REVIEWED April 2005
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW HEALTH DEPARTMENT
Macedonian
2002
[AHS-6145]

Хроничен бронхит, емфизем и стеснување на дишните патишта
Chronic bronchitis, emphysema and airway narrowing (COPD)

Терминот “хронично обструктивно белодробно заболување” често се користи за да се опише хроничен бронхит и емфизем. “Хронично” значи дека проблемот нема да изчезне, но најчесто тој може да се држи под контрола. Хроничното обструктивно белодробно заболување, во најголемиот број од случаите, се предизвикува со пушење. Кај лицата со ова заболување дишните патишта се оштетиле и се стеснале и затоа дишењето станува потешко. Хроничен бронхит значи дека дишните патишта се воспалени, што предизвикува кашлица и содавање на шлајм. Ако престанете со пушење, шлајмот обично се суши и исчезнува! Лицата со хронично обструктивно белодробно заболување обично се повеќе болни со белодробни инфекции и кога е студено времето. Добриот начин на лечење ќе ви помогне побрзо да почнете да се чувствувате подобро.

Што можам да направам за да останам здрав/а?

Потврдете ја дијагнозата (уверете се дека сигурно имате хронично обструктивно белодробно заболување)
Дијагнозата и степенот на заболување од оваа хронична болест ги утврдуваат доктори со вршење тестови за дишење како **спирометрија**, **рентгенски снимки** и **тестови на крвта** за да се измери нивото на кислород и јагленороден диоксид. Овие тестови помагаат да се исклучат други заболувања. Докторот треба да направи тест дали стеснувањето на вашите дишни патишата **може да се подобри** со лечење (веројатно со употреба на кортикостероиди орално (како таблети и сл.) или со средства за вдишување).

Остварување на најдобрата можна функција (оптимална функција)
Не постојат лекови што можат да го излечат хроничното обструктивно белодробно заболување, но некои лекови можат да ви помогнат да се чувствувате подобро. Подобрувањето на вашиот **стил на живеење** е најдоброто што можете да го направите.

* **Вежбајте** 30 минути повеќето од деновите во неделата – едноставно одете на пешачење по десет минути три пати во денот. Можете да се вклучите во група на луѓе кои вежбаат, а се на ваша возраст, или на ваше ниво на физичка кондиција.
* Внимавајте вашата килажа да биде нормална за некој на ваша возраст и висина. Побарајте од вашиот домашен лекар да ви каже колку треба да тежите ако не знете. Јадете рамномерно, намалете го алкохолот и избегнувајте седативи.
* Востановете добра **навика за редовно и доволно спиење**. Секогаш држете ја спалната соба топла во зима.
* Побарајте од домашниот лекар, специјалистот или друго здравствено стручно лице да ви помогне да го најдете за вас **најдобриот начин на лечење**.

Спречете да дојде до влошување
Кај здравите лица кои не пушат со годините доаѓа до постепено опаѓање на функцијата на белите дробови. Пушењето го забрзува ова опаѓање.

* Една од најважните работи што можете да ги направите е **да престанете да пушите** – никогаш не е предоцна.

*   **Примајте вакцина против грип** (еднаш годишно) и **вакцина против пневмонија** (воспаление на белите дробови) секои 3–5 години.
*   Побарајте вашиот домашен лекар или специјалистот да проверуваат да не дошло до **компликации**.
*   Проверувајте го нивото на **кослород** – кислородот може да ги спречи компликациите и да ви го продолжи животот.

Изработете план за самостојно раководење и поткрепа

Важно е активно да учествувате во раководењето на вашето здравје.

*   Треба да имате **план за самостојно раководење** на кој ќе се соглсите вие самите, вашиот домашен лекар, специјалистот и другите здрвствени лица.
*   Вие и оние кои се грижат за вас или оние кои ви нудат поткрепа, треба да поминат низ образовен процес во врска со се што се однесува на хроничниото обструктивно белодробно заболување и начините на лечење. Тоа може да ви го овозможи вашиот домашен лекар, специјалистот и другите здравствени лица.

Влошување

Треба да бидете подготвени да ги зголемите лековите **рано** штом ќе почнете лошо да се чувствувате. Треба да имате **план за акција** што ќе го одредат вашите доктори и доволно количество на сите **лекови** што ви се потребни (пр:, антибиотици, преднисолон итн.)

*   Известете го вашиот домашен лекар и (ако е соодветно) вашата сестра која што ве посетува дома/или лицето кое го води вашиот случај.
*   На некои луѓе им е потребен **кислород** кога се болни.

Не примајте повеќе од 0.5 – 2.0 литри во минута освен ако тоа не е одредено од вашиот доктор.

Со ефеикасно лечење хроничното обструктивно белодробно заболување може ефикасно да се контролира.

Ако ви треба помош да се јавите на англиски, најпрво јавете се во Службата за преведување (TIS) на 131 450.

Повеќе информации од областа на здравството на македонски јазик можете да најдете на вебсајтот на Multicultural Communication на http://mhcs.health.nsw.gov.au.

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ќе треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.