

## תכנית טיפול אישית למחלת ריאות חסימתית כרונית - COPD מידע והנחיות

### רקע

- מחלת COPD מתאפיינת בהגבלה כרונית בזרימת האוויר בעץ הסמפונות
- המחלה נגרמת מ דלקת של הסמפונות, הנובעת מפגיעת חלקיקים מזיקים או גזים שונים, שמרביתם נמצאים בעשן הסיגריות
- במשך שנים נחשבה המחלה למחלה שאינה ברת טיפול, אולם גישה טיפולית מודרנית ומשולבת הוכיחה כי ניתן לשנות את מהלך המחלה ולשפר משמעותית את איכות ותוחלת חיי החולה בה.

### תסמינים

- קושי בעליית מדרגות
- עייפות
- הרגשת קוצר נשימה, חוסר אוויר, חסימה
- קושי ביחסי אישות
- קושי בביצוע פעילות גופנית
- קושי בפעולות ADL, כמו: אכילה, לבוש ומקלחת
- קושי בפעולות IADL
- מחלות כרוניות נלוות
- כאב
- עבודה
- חברה ופנאי
- תזונה.

### המלצות

- שימוש במשאף לפי המלצת רופא לפני פעילות גופנית, כמו: עלייה במדרגות, ספורט, יחסי אישות, פעולות בסיסיות ופעולות מחוץ לבית
- הדרכה לפעילות גופנית מתונה במצב מנוחה ובהדרגה
- ניהול יומן מטלות
- הפנייה לשיקום ריאות על פי המלצת רופא ריאות
- תזונה נכונה המבוססת על שש ארוחות קטנות ביום
- יציאה מהבית - למועדון קהילתי, לביקור משפחה, לקולנוע או לעבודה המתאימה למצב המטופל
- רצוי להימנע מכאב כדי שלא להחמיר את המצב הבסיסי
- להימנע מעצירות ולטפל בה כדי שמאמץ לא יחמיר את המצב.

## **טיפול תרופתי**

יש חשיבות רבה לאופן קבלה נכון של הטיפול ולשימוש נכון ומבוקר בעזרים ובתרופות ורצוי לקבל הדרכה מהצוות המטפל.

- טיפול במשאף לפי המלצה רפואית
- טיפול בסטרואידים לפי המלצה רפואית
- טיפול בחמצן לפי המלצה רפואית ונקיטת אמצעי זהירות המתבקשים בטיפול בחמצן
- טיפול בתומכי נשימה - הדרכה וסיוע למטופל ע"י יחידה להמשך טיפול והנדסה רפואית.
- קבלת חיסונים, כמון שפעת כל שנה ודלקת ריאות - לפי המלצה רפואית
- הפסקת עישון בשילוב סדנאות וטיפול תרופתי.

## **דרכי מניעה**

- הפסקת בעישון
- התמדה בנטילת טיפול תרופתי
- הימנעות ממצבי לחץ
- שיקום ריאות
- תזונה נכונה
- מעקב אחר מחלות כרוניות אחרות

## **דגשים בטיפול**

- טיפול בעישון
- נטילת משאפים בצורה נכונה
- פעילות גופנית מתונה
- לעשות משהו טוב בשביל עצמך!

**בברכת בריאות טובה,  
צוות המכון לרפואת ריאות**