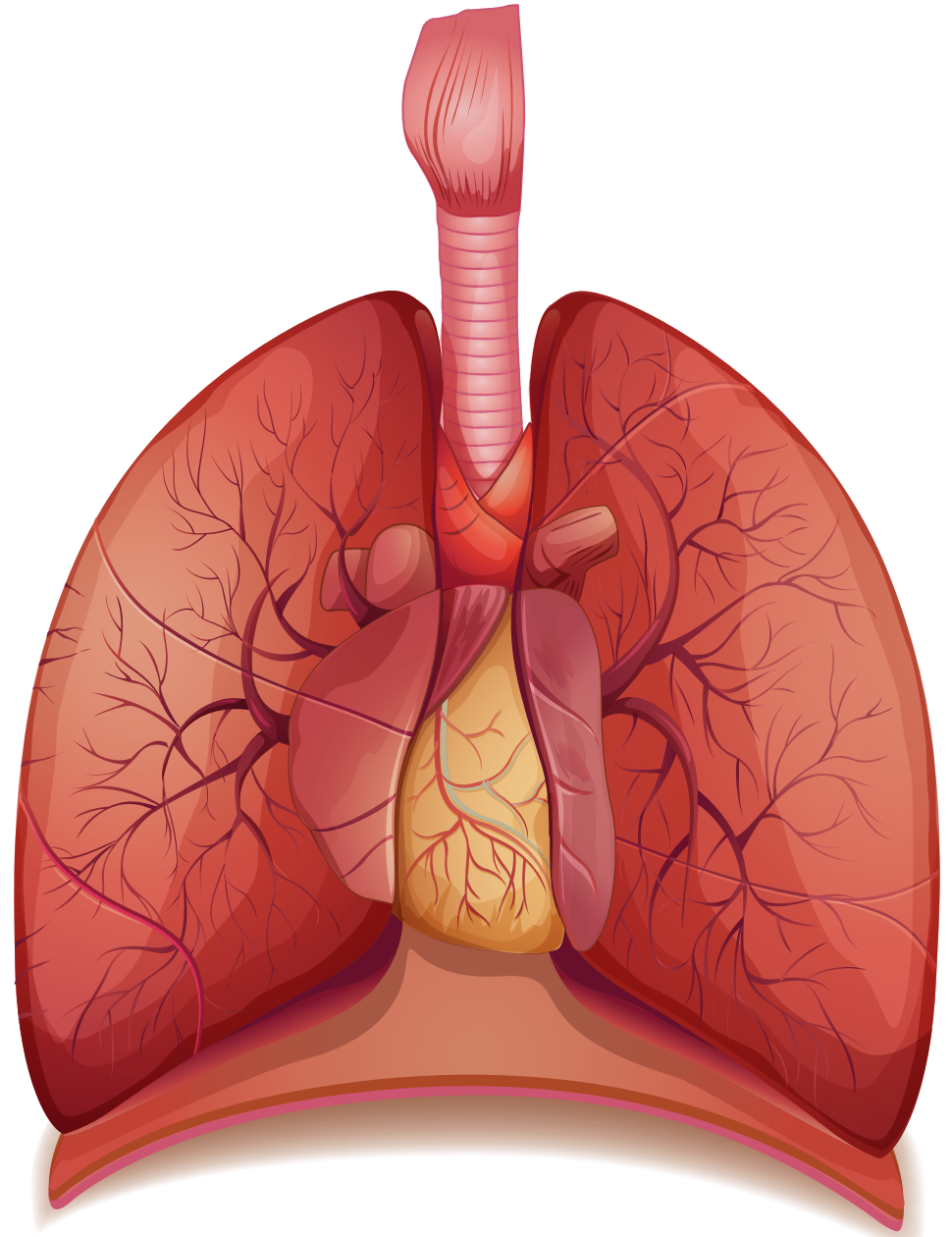


SPOK

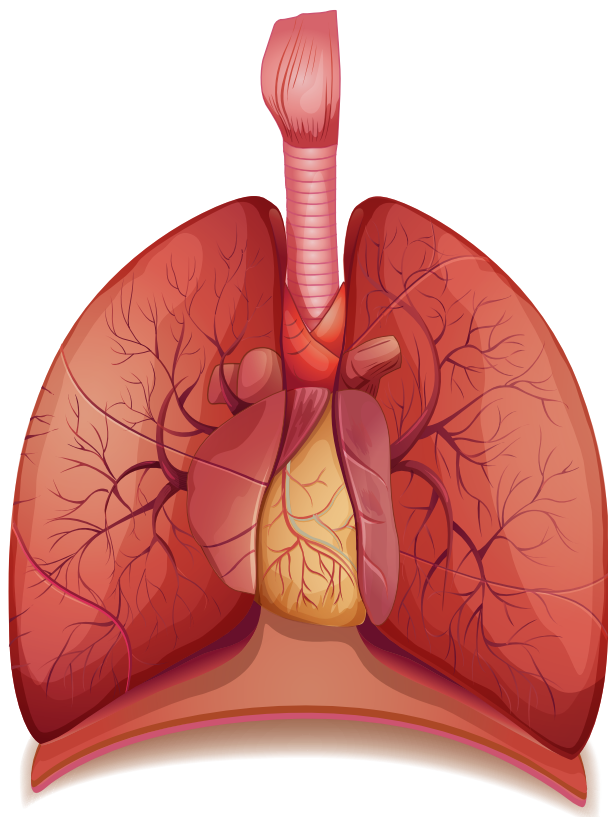


Diagnoza dhe menaxhimi për pacientët me SPOK

Manual edukimi për sëmundjet jo të transmetueshme për profesionistët
dhe pacientët e kujdesit shëndetësor parësor

Çfarë është SPOK (Sëmundja Pulmonare Obstruktive Kronike)?

Sëmundja Pulmonare Obstruktive Kronike (SPOK) është një sëmundje që karakterizohet nga shenja të vazhdueshme të problemeve të frymëmarrjes dhe kufizimi i fluksit të ajrit që vjen si pasojë e problemeve të rrugëve të frymëmarrjes dhe/ose alveolave, që zakonisht shkaktohet nga ekspozimi i konsiderueshëm ndaj grimcave apo gazeve të dëmshme dhe duhanit.



Çfarë është SPOK (Sëmundja Pulmonare Obstruktive Kronike)?

Sëmundja Pulmonare Obstruktive Kronike (SPOK) është një sëmundje që karakterizohet nga simptoma të vazhdueshme respiratore dhe kufizimi i fluksit të ajrit që vjen si pasojë e anomalive të rrugëve të frymëmarrjes dhe/ose alveolave, që zakonisht shkaktohet nga ekspozimi i konsiderueshëm ndaj grimcave ose gazeve të dëmshme dhe duhanit.

Edukimi i pacientit

SPOK karakterizohet nga simptoma të bronkitit kronik, emfizemës, dhe astmës ose një kombinim i patologjive të mësipërme.

Informacion profesional

Dy nga llojet më të zakonshme të SPOK janë bronkiti kronik dhe emfizema.

Bronkiti kronik — Bronkiti kronik përkufizohet si kollë kronike me sekrecione për tre muaj në dy vite të njëpasnjëshme tek një pacient kur janë përjashtuar shkaqet e tjera të kollës kronike (p.sh. bronkiektazia). Bronkiti kronik mund të paraprijë ose të çojë në kufizimin e fluksit të ajrit.

Emfizema — Emfizema përkufizohet si një zgjerim anormal dhe i përhershëm i hapësirave të ajrit (alveolave) distalisht bronkiolave terminale që shoqërohet nga shkatërrimi i ndarjeve alveolare.

Shkaqet dhe faktorët e rrezikut të SPOK-ut

Disa nga shkaqet dhe faktorët e rrezikut të SPOK janë:

Duhanpirja dhe ekspozimi ndaj tymit

Faktori më i rëndësishëm i rrezikut për sëmundjen pulmonare obstruktive kronike (SPOK) është konsumimi i duhanit.



Faktorët gjenetikë

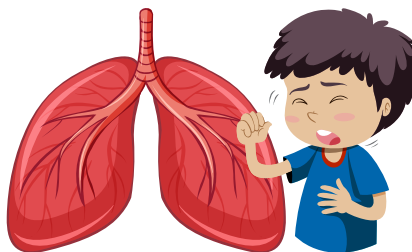


Ekspozimi ndaj ndotjes së ajrit

Ndotja mjedisore - ekspozimi afatgjatë ndaj irrituesve të mushkërive – si avujt kimikë ose pluhuri nga gruri ose druri



Historik i infeksioneve të rrugëve të frymëmarrjes në fëmijëri



Shkaqet dhe faktorët e rrezikut të SPOK-ut

Edukimi i pacientit

- Faktori më i rëndësishëm i rrezikut për sëmundjen pulmonare obstruktive kronike (SPOK) është duhanpirja.
- Ndotja e rëndë e ajrit dhe ekspozimi afatgjatë ndaj irrituesve të mushkërive – si avujt kimikë ose pluhuri nga gruri ose druri – mund ta përkeqësojnë SPOK-un tek duhanpirësit.
- Faktorët gjenetikë.

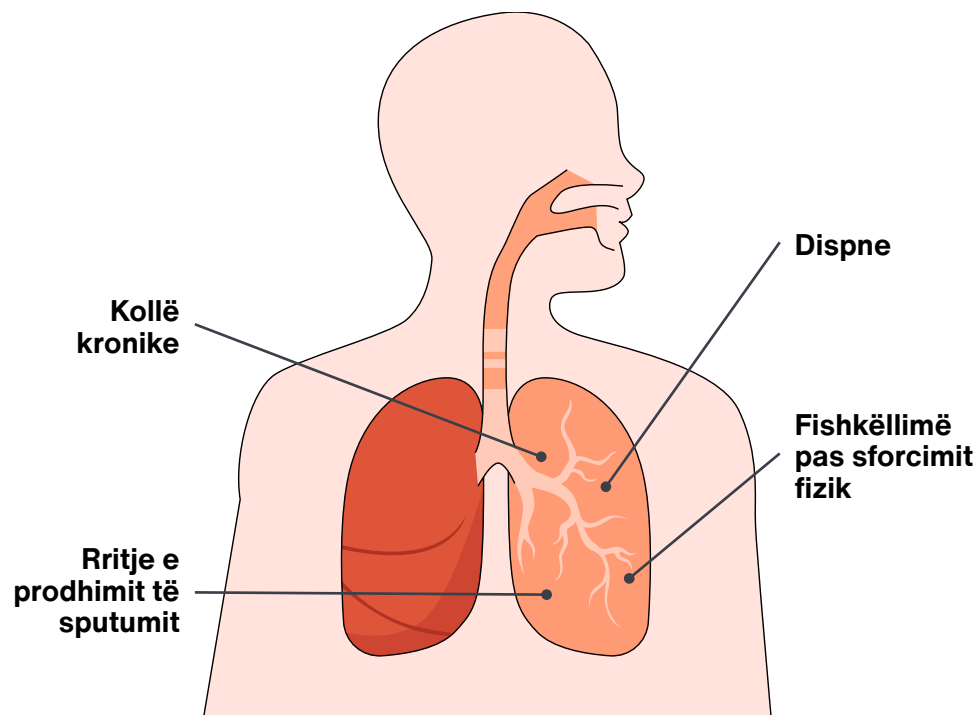
Informacion profesional

- Konsumi i duhanit është faktori më i rëndësishëm i rrezikut. Rreth 20 deri në 25 për qind e duhanpirësve do të zhvillojnë SPOK.
- Ish-duhanpirësit mbeten në rrezik dhe duhet të jenë të vetëdijshëm për simptomat e vështirësisë në frymëmarrje dhe ekspozimit afatgjatë ndaj irrituesve të mushkërive. Ndotja e rëndë e ajrit mund ta përkeqësojë SPOK-un tek duhanpirësit.
- Faktorët gjenetikë – një çrregullim gjenetik i njohur si mungesa e alfa-1-antitripsinës mund të shkaktojë emfizemë, edhe nëse nuk ka faktorë të tjerë rreziku.

Simptomat e SPOK-ut

Tri simptomat kryesore të SPOK-ut janë:

- dispne
- kollë kronike
- rritje e prodhimit të sputumit



Simptomat e SPOK-ut

Edukimi i pacientit

Tri simptomat kryesore të SPOK-ut janë:

- **dispne**
- **kollë kronike**
- **rritje e prodhimit të sputumit**

Këto simptoma shfaqen gradualisht dhe zhvillohen përgjatë viteve.

Dispnea është simptoma më e rëndësishme. Ajo përkeqësohet me ushtrimin fizik. Në shumicën e rasteve ajo shfaqet pas moshës 50 vjeçare. Kolla kronike karakterizohet nga një shfaqje e papritur e prodhimit të sputumit, që fillimisht ndodh në mëngjes, por mund të zhvillohet dhe përgjatë ditës. Vëllimi ditor i sputumit rrallëherë i tejkalon 60 mL. Zakonisht, sputumi është pa ngjyrë por bëhet purulent gjatë riakutizimeve.

Informacion profesional

Simptomat e SPOK përfshijnë:

- dispne gjatë sforcimit fizik
- në raste të rënda, dispne edhe gjatë sforcimeve më minimale
- fishkëllimë pas sforcimit fizik
- kollë kronike
- kollë kronike me mukus ose gëlbasë
- lodhje
- cianoze - një nuancë blu e lëkurës e shkaktuar nga oksigjeni i pamjaftueshëm
- rritja e ndjeshmërisë ndaj infeksioneve pulmonare

Kriteret diagnostike të SPOK-ut

Diagnoza e SPOK-ut bazohet në një test frymëmarrjeje të quajtur **Spirometri**.

Teste të tjera që mund të kryhen gjithashtu përfshijnë:

- Ekzaminimin fizik
- Historikun mjekësor
- Testet e transferimit të gazit dhe vëllimit të mushkërive
- Analizat e gjakut
- Analiza e pështymës
- Radiografia e gjoksit
- Skaner-tomografia e kompjuterizuar (CT).



Imazhi nga Shutterstock

Kriteret diagnostike të SPOK-ut

Edukimi i pacientit

- Diagnoza e SPOK-ut konfirmohet nëpërmjet **Spirometrisë**.
- Kjo mund të bëhet gjatë një vizite të përgjithshme, në një laborator të specializuar ose nga një specialist.

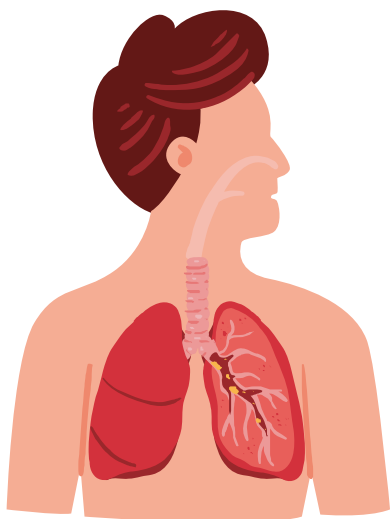
Informacion profesional

- Vlerat më të rëndësishme të matura gjatë spirometrisë janë **vëllimi ekspirator në sforcim në një sekondë (FEV1) dhe kapaciteti vital në sforcim (FVC)**.
- Gjatë vlerësimit të pacientëve për diagnozën e SPOK-ut, spirometria kryhet përpara dhe pas administrimit të bronkodilatatorit (400 mg salbutamol), për të përcaktuar nëse ka kufizim të fluksit të ajrit dhe nëse ai është pjesërisht apo plotësisht i kthyeshem.
- **Raporti FEV1/FVC < 0.7** pas bronkodilatatorit tregon për praninë e kufizimit të fluksit të ajrit dhe **vlera e parashikuar në përqindje e FEV1 pas dhënies së bronkodilatatorit** përcakton shkallën e rëndësës së kufizimit të ajrit.

Rëndësia e menaxhimit të SPOK-ut: Parandalimi i komplikacioneve

Nëse keni SPOK, jeni në rrezik të shtuar të një sërë komplikacionesh, që përfshijnë:

- infeksionet e krahavorit
- pneumoni
- mushkëri e kolapsuar
- probleme zemre
- osteoporozë
- ankth dhe depresion
- edemë (mbajtja e lëngjeve)
- hipoksemia
- rreziqet e jetesës sedentare



Rëndësia e menaxhimit të SPOK-ut: Parandalimi i komplikacioneve

Edukimi i pacientit

Nëse keni dispne kronike dhe progresive, kollë dhe/ose prodhim të sputumit, kufizim gradual të aktivitetit fizik, me histori të duhanpirjes, ose të ekspozimit ndaj faktorëve të tjerë të rrezikut si pluhuri në vendin e punës, tymi i zjarrit të druve/qymyrit në ambiente të brendshme, ose me histori familjare të sëmundjeve kronike të mushkërisë, vizitoni një mjek për trajtim sa më shpejt të jetë e mundur.

Informacion profesional

Komplikacionet më të shpeshta të SPOK-ut përfshijnë:

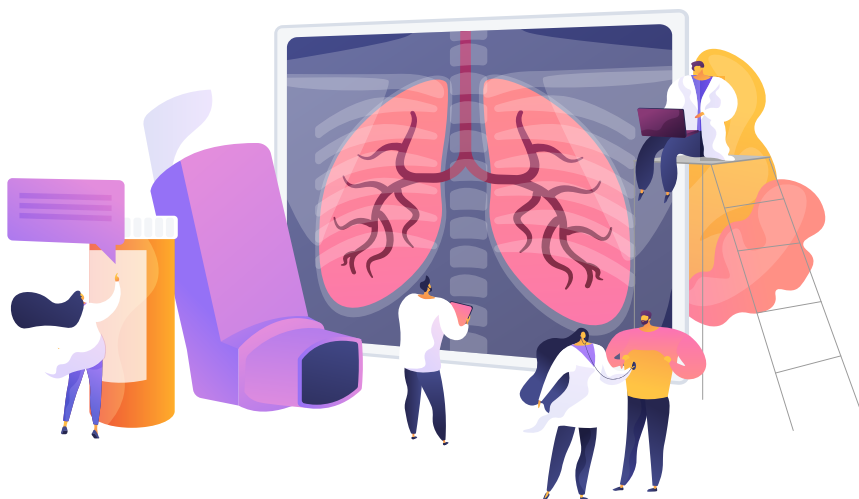
- **Infeksionet e krahavorit** – Një ftohje e zakonshme mund të çojë lehtësisht në një infektion të rëndë.
- **Pneumoni** – Infeksion i mushkërive që prek alveolat dhe bronkiolet.
- **Mushkëri e kolapsuar** – Mushkëria mund të krijojë një xhep ajri. Nëse xhepi i ajrit shpërthen gjatë një kollitjeje, mushkëria do të shfryhet.
- **Probleme zemre** – Zemra duhet të punojë jashtëzakonisht shumë për të pompuar gjakun përmes mushkërive të dëmtuara.
- **Osteoporozë** – Kur kockat hollohen dhe thyhen më lehtë. Përdorimi i steroideve tek njerëzit me SPOK mendohet se kontribuon në osteoporozë.
- **Ankth dhe depresion** – Dispnea ose frika nga dispnea shpesh mund të çojë në ndjenja ankthi dhe depresioni.
- **Edemë (mbajtja e lëngjeve)** – Problemet me qarkullimin e gjakut mund të shkaktojnë grumbullimin e lëngjeve, veçanërisht në këmbë dhe kyçe.
- **Hipoksemia** – Shkaktohet nga mungesa e oksigjenit në tru. Simptomat përfshijnë vështirësi kognitive si konfuzioni, mungesa e kujtesës dhe depresioni.
- **Rreziqet e jetesës sedentare** – Ndërsa simptomat e SPOK-ut përparojnë, shumë njerëz ndryshojnë stilin e tyre të jetesës për të shmangur simptomat. Ata pakësojnë aktivitetin e tyre fizik për të shmangur frymëmarrjen e rënduar çka i bën më të prirur ndaj një sërë problemesh shëndetësore potencialisht serioze, si obeziteti dhe sëmundjet kardiovaskulare.

Qëllimet e trajtimit për pacientët me SPOK

SPOK nuk shërohet dhe indi i dëmtuar i mushkërive nuk riparohet. Megjithatë, ju mund të bëni disa gjëra për të ngadalësuar përparimin e sëmundjes, për të lehtësuar simptomat, për të shmangur shtrimin në spital dhe për të jetuar më gjatë.

Trajtimi mund të përfshijë:

- bronkodilatatorë inhalatorë (beta agonistët dhe antagonistët muskarinikë)
- kortikosteroide
- ekspektorantë
- oksigjenoterapi
- trajtim për infeksione të krahavorit
- rehabilitim pulmonar
- kirurgji
- monitorim të vazhdueshëm



Qëllimet e trajtimit për pacientët me SPOK

Edukimi i pacientit

- SPOK nuk shërohet, por me kujdesin e duhur ju mund të ngadalësoni përparimin e sëmundjes, të lehtësoni simptomat dhe të shmangni shtrimin në spital.
- Trajtimi synon të parandalojë dëmtimin e mëtejshëm, të zvogëlojë rrezikun e komplikacioneve dhe të lehtësojë disa nga simptomat.

Informacion profesional

Trajtimi mund të përfshijë:

- **Bronkodilatatorë inhalatorë (beta agonistët dhe antagonistët muskarinikë)** – Përdoren për të hapur rrugët e frymëmarrjes.
- **Kortikosteroide** – Medikamente për të reduktuar inflamacionin dhe ënjtjen e indeve të mushkërive.
- **Ekspektorantë** – Ilaçe për të zbutur gëlbasën dhe për ta bërë më të lehtë kollitjen.
- **Oksigjenoterapi** – Terapia me oksigjen në shtëpi ndihmon në kthimin e niveleve të oksigjenit në gjak në normalitet, duke reduktuar dëmtimin e organeve vitale. Terapia me oksigjen zakonisht përshkruhet për të zgjatur jetën dhe, gjithashtu, mund të përmirësojë cilësinë e jetës.
- **Trajtim për infeksione të krahavorit** - Si përdorimi i antibiotikëve për të trajtuar infeksionet ekzistuese dhe i vaksinave kundër pneumonisë dhe gripit për të zvogëluar rrezikun e infeksioneve në të ardhmen.
- **Rehabilitim pulmonar** – Këto programe përfshijnë realizimin e një vlerësimi individual i cili më pas ndiqet nga trajnime dhe seanca edukuese me ushtrime të mbikqyrura.
- **Kirurgji** – Një teknikë e quajtur kirurgjia e zvogëlimit të vëllimit të mushkërive është një opsion i mundshëm për një numër të vogël njerëzish me SPOK. Pjesët e prekura të indeve të mushkërive të sëmura hiqen me kirurgji, gjë që lejon që indet më të shëndetshme të zgjerohen dhe tkurren më mirë. Një teknikë tjetër e mundshme përfshin futjen e valvulave endobronkiale.

Menaxhimi i SPOK-ut

Nëse keni SPOK, mund ta përmirësoni cilësinë e jetës suaj duke ndërmarrë një sërë ndryshimesh të rëndësishme, ku përfshihen:

- lënia e duhanit
- të qenët sa më aktiv fizikisht, mundësisht duke marrë pjesë në një program rehabilitimi pulmonar
- ndjekja e një plani veprimi për SPOK-un
- dieta ushqimore e shëndetshme
- ndryshime në stilin e jetesës dhe mjedisin e shtëpisë për të siguruar pushim të bollshëm
- hidratim të përshatshëm që të mbani mukusin në mushkëri të lëngshëm dhe të lehtësoni kollitjen
- shmangia e mjediseve me tym ose pluhur
- përfshirja në një grup mbështetës



Ilustrimet nga VeryWell: <https://www.verywellhealth.com/treatment-for-severe-copd-914817>

Menaxhimi i SPOK-ut

Edukimi i pacientit

- SPOK nuk shërohet, por me kujdesin e duhur ju mund të ngadalësoni përparimin e sëmundjes, të lehtësoni simptomat dhe të shmangni shtrimin në spital.
- Trajtimi synon të parandalojë dëmtimin e mëtejshëm, të zvogëlojë rrezikun e komplikacioneve dhe të lehtësojë disa nga simptomat.
- Opsionet e trajtimit përfshijnë rehabilitimin pulmonar, medikamentet dhe terapinë me oksigjen.



Ushqyerja e shëndetshme për pacientët me SPOK

- Zgjidhni karbohidrate komplekse, si bukë dhe makarona integrale, fruta dhe perime të freskëta.
- Zgjidhni yndyrna mono dhe poli të pangopura, të cilat nuk përmbajnë kolesterol. Këto yndyrna janë shpesh të lëngshme në temperaturën e dhomës dhe vijnë nga burime bimore, si vaji i ullirit, i luledielli dhe i misrit.
- Kufizoni ushqimet që përmbajnë yndyrna trans dhe yndyrna të ngopura, si gjalpi, yndyra dhe lëkura e mishit, vajrat bimore të hidrogjenizuara, ushqimet e skuqura, biskotat, dhe ëmbëlsirat.
- Vitaminat dhe mineralet duhet të jenë pjesë e menisë tuaj ushqimore.
- Kufizoni kripën.

Pirja e ujit është e rëndësishme jo vetëm për t'ju mbajtur të hidratuar, por edhe për të ndihmuar në shkrirjen e sekrecioneve dhe eliminimin më të lehtë të tyre.

- Një objektivi i mirë për shumë njerëz është konsumimi i 6 deri në 8 gota uji në ditë.



Si ndikon ushqyerja?

Edukimi i pacientit

Shumica e njerëzve habiten kur mësojnë se ushqimi që konsumojnë mund të ndikojë në frymëmarrjen e tyre. Trupi juaj e përdor ushqimin si lëndë djegëse për të gjitha aktivitetet e tij. Përzierja e duhur e lëndëve ushqyese në dietën tuaj mund t'ju ndihmojë të merrni frymë më lehtë. Asnjë ushqim i vetëm nuk do t'ju sigurojë të gjitha lëndët ushqyese që ju nevojiten prandaj për këtë ju nevojitet një dietë ushqimore e shëndetshme dhe e larmishme.

Informacion profesional

Procesi i ndryshimit të ushqimit në lëndë djegëse në trup quhet **metabolizëm**. Oksigjeni dhe ushqimi janë lëndët e para të procesit dhe energjia e dioksidi i karbonit janë produktet përfundimtare. Dioksidi i karbonit është një produkt i mbeturinave që ne nxjerrim.

Përzierja e duhur e lëndëve ushqyese në dietën ushqimore të pacientët me SPOK mundëson lehtësimin e frymëmarrjes.

Metabolizmi i karbohidrateve prodhon më shumë dioksid karboni për sasinë e oksigjenit të përdorur krahasuar me metabolizmin e yndyrnave. Për disa njerëz me SPOK, ngrënia e një diete me më pak karbohidrate dhe më shumë yndyrna i ndihmon të marrin frymë më lehtë. Rekomandohen ushqime të pasura në yndyrna të pangopura, ndërsa yndyrnat e ngopura ose yndyrnat trans nuk rekomandohen.

- Kufizoni karbohidratet e thjeshta, duke përfshirë sheqerin e tryezës, karamelat, tortat dhe pijet e zakonshme joalkoolike.
- Konsumoni 20 deri në 30 gramë fibra çdo ditë, nga ushqime si buka, makaronat, arrat, farat, frutat dhe perimet. Hani një sasi të mirë proteinash të paktën dy herë në ditë për të ndihmuar forcimin e muskujve të frymëmarrjes. Një zgjedhje e mirë këtu do ishte qumështi, vezët, djathi, mishi, peshku, mishi i pulës, arrat dhe fasulet ose bizelet e thata.

Aktiviteti fizik për pacientët me SPOK

Aktiviteti i rregullt fizik është pjesë e një stili të shëndetshëm jetese, edhe nëse keni sëmundje pulmonare obstruktive kronike (SPOK).

Aktiviteti fizik i moderuar mund të përmirësojë:

- Përdorimin e oksigjenit në trup
- Nivelet e energjisë
- Ankthin, stresin dhe depresionin
- Gjumin
- Vetëvlerësimin
- Shëndetin kardiovaskular
- Forcën e muskujve
- Vështirësinë në frymëmarrje

Llojet e ushtrimeve që rekomandohen për njerëzit me SPOK përfshijnë:

- Rehabilitimin e mushkërive
- Shtrirjen e muskujve
- Aerobinë
- Ecjen, çiklizmin dhe notin si shembuj të shkëlqyer të ushtrimeve aerobike
- Ushtrimet e rezistencës

Kufizoni aktivitetin fizik dhe kontaktoni menjëherë me mjekun tuaj nëse keni simptomat e mëposhtme:

- Ethe ose infeksion
- Të përziera/nauze
- Dhimbje gjoksi
- Nuk merrni dot frymë

Aktiviteti fizik për pacientët me SPOK

Edukimi i pacientit

Nëse ju keni SPOK, aktiviteti fizik është i mundshëm dhe i sigurt dhe kohëzgjatja dhe lloji i duhur i ushtrimeve ka shumë përfitime shëndetësore.

Llojet e ushtrimeve që rekomandohen për njerëzit me SPOK janë:

Rehabilitimi i mushkërive: Është një program edukimi dhe ushtrimi për të rritur ndërgjegjësimin rreth mushkërive dhe sëmundjes. Ushtrimi i mushkërive dhe i muskujve ju ndihmon të jeni më aktiv, në mënyrë që të mund të bëni gjërat që ju pëlqejnë. Rehabilitimi pulmonar mund të ulë nevojën për vizita në spital.

Shtrirja e muskujve: Ju relakson dhe përmirëson fleksibilitetin tuaj. Është gjithashtu një mënyrë e mirë për nxehje para dhe pas stërvitjes. Praktikoni një shtrirje të lehtë për 10 deri në 30 sekonda, duke marrë dhe duke nxjerrë frymë ngadalë. Përsëriteni këtë disa herë.

Ushtrimet aerobike: Janë të mira për zemrën dhe mushkëritë dhe ju lejojnë të përdorni oksigjenin në mënyrë më efikase. Ecja, çiklizmi dhe noti janë shembuj të shkëlqyer të ushtrimeve aerobike. Proveni t'i bëni këto lloje ushtrimesh për rreth gjysmë ore disa herë në javë.

Stërvitja me rezistencë: I bën të gjithë muskujt më të fortë, përfshirë ata që ndihmojnë frymëmarrjen. Zakonisht përfshin pesha ose shirita rezistence, por për këtë nuk është e nevojshme vajtja në palestër.

Informacion profesional

Aktiviteti fizik në grup është një mënyrë e shkëlqyer për të mbështetur dikë me SPOK. Aktiviteti fizik i moderuar në kushtet e shtëpisë me pesha të lira dhe pajisje të tjera, qoftë edhe duke parë televizor ose duke dëgjuar muzikë, mund të ndihmojë në lehtësimin e SPOK-ut. Rekomandohen edhe shëtitjet në ajër të pastër.

Trajtimi mjekësor për SPOK

Për të trajtuar SPOK-un përdoren një shumëllojshmëri medikamentesh dhe nuk ka një ilaç që mund të konsiderohet “më i mirë” për të gjithë.

Merrni medikamentet rregullisht në kohën e duhur

Duke marrë medikamentin e duhur në kohën e duhur, ju mund të:

- Merrni frymë më mirë
- Bëni më shumë gjëra që ju pëlqejnë
- Keni më pak acarime ose përkeqësime



Trajtimi mjekësor për SPOK

Edukimi i pacientit

Shumë njerëz me SPOK kanë forma të lehta të sëmundjes për të cilat nevojitet edhe pak terapi, përveç ndërprerjes së duhanit. Edhe për fazat më të avancuara të sëmundjes, ekziston një terapi efektive që mund të kontrollojë simptomat, të ngadalësojë përparimin, të zvogëlojë rrezikun e komplikacioneve dhe acarimeve dhe të përmirësojë aftësinë për të bërë një jetë aktive.

Informacion profesional

Lënia e duhanit: Hapi më thelbësor në çdo plan trajtimi për SPOK-un është ndërprerja e duhanpirjes. Lënia e duhanit mund të parandalojë përkeqësimin e SPOK-ut dhe është në frymëmarrje. Por lënia e duhanit nuk është e lehtë. Bisedoni me pacientët për produktet dhe medikamentet zëvendësuese të nikotinës që mund t'i ndihmojnë, si dhe për mënyrën e trajtimit në rast rikthimi të pirjes së duhanit. Referojini pacientët tek një grup mbështetës për njerëzit që duan të lënë duhanin.

Rekomandoni shmangien e ekspozimit ndaj duhanpirjes pasive sa herë që është e mundur.

Medikamentet

Për të trajtuar simptomat dhe komplikacionet e SPOK-ut përdoren disa lloje medikamentesh. Disa medikamente merren rregullisht dhe të tjera sipas nevojës.

- Bronkodilatorët
- Inhalatorët
- Inhalatorët e kombinuar
- Steroidet orale
- Frenuesit e fosfodiesterazës-4
- Teofilinët
- Antibiotikët

MBANI MEND

Diagnoza dhe menaxhimi

- Hiqni dorë nga pirja e duhanit
- Pushoni
- Merrini ilaçet sipas përshkrimit të mjekut
- Përdorni si duhet oksigjenin
- Shmangni infeksionet
- Trajtimi mjekësor duhet të mbështetet nga një mënyrë jetese e shëndetshme.



Referenca

- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të SPOK në KSHP.* Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll mjekimi për kujdesin shëndetësor parësor: Sëmundja pulmonare obstruktive kronike (SPOK).* Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Sëmundja Pulmonare Obstruktive Kronike (SPOK).* Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- American Lung Association <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/copd/living-with-copd/physical-%20activity#:~:text=Walking%2C%20biking%20and%20swimming%20are,ones%20that%20help%20you%20breathe.%20%E2%82%A7>
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/copd/diagnosis-treatment/drc-20353685>
- Nëse nuk tregohet ndryshe, fotografitë/ilustrimet janë marrë nga www.freepik.com.

Mënyra e shëndetshme e jetesës për pacientët me SPOK

Manual edukimi për sëmundjet jo të transmetueshme për profesionistët
dhe pacientët e kujdesit shëndetësor parësor

Mënyra e shëndetshme e jetesës për pacientët me SPOK

- Konsumoni një dietë të ekuilibruar për të arritur dhe mbajtur një peshë normale.
- Aktiviteti i rregullt fizik rekomandohet për të gjithë pacientët me SPOK.
- Ushtroni aktivitet fizik të moderuar (p.sh. ecje) për 30 min, 5 ditë në javë dhe merrni pjesë në aktivitete ditore që kërkojnë përdorimin e muskujve.
- Praktikoni ushtrimet e frymëmarrjes - Rehabilitimi Pulmonar.
- Lini duhanin.
- Vaksinohuni.
- Rekomandohet trajtimi farmakologjik dhe jo-farmakologjik i rregullt.



Edukimi i pacientit + lënia e duhanit + aktiviteti fizik dhe stili i jetës + vaksinimi + bronkodilatator me veprim të shkurtër sipas nevojës

Mënyra e shëndetshme e jetesës për pacientët me SPOK

Edukimi i pacientit

Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar, ruajtja e një peshe normale, të qenët fizikisht aktiv, lënia e duhanit dhe ushtrimet e frymëmarrjes, trajtimi farmakologjik dhe jo-farmakologjik i rregullt si dhe vaksinimi janë faktorë të rëndësishëm të stilit të jetesës për menaxhimin e SPOK-ut.

Informacion profesional

Bazuar në simptomat e SPOK-ut dhe rrezikun për riakutizime, pacientët me SPOK klasifikohen në 4 Grupe: A, B, C dhe D

Grupi A - Simptoma minimale, rrezik i ulët për riakutizime, grada e dispnesë 0-1 ose testi i vlerësimit të SPOK < 10 , 0 -1 riakutizime/vit dhe nuk ka anamnezë për shtrim në spital.

Grupi B - Simptoma të shtuara, rrezik i ulët për riakutizime, grada e dispnesë ≥ 2 ose testi i vlerësimit të SPOK ≥ 10 , 0 -1 riakutizime/vit dhe nuk ka anamnezë për shtrim në spital.

Grupi C - Simptoma minimale, rrezik i lartë për riakutizime, grada e dispnesë 0-1 ose testi i vlerësimit të SPOK < 10 , ≥ 2 riakutizime/vit ose ≥ 1 shtrim në spital për riakutizim.

Grupi D - Simptoma të shtuara, rrezik i lartë për riakutizime, grada e dispnesë ≥ 2 ose testi i vlerësimit të SPOK ≥ 10 , ≥ 2 riakutizime/vit ose ≥ 1 shtrim në spital për riakutizim.

Ushqyerja e shëndetshme për pacientët me SPOK (1)

- Konsumoni vakte të balancuara dhe të shumëllojshme.
- Konsumoni sasinë e duhur të kalorive.
- Hani rregullisht në kohën e duhur dhe ruani një peshë trupore konstante.

Për të humbur peshë:

- **Zgjidhni fruta dhe perime të freskëta** në vend të bukës dhe makaronave për shumicën e karbohidrateve komplekse.
- **Zgjidhni burime proteinash me pak yndyrë** si mish pa dhjamë dhe produkte qumështi me pak yndyrë.
- **Kufizoni marrjen e yndyrave mono dhe poli** të pangopura, të cilat nuk përmbajnë kolesterol.
- **Kufizoni ushqimet që përmbajnë yndyrna trans dhe yndyrna të ngopura**, si gjalpi, yndyra dhe lëkura e mishit, vajrat bimore të hidrogjenizuara, ushqimet e skuqura, biskotat, ëmbëlsirat.

Për të shtuar peshë:

- **Hani një shumëllojshmëri të karbohidrateve** me drithëra integrale dhe fruta dhe perime të freskëta.
- **Zgjidhni proteina me përmbajtje më të lartë yndyre**, si qumështi, djathi dhe kosi me yndyrë.
- **Shtoni në vaktet tuaja yndyrna mono dhe poli të pangopura**, të cilat nuk përmbajnë kolesterol.

Ushqyerja e shëndetshme për pacientët me SPOK (1)

Edukimi i pacientit

- Për pacientët me SPOK, ushqim i shëndetshëm nuk do të thotë kufizim i disa llojeve të ushqimit.
- Planifikoni një vakt të shëndetshëm, të ekuilibruar, hani rregullisht, konsumoni sasinë e duhur të kalorive dhe mbani një peshë trupore konstante.

Informacion profesional

Tek pacientët me SPOK ka një prevalencë të rritur të obezitetit. Obeziteti ka pasoja negative në funksionin pulmonar të këtyre pacientëve, pasi ul volumin rezervë ekspirator dhe kapacitetin rezidual funksional, rrit nevojën për më shumë mjekim, rrit dispnenë, lodhjen, ul cilësinë e jetës dhe aftësinë për aktivitet fizik.

Kombinimi i duhur i lëndëve ushqyese në dietën ushqimore të pacientit me SPOK mund t'i ndihmojë të marrin frymë më lehtë.

Metabolizmi i karbohidrateve prodhon më shumë dioksid karboni për sasinë e oksigjenit të përdorur krahasuar me metabolizmin e yndyrnave. Për disa njerëz me SPOK, një dietë ushqimore me më pak karbohidrate dhe më shumë yndyrna të shëndetshme i ndihmon të marrin frymë më lehtë.

Ushqyerja e shëndetshme për pacientët me SPOK (2)

Konsumoni vakte të ekuilibruara: një shumëllojshmëri të gjerë nga të gjitha grupet ushqimore (karbohidrate, proteina, perime, yndyrna, bulmet dhe fruta).

Zgjidhni

- Karbohidrate komplekse, si bukë dhe makarona me drithëra të plota, fruta dhe perime të freskëta.
- Yndyrna mono dhe poli të pangopura, të cilat nuk përmbajnë kolesterol. Këto janë yndyrna që shpeshherë janë të lëngshme në temperaturën e dhomës dhe vijnë nga burime bimore, si vaji i ullirit, luledielli dhe misri.
- Vitaminat dhe mineralet.
- Ushqime të pasura me kalcium dhe vitaminë D.
- Lëngjet: Objektivi është të konsumoni 6 deri në 8 gota në ditë. Çdo lëng i shëndetshëm pa kafeinë llogaritet në sasinë e lëngjeve të konsumuara. Gjithashtu, shumica e ushqimeve kontribuojnë në sasinë e lëngjeve të konsumuara.
- Suplemente ushqimore: Rekomandohen kur mund ta keni të vështirë të plotësoni nevojat tuaja ushqyese me ushqime të rregullta, veçanërisht nëse keni nevojë për shumë kalori çdo ditë.

Kufizoni

- Karbohidratet e thjeshta, ku hyjnë sheqeri i tryezës, karamelat, tortat dhe pijet joalkoolike të zakonshme.
- Kufizoni ushqimet që përmbajnë yndyrna trans dhe yndyrna të ngopura, si gjalpi, yndyra dhe lëkura e mishit, vajrat bimore të hidrogjenizuara, ushqimet e skuqura, biskotat.
- Kufizoni kripën.

Ushqyerja e shëndetshme për pacientët me SPOK (2)

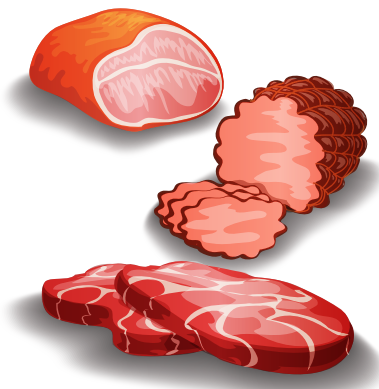
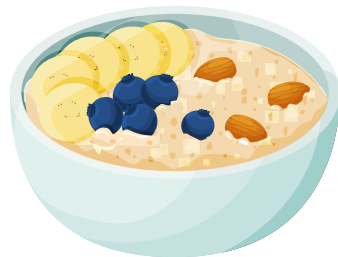
Edukimi i pacientit

Është e rëndësishme të konsumoni vakte të ekuilibruara, me shumëllojshmëri të gjerë nga të gjitha grupet ushqimore, dhe të jeni të hidratuar.

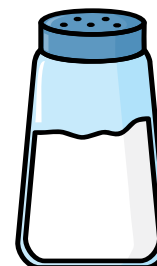
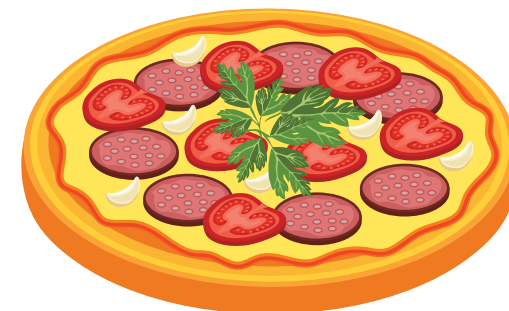
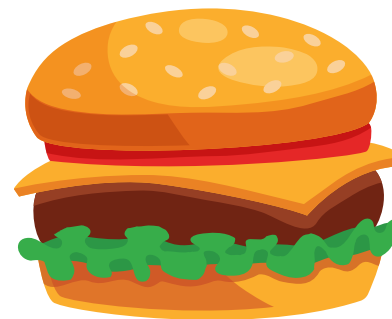
Informacion profesional

- Përdorimi afatgjatë i steroideve mund të rrisë nevojën për kalcium. Për këtë arsye te pacientët me SPOK rekomandohet marrja e suplementeve të kalciumit që përfshijnë dhe vitaminën D.
- Një sasi e madhe natriumi (kripe) mund të shkaktojë edemë (ënjtje) që mund të rrisë tensionin e gjakut. Nëse edema ose tensioni i lartë i gjakut janë probleme shëndetësore shtesë për pacientin me SPOK, atëherë duhet vendosur me nutricionistin se sa natrium duhet të konsumojë çdo ditë. Rekomandohet edhe përdorimi i erëzave dhe bimëve aromatike në ushqyerje që ndihmojnë në uljen e konsumimit të natriumit.
- Pirja e ujit është e rëndësishme jo vetëm për të mbajtur trupin të hidratuar, por edhe për të ndihmuar në shkrirjen apo hollimin e mukosit të hollë dhe eliminimin më të lehtë të tij. Pirja e lëngjeve duhet të jetë e shpërndarë gjatë gjithë ditës.
- Nëse objektivi është shtimi në peshë dhe përmbushja e tij nuk është lehtësisht e arritshme me ushqimet e zakonshme, pacientëve me SPOK mund t'u sugjerohet të pijnë një lëng të quajtur produkt ushqimor mjekësor (suplement). Disa nga këto produkte mund të përdoren si një dietë e plotë nga njerëzit që nuk mund të hanë ushqime të zakonshme, ose mund të shtohen në vaktet e rregullta për njerëzit që nuk mund të hanë mjaftueshëm ushqim.

Zgjidhni



Kufizoni



Këshilla dietike për pacientët me SPOK

- Pushoni pak para se të hani.
- Konsumoni më shumë ushqim herët në mëngjes nëse zakonisht jeni shumë të lodhur për të ngrënë më vonë gjatë ditës.
- Shmangni ushqimet që shkaktojnë gazra ose fryrje. Ato kanë tendencë të vështirësojnë frymëmarrjen.
- Hani 4 deri në 6 vakte të vogla në ditë. Kjo mundëson që diafragma të lëvizë lirshëm dhe lejon që mushkëritë të mbushen me ajër dhe të zbrazen më lehtë.
- Nëse pirja e lëngjeve gjatë vakteve ju bën të ndiheni shumë të ngopur për të ngrënë, kufizoni lëngjet gjatë vakteve; pini një orë pas ngrënies.
- Merrni parasysh shtimin e një suplementi ushqimor gjatë natës për të shmangur ndjenjën e ngopjes gjatë ditës.

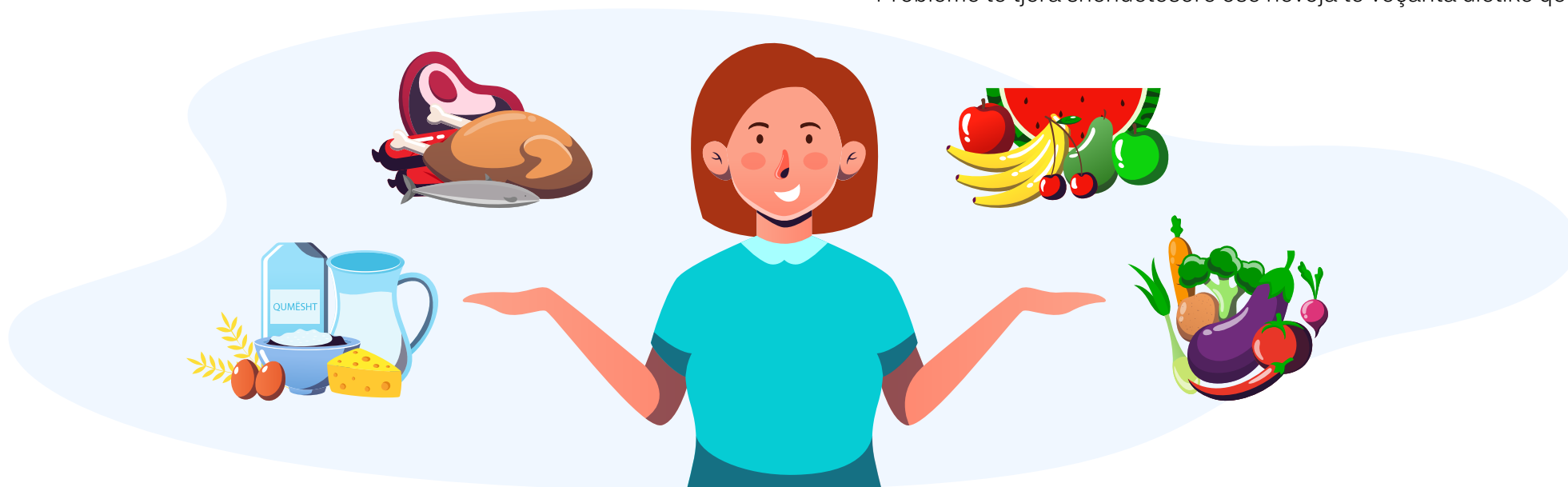
Këshilla dietike për pacientët me SPOK

Edukimi i pacientit

- Është e rëndësishme të merrni sasinë e duhur të kalorive.
- Përzierja e duhur e lëndëve ushqyese në dietën ushqimore mund t'ju ndihmojë të merrni frymë më lehtë.

Gjatë konsultës tuaj me mjekun sigurohuni që të përmendni:

- Çfarë ushqimesh ju pëlqejnë?
- Cilat ushqime nuk ju pëlqejnë dhe nuk doni t'i hani?
- Orari juaj ditor, duke përfshirë aktivitetin fizik.
- Probleme të tjera shëndetësore ose nevoja të veçanta dietike që keni.



Efektet e aktivitetit fizik tek pacientët me SPOK

Llojet e ushtrimeve që janë përgjithësisht të mira për njerëzit me SPOK përfshijnë:

- Ushtrimet e rehabilitimit të mushkërive
- Shtrirja e muskujve
- Aerobia
- Ecja, çiklizmi dhe noti janë shembuj të shkëlqyer të ushtrimeve aerobike
- Ushtrime të rezistencës



Efektet e aktivitetit fizik tek pacientët me SPOK

Edukimi i pacientit

Disa këshilla për frymëmarrjen gjatë stërvitjes:

- Përpara se të filloni stërvitjen, merrni frymë thellë dhe gjatë pjesës më të vështirë të ushtrimit nxirrni frymën jashtë.
- Merrni frymë ngadalë dhe qetësohuni.
- Mblidhni buzët gjatë frymëmarrjes (siç bëni kur doni t'i fryni një qiri).

Informacion profesional

Nëse një pacient me SPOK ka nevojë për udhëzime për fillimin e një rutine ushtrimesh, mund të kontaktoni specialistët e listuar më poshtë.

- Fizioterapist
- Trajner personal

Ka shumë vende për t'u ushtruar. Për shembull:

- Në shtëpinë tuaj (sigurohuni që hapësira të jetë e sigurt)
- Rreth lagjes tuaj
- Në qendrën lokale të fitnesit
- Në qendrën tregtare lokale (veçanërisht në mëngjes)
- Në qendrën kulturore
- Në qendrën e mirëqenies
- Në studio ku ushtrohet joga ose pilates

Intensiteti i aktivitetit fizik

- Në përgjithësi, për të arritur përfitime maksimale, duhet të punoni gradualisht deri në një seancë ushtrimesh që zgjat 20 deri në 30 minuta, të paktën 3 deri në 4 herë në javë.
- Aktiviteti fizik një ditë po, një ditë jo do t'ju ndihmojë të mbani një orar të rregullt ushtrimesh.

Çdo seancë ushtrimesh duhet të përfshijë një fazë nxehjeje, kryerjen e ushtrimeve kryesore dhe pushimin.

- Nxehja më e mirë përfshin shtrirjen e muskujve, fillimin e aktivitetit me një nivel të ulët intensiteti dhe gamën e ushtrimeve kryesore.
- Me kalimin e kohës, mund të punoni për të rritur kohëzgjatjen e fazës së kryerjes së ushtrimeve kryesore. Kohëzgjatja është sa kohë ju ushtroheni gjatë një seance.
- Pushim nuk do të thotë të uleni. Pushimi më i mirë është të ulni ngadalë intensitetin e ushtrimeve.



Intensiteti i aktivitetit fizik

Edukimi i pacientit

Çdo seancë ushtrimesh duhet të përfshijë një fazë nxehjeje, kryerjen e ushtrimeve kryesore dhe pushimin.

- Nxehja** ndihmon trupin të përshtatet ngadalë për të kaluar nga pushimi në stërvitje. Nxehja zvogëlon stresin në zemër dhe muskuj, rrit ngadalë frymëmarrjen, qarkullimin (rrahjet e zemrës) dhe temperaturën e trupit.
- Nxehja ndihmon në përmirësimin e fleksibilitetit dhe redukton dhimbjen e muskujve.
- Faza e kryerjes së ushtrimeve kryesore** pason nxehjen. Gjatë kësaj faze arrihen përfitimet e ushtrimeve dhe digjen kalori. Gjatë fazës së ushtrimeve kryesore, duhet të monitoroni intensitetin e aktivitetit. Intensiteti është se sa fort po stërviteni, gjë që mund të matet duke kontrolluar rrahjet e zemrës.
- Faza e pushimit** është faza e fundit e seancës së stërvitjes. Ajo lejon trupin të qetësohet gradualisht nga faza e kryerjes së ushtrimeve kryesore. Ritmi i zemrës dhe tensioni i gjakut do të kthehen në vlerat para stërvitjes.



Shkalla e vlerësimit të sforcimit të perceptuar

Edukimi i pacientit

Shkalla përdoret për të matur intensitetin e ushtrimit të një pacient me SPOK. Shkalla varion nga 0-10. Numrat e mëposhtëm lidhen me frazat që përdoren për të vlerësuar se sa i lehtë apo i vështirë ju duket një aktivitet. Për shembull, 0 (i papërfillshëm) do të ishte se si ndiheni kur uleni në një karrigë; 10 (shumë, shumë i rëndë) është se si ndiheni në fund të një aktiviteti fizik shumë të vështirë.

- 0 – Aktivitet me vështirësi të papërfillshme/Pushim
- 0.5 – Aktivitet me njëfarë vështirësie të perceptueshme
- 1 – Aktivitet me vështirësi të ulët
- 2 – Aktivitet i lehtë
- 3 – Aktivitet i moderuar
- 4 – Aktivitet disi i vështirë
- 5 – Aktivitet i vështirë
- 6
- 7 – Aktivitet shumë i vështirë
- 8
- 9
- 10 – Aktivitet jashtëzakonisht i vështirë



Shkalla e vlerësimit të sforcimit të perceptuar

Informacion profesional

- Në shumicën e rasteve, pacientët me SPOK duhet të ushtrohen në një nivel vështirësie të perceptuar 3 (i moderuar) deri në 4 (disi i vështirë).
- Kur përdoret kjo shkallë vlerësimi, pacientët duhet të përfshijnë ndjesinë e mbushjes me frymë, si dhe sa të lodhur ndihen gjatë qëndrimit në këmbë dhe në përgjithësi.



Ushtrimet e frymëmarrjes - Rehabilitimi pulmonar

A ju lë SPOK pa frymë?

Ushtrimet e thjeshta mund të forcojnë muskujt që përdorni për të marrë frymë më fort duke e bërë më të lehtë frymëmarrjen dhe menaxhimin e mosmbushjes frymë.

Ushtrimet e frymëmarrjes që kryhen gjatë rehabilitimit pulmonar për pacientët me SPOK janë:

- Frymëmarrje e thellë
- Frymëmarrje me buzë të shtrënguara
- Frymëmarrje me diafragmë
- Kollitje e kontrolluar



Ushtrimet e frymëmarrjes - Rehabilitimi pulmonar

Edukimi i pacientit

Të gjithë pacientët me SPOK duhet të kryejnë ushtrime të frymëmarrjes.

Informacion profesional

- **Frymëmarrja e thellë** mund të ndihmojë trupin të marrë më shumë ajër të pastër dhe të parandalojë bllokimin e ajrit në mushkëri.
- **Frymëmarrja me buzë të shtrënguara** ndihmon në ngadalësimin e frymëmarrjes dhe të qëndrimit të qetë. Mund të jetë veçanërisht e dobishme përpara fillimit të një aktiviteti.
- E njohur gjithashtu si frymëmarrja e barkut, **frymëmarrja me diafragmë** ndihmon në forcimin e diafragmës - një nga muskujt më të rëndësishëm të frymëmarrjes. Në SPOK, ajri shpesh bllokohet dhe ushtron presion në mushkëri. Njerëzit me SPOK kur marrin frymë priren të përdorin muskujt e qafës, shpatullave dhe shpinës më shumë sesa diafragmën.



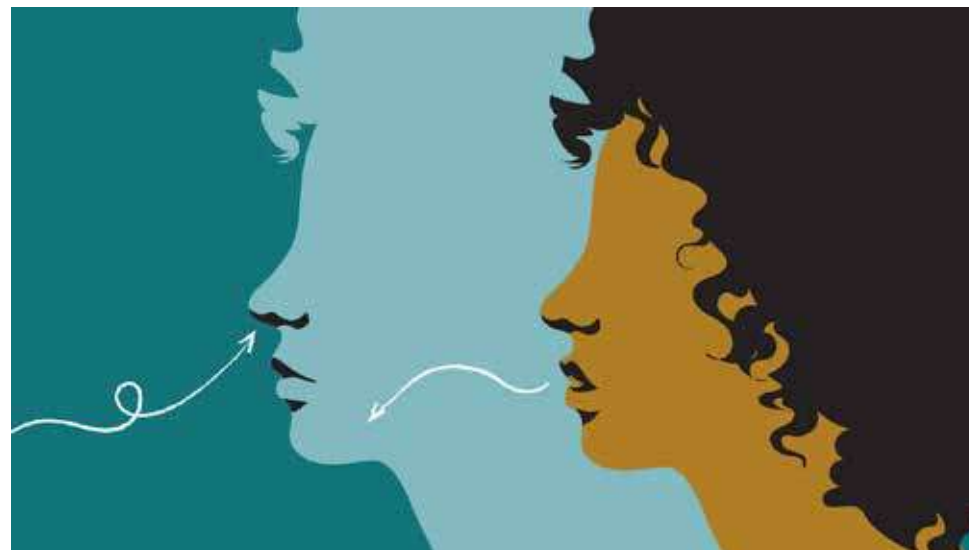
Ushtrimet e frymëmarrjes (1) - Teknika

Frymëmarrje e thellë

1. Uluni ose qëndroni në një pozicion të rehatshëm, me bërrylat e pozicionuara pak mbrapa. Ky pozicion lejon që gjoksi të zgjerohet më shumë.
2. Merrni frymë thellë dhe mbajeni për aq kohë sa të mundeni.
3. Lëreni ajrin të dalë dhe më pas kollituni fort.
4. Përsëritni këto hapa deri në 10 herë në çdo orë.

Frymëmarrje me buzë të mbledhura

1. Merrni frymë përmes hundës, sikur po nuhatni diçka, për rreth dy sekonda. Përdorni muskujt e barkut për të ndihmuar në mbushjen e mushkërive me ajër.
2. Mblidhni buzët sikur do të shuani një qiri dhe më pas nxirrni frymë ngadalë përmes gojës. Nxirrni frymën jashtë dy herë më shumë se kur merrni frymë. Lëshoni një tingull të qetë fërshëllime ndërsa nxirrni frymën.
3. Përsëriteni disa herë.



Ilustrimet nga HealthLine:
<https://www.healthline.com/health/copd/breathing-exercises#conclusion>

Ushtrimet e frymëmarrjes (2) - Teknika

Frymëmarrja me diafragmë

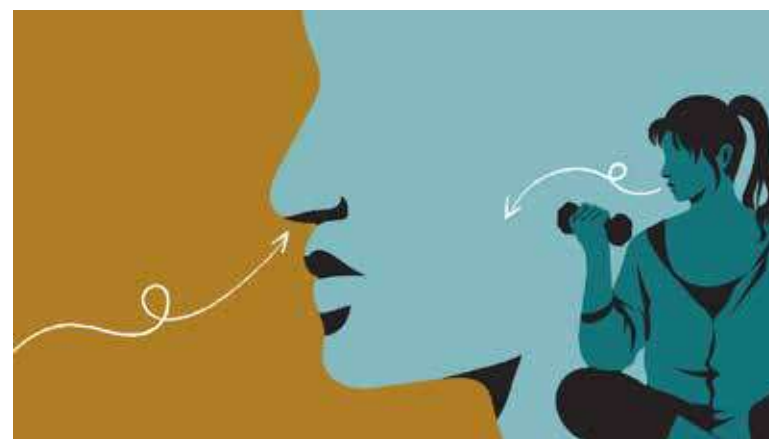
1. Shtrihuni në një sipërfaqe të sheshtë. Sigurohuni që të mbështesni kokën dhe të përkulni gjunjët.
2. Vendoseni një dorë pak poshtë brinjëve dhe tjetrën në mes të gjoksit.
3. Merrni frymë ngadalë dhe thellë përmes hundës.
4. Shtrëngoni muskujt poshtë brinjëve dhe nxirrni frymë ngadalë përmes buzëve të mbledhura. Këshillë: Përdorni dorën që keni vendosur poshtë brinjëve për të shtyrë butësisht në drejtimin brenda dhe lart ndërsa shtrëngoni muskujt.
5. Përsëriteni.

Kollitja e kontrolluar

1. Uluni në një karrige me të dyja këmbët në dysHEME. Përkuluni pak përpara.
2. Palosni krahët mbi bark. Merrni frymë ngadalë përmes hundës.
3. Përkuluni përpara dhe nxirrni frymën duke shtypur krahët në bark.
4. Hapni pak gojën dhe kollituni dy deri në tri herë. Bëni kollitje të shkurtër dhe të mprehtë.
5. Merrni frymë butësisht dhe ngadalë përmes hundës.
6. Pushoni.

Frymëmarrje e koordinuar

1. Merrni frymë përmes hundës kur filloni stërvitjen.
2. Mbani buzët të mbledhura dhe nxirrni ajrin nga goja kur stërvitja është shumë e mundimshme.



SPOK dhe pirja e duhanit

- Nëse jeni duhanpirës, **LINI DUHANIN**. Lënia e duhanit është gjëja e vetme më e rëndësishme që një duhanpirës me SPOK mund të bëjë për të jetuar më gjatë dhe më shëndetshëm.

Nëse nuk pini duhan, mos filloni.

- Pirja e duhanit e përkeqëson SPOK-un, shkakton kancer të mushkërive, sëmundje të zemrës dhe lloje të tjera të kancerit.
- Pirja e duhanit rrit rrezikun e komplikacioneve që lidhen me SPOK-un.
- Pirja e duhanit përkeqëson simptomat që lidhen me komplikacionet e SPOK-ut.



SPOK dhe pirja e duhanit

Edukimi i pacientit

Të gjithë pacientët me SPOK duhet të lënë duhanin. Është ndërhyrja e vetme që mund të ndalojë përkeqësimin e SPOK-ut dhe të ulë vdekshmërinë tek këta pacientë.

Informacion profesional

Komunikimi motivues **Pyet-Këshillo-Vepro** është një **këshillim i shkurtër** për pacientët duhanpirës për të rritur efektivitetin e ndërhyrjes për lënien e duhanit:

Në këtë këshillim të shkurtër për pacientët duhanpirës duhet patur parasysh që pacientët që pijnë më tepër se 10 cigare në ditë vuajnë simptomat e lënies së duhanit gjatë 10-12 javëve të para, prandaj duhet t'u ofrojmë mjekim për t'i mbështetur kur ata vendosin një datë për të lënë duhanin. Zakonisht ata kanë nevojë për dozë të plotë mjekimi me nikotinë për 2-3 muaj dhe më pas për dozë nikotine që ulet gradualisht.

Rekomandohet

- Nikotinë në forma të ndryshme, p.sh. si ngjitëse në lëkurë apo si çamçakëz; Vareniclina është një agonist i receptorëve të nikotinës, i cili edhe i bllokon edhe i stimulon ato, duke ndikuar në uljen e simptomave të lënies së duhanit. Ai duhet të fillohet një javë përpara datës kur pacienti ka vendosur të lërë duhanin. Bupropion është në grupin e anti-depresantëve.
- Cytizina ka mekanizëm të ngjashëm me vareniclinën.

Si mund ta lë duhanin?

Mposhtni zakonin e pirjes së duhanit!

- Hidhni të gjitha cigaret, tavllat, çakmakët dhe çdo gjë tjetër që mund t'ju rikujtojë duhanin.
- Informoni miqtë dhe familjen se e keni lënë duhanin.

Mposhtni varësinë nga nikotina!

- Terapia zëvendësuese e nikotinës: Copëz nikotine, çamçakëz.
- Vizitoni një mjek ose një qendër shëndetësore në komunitet për këshillim.



Si mund ta lë duhanin?

Edukimi i pacientit

- Nikotina është një substancë në duhan e cila krijon varësi dhe që mund të ndikojë në sistemin tuaj nervor.
- Gjatë lënies së duhanit, ndërpritet furnizimi i trurit me nikotinë dhe ju ndieni simptoma të tërheqjes.
- Për të mposhtur varësinë nga nikotina dhe simptomat e tërheqjes, terapia zëvendësuese e nikotinës mund të ndihmojë.
- Është gjithashtu e rëndësishme të merrni mbështetje duke informuar njerëzit përreth jush se po planifikoni të lini duhanin.



Pse janë të rëndësishme vaksinat te personat me SPOK?

- Vaksinat janë një mënyrë e sigurt për të mbrojtur shëndetin, edhe nëse jeni duke marrë medikamente me rekomandimin e mjekut. Efektet anësore janë zakonisht të lehta dhe largohen vetvetiu dhe efektet anësore të rënda janë shumë të rralla.
- Pacientët me SPOK duhet të bëjnë vaksinën sezonale të gripit dhe atë të pneumokokut.



Pse janë të rëndësishme vaksinat te personat me SPOK?

Edukimi i pacientit

Njerëzit me sëmundje pulmonare obstruktive kronike (SPOK) janë në rrezik më të lartë për probleme serioze nga disa sëmundje të parandalueshme nga vakcina. Komplikacionet mund të përfshijnë përkeqësimin e simptomave, shtrimin në spital dhe madje edhe vdekjen. Vaksinimi është një pjesë e rëndësishme e ruajtjes së shëndetit dhe menaxhimit të sëmundjes së SPOK-ut.

Bisedoni me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor se cilat vakcina ju nevojiten për të ruajtur dhe mbrojtur shëndetin tuaj.

Informacion profesional

- SPOK bën që rrugët e frymëmarrjes të fryhen dhe të bllokohen me mukozë, gjë që mund ta vështirësojë frymëmarrjen. Disa sëmundje të parandalueshme me vakcina mund të rrisin gjithashtu edemën e rrugëve të frymëmarrjes dhe mushkërive. Kombinimi i të dyjave mund të çojë në pneumoni dhe sëmundje të tjera serioze të frymëmarrjes, edhe nëse gjendja është e lehtë dhe simptomat janë të kontrolluara.
- Vaksinat ofrojnë mbrojtjen më të mirë kundër sëmundjeve të parandalueshme si gripi – dhe sëmundja e pneumokokut.

MBANI MEND

Merrni frymë më mirë me SPOK

- Ndiqni praktikat e një jetese të shëndetshme
- Ushqehuni shëndetshëm
- Lini duhanin
- Jini fizikisht aktiv
- Vaksinohuni



Referenca

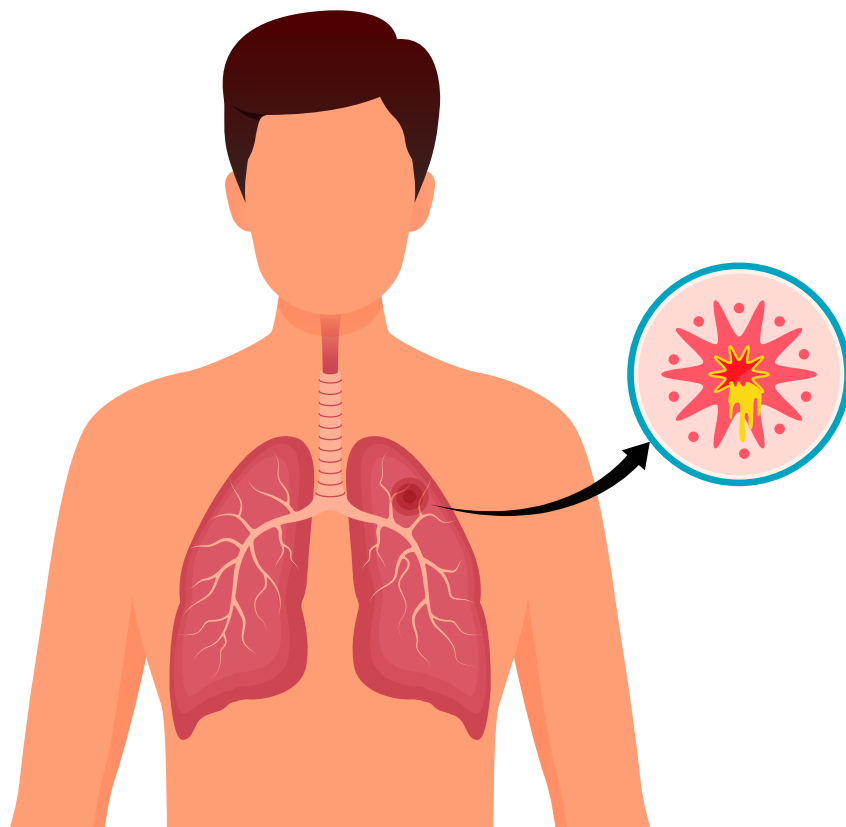
- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të SPOK në KSHP.* Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll mjekimi për kujdesin shëndetësor parësor: Sëmundja pulmonare obstruktive kronike (SPOK).* Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Sëmundja Pulmonare Obstruktive Kronike (SPOK).* Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- Nëse nuk tregohet ndryshe, fotografitë/ilustrimet janë marrë nga www.freepik.com.

Faqe e lënë
qëllimisht bosh

Parandalimi i komplikacioneve SPOK

Manual edukimi për sëmundjet jo të transmetueshme për profesionistët
dhe pacientët e kujdesit shëndetësor parësor

Rëndësia e menaxhimit të SPOK-ut: Parandalimi i komplikacioneve



Rëndësia e menaxhimit të SPOK-ut: Parandalimi i komplikacioneve

Edukimi i pacientit

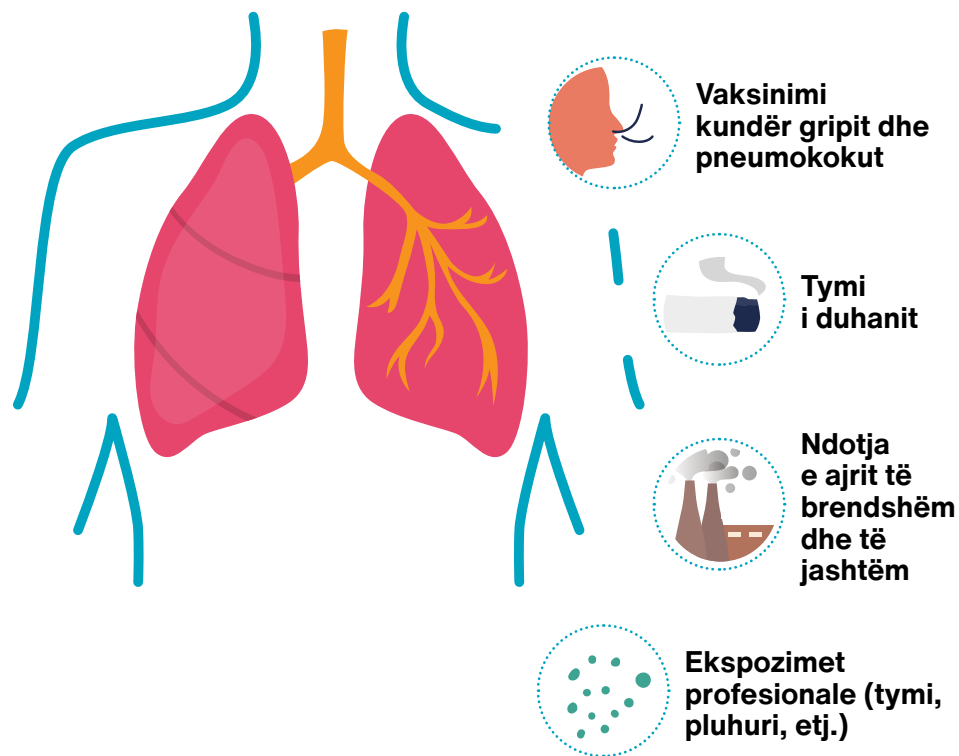
- Që të përmbushen qëllimet e trajtimit të SPOK-ut, është i nevojshëm monitorimi dhe vlerësimi i vazhdueshëm.
- Përdorimi i monitorimit personal ose profesional të sëmundjes përmirësojnë cilësinë e jetës dhe ndjenjën e mirëqenies, kurse shtrimet në spital ulen ndjeshëm.

Informacion profesional

Vlerësimi i historisë mjekësore duhet të përfshijë:

- Ekspozimin ndaj faktorëve të rrezikut dhe masat parandaluese
- Përparimin e sëmundjes dhe zhvillimin e komplikacioneve
- Farmakoterapinë dhe trajtime të tjera mjekësore
- Historinë e acarimeve
- Komorbiditetet

SPOK, ekspozimi ndaj faktorëve të rrezikut dhe masat parandaluese



SPOK, ekspozimi ndaj faktorëve të rrezikut dhe masat parandaluese

Edukimi i pacientit

Pirja e duhanit ose qëndrimi pranë duhanpirësve

Lënia e duhanit dhe shmangia e të qëndruarit pranë personave që pinë duhan mund t'ju ndihmojë të menaxhoni simptomat e SPOK-un.

Ndotja e ajrit të brendshëm dhe të jashtëm

Shmangni përdorimin e spërkatjeve aerosol dhe pastruesve shtëpiake. Qëndroni brenda kur nivelet e ndotjes së jashtme janë të larta.

Përhapja e mikrobeve

Lani duart në mënyrën e duhur. Lagni duart, shkumosini me sapun, fërkojini pëllëmbët fort për 20 sekonda, shpëljajini mirë dhe thajini me një peshqir të pastër.

Pluhuri i shtëpisë

Mbajeni shtëpinë tuaj të pastër nga pluhuri i tepërt dhe irritues të tjerë.

Gjendja e gripit ose pneumonisë

Pyesni mjekun tuaj për vaksinimin. Mund t'ju ndihmojë të shmangni një infeksion që mund ta përkeqësojë SPOK-un.

Ajri i ftohtë ose qëndrimi në një mjedis të ftohtë

Ajri i ftohtë mund të shkaktojë marrje fryme. Gjatë dimrit, përpiquni të kufizoni kohën që kaloni jashtë. Gjatë verës, shmangni temperaturat e ulëta të kondicionerit.

Tymrat nga produktet shtëpiake të gatimit ose pastrimit

Përdorni një aspirator gatimi për të larguar tymrat irritues.

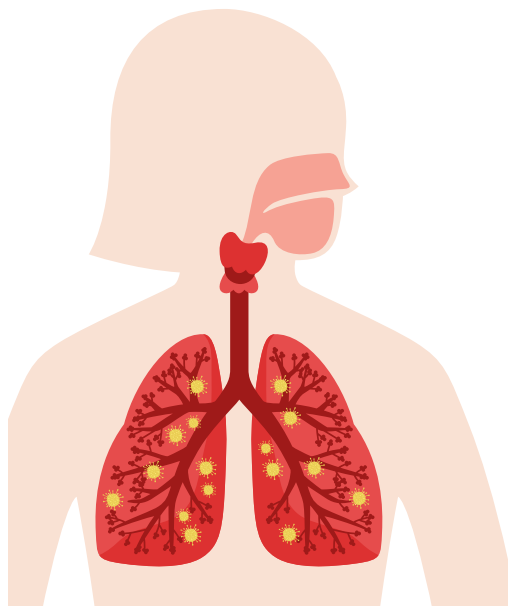
Ftohja

Shmangni turmat në hapësira të mbyllura, veçanërisht në dimër dhe pranverë kur shumica e njerëzve ftohen.

SPOK, përparimi i sëmundjes dhe zhvillimi i komplikacioneve

Përkeqësim quhet përkeqësimi i papritur i simptomave ditore, si rritja e vështirësisë në frymëmarrje, kollitja dhe prodhimi i mukusit.

- Ulja e tolerancës ndaj aktivitetit fizik
- Simptoma të shtuara
- Përkeqësimi i cilësisë së gjumit
- Mungesa e punës ose aktiviteteve të tjera.



SPOK, përparimi i sëmundjes dhe zhvillimi i komplikacioneve

Edukimi i pacientit

- Merrni rregullisht medikamentet.
- Kryeni kontrolle të rregullta mjekësore.

Informacion profesional

- **29% e pacientëve me SPOK** përjetojnë acarime të shpeshta që njihen si riakutizime.
- **Rreth 1 në 5 pacientë** që përjetojnë përkeqësim të sëmundjes e kanë të nevojshme shtrimin në spital.
- **Përkeqësimet e përsëritura** mund të përshpejtojnë përparimin e sëmundjes.



SPOK, farmakoterapia dhe trajtime të tjera mjekësore

Ekzistojnë një sërë opsionesh të trajtimit të SPOK-ut dhe asnjë strategji e vetme trajtimi nuk funksionon për të gjithë. Është e rëndësishme të kuptoni se çfarë efekti ka secili lloj trajtimi dhe si ndryshojnë ata. Të qenët i informuar mund t'ju ndihmojë të bashkëpunoni me mjekun tuaj për të krijuar planin e duhur të trajtimit për ju.

- Sa shpesh përdoret inhalatori i shpëtimit
- Çdo medikament i ri që i shtohet trajtimit
- Pajtueshmëria me regjimin e përcaktuar mjekësor
- Aftësia për të përdorur siç duhet inhalatorët
- Efektet anësore

Efektet anësore të agonistëve beta-2 përfshijnë:

- Dhimbje koke
- Tremor
- Takikardi
- Hipertension

SPOK, farmakoterapia dhe trajtime të tjera mjekësore

Edukimi i pacientit

Plani i trajtimit për SPOK-un mund të përfshijë një inhalator shpëtimit ose një inhalator shpëtimit të shoqëruar me një terapi të përditshme mirëmbajtjeje. Është e rëndësishme të njihni ndryshimet mes tyre dhe të kuptoni se njëra nuk e zëvendëson tjetrën.

Informacion profesional

Inhalatorët e shpëtimit dhe terapitë e mirëmbajtjes: njohja e ndryshimit.



Veprim i shpejtë - Inhalator shpëtimit

Çfarë bën

Ndihmon në hapjen e rrugëve të frymëmarrjes në mushkëri kur e keni më të vështirë të merrni frymë se zakonisht.

Përfitimet

Funksionon shpejt pasi e keni me vete dhe mund të ndieni lehtësim të përkohshëm brenda disa minutave.

Kur duhet përdorur

Përdoreni vetëm kur të jetë e nevojshme por mbajeni gjithmonë me vete inhalatorin e shpëtimit.

Inhalatorët e shpëtimit dhe terapitë e mirëmbajtjes: njohja e ndryshimit.



Terapia e mirëmbajtjes ditore

Çfarë bën

Ndihmon në mbajtjen e rrugëve të frymëmarrjes të hapura gjatë gjithë ditës. Gjithashtu, disa terapi të mirëmbajtjes mund të ulin inflamacionin në muret e rrugëve të frymëmarrjes.

Përfitimet

Ndihmon për të mbajtur rrugët e frymëmarrjes të hapura gjatë gjithë ditës. Me përdorim të përditshëm, mund të ndihmojë në përmirësimin e funksionit të mushkërive dhe mund të zvogëlojë shpërthimet e SPOK-ut.

Kur duhet përdorur

Përdoreni çdo ditë, siç përshkruhet nga mjeku juaj. Duhet të vazhdoni ta përdorni edhe kur ndiheni më mirë.

SPOK dhe historiku i acarimeve

- Kujdesi urgjent ose vizita në dhomën e urgjencës.
- Acarimet e fundit dhe përdorimi i kortikosteroideve orale.
- Duhet të vlerësohen shpeshtësia, ashpërsia dhe shkaqet e mundshme të përkeqësimeve.



SPOK dhe historiku i acarimeve

Edukimi i pacientit

Trajtimet medikamentoze për SPOK-un gjatë acarimeve synojnë të:

- Lehtësojnë /parandalojnë bronkokonstriksionin
- Frenojnë inflamacionin e rrugëve të frymëmarrjes
- Parandalojnë rimodelimin e rrugëve të frymëmarrjes

Stimulimi i receptorëve simpatikë beta-2 mund të lehtësojë bronkokonstriksionin. Medikamentet që stimulojnë këta receptorë janë:

- Antagonistë Muskarinikë me Veprim të Gjatë (LAMA)

Kryesisht, Beta2-Agonistë me veprim të gjatë (LABA) lehtësojnë bronkokonstriksionin. Përfitimet e mundshme shtesë përfshijnë:

- Uljen e eksudimit të plazmës
- Rritjen e veprimit ciliar
- Reduktimin e ngjitjes së baktereve në qelizat epiteliale

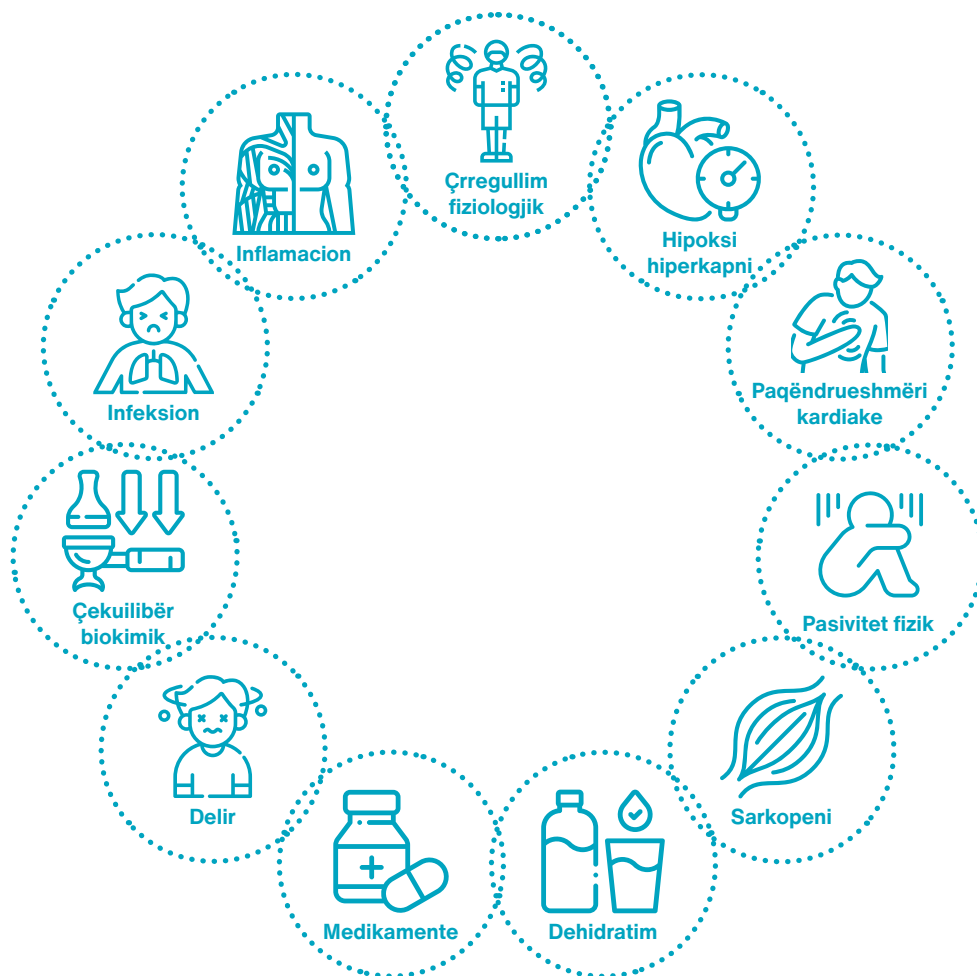
Beta2-Agonistë me veprim të gjatë mund të administrohen në të gjithë mekanizmat e mëposhtëm të veprimit:

- Solucionet e inhalimit
- Agjentët oralë me veprim të gjatë
- Agjentët intravenozë
- Pluhurat e thata që thithen

Kortikosteroidet e inhaluara që zvogëlojnë ënjtjen (inflamacionin) në muret e rrugëve të frymëmarrjes.

SPOK dhe sëmundjet shoqëruese

Vlerësimi i problemeve mjekësore bashkë-ekzistuese (p.sh. insuficienca kardiake) të cilat mund të shtojnë simptomat dhe të ndikojnë në prognozen.



SPOK dhe sëmundjet shoqëruese

Edukimi i pacientit

- Nëse keni sëmundje shoqëruese, kontrollojini edhe ato.
- Edhe pse mund të mos keni ende ndonjë komplikacion, mos harroni të kryeni kontrolle të rregullta të paktën një herë në 1-2 vjet.



Qëllimet e trajtimit për pacientët me SPOK

Synon të parandalojë dhe kontrollojë simptomat, të zvogëlojë ashpërsinë dhe numrin e përkeqësimeve, të përmirësojë kapacitetin e frymëmarrjes për rritjen e tolerancës ndaj ushtrimeve dhe të ulë vdekshmërinë.



Qëllimet e trajtimit për pacientët me SPOK

Edukimi i pacientit

Qasja “një model për të gjithë” nuk funksionon domosdoshmërisht për pacientët me SPOK pasi ata kanë nevojë të ndryshme trajtimi që mund të ndryshojnë me kalimin e kohës.

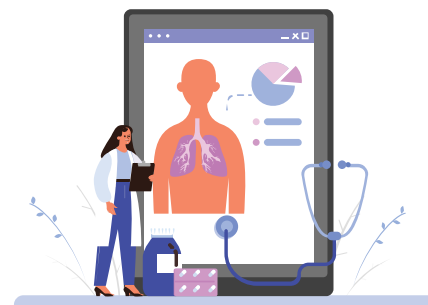
Duhet t’i ofrohet medikamenti i duhur pacientit të duhur

Qëllimet e trajtimit duhet të përputhen me fushat kryesore të nevojave të pacientit:

- Trajtimi i simptomave
- Zvogëlimi i rrezikut të acarimeve

Informacion profesional

Megjithëse janë bërë përparime të mëdha në trajtimin e SPOK-ut në vitet e fundit, duhet bërë më shumë për të përmirësuar menaxhimin e sëmundjes dhe cilësinë e jetës për njerëzit me SPOK.



MBANI MEND

Parandalimi i komplikacioneve

- Lini duhanin dhe shmangni ekspozimin ndaj ambjenteve me tym e pluhur.
- Konsumoni një dietë të shëndetshme.
- Kryeni shëtitje të rregullta dhe aktivitet fizik.
- Pini shumë ujë.
- Merrni këshillim dhe mbështetje psikologjike.
- Nëse keni sëmundje shoqëruese, mbajini nën kontroll.
- Edhe pse mund të mos keni ende ndonjë komplikacion, mos harroni të kryeni kontrolle të rregullta mjekësore të paktën një herë në 1-2 vjet.

