регулярно прилагаю для очистки легких, а также поддержание себя в хорошей физической форме очень помогли мне на протяжении более чем сорока лет, которые я живу с бронхоэктазом».

Донна, Швейцария

«Я бы сказала, что для людей с бронхоэктазом самое главное — это очищать дыхательные пути. Нужно просто относиться к этому как к обычным ежедневным процедурам по уходу за собой, таким как принятие душа или чистка зубов. Это самое важное, что мы можем сделать для здоровья легких, — максимально очистить их от слизи и защитить от инфекций».

Барбара, Великобритания



Это руководство было написано Барбарой Кроссли совместно с участниками консультационной группы пациентов с бронхоэктазом фонда ELF и с врачами и учеными из группы EMBARC, европейской организации по изучению бронхоэктаза.

Опубликовано в июле 2023 г.