

Nefes almak yaşamaktır

KOAH hastalarına bakarken gerekenleraklınızda bulundurmanız

Nefes almak doğaldır - ta ki artık sorunsuz çalışmayana kadar. Bakım müşteriniz kronik obstrüktif akciğer hastalığından (KOAH) muzdaripse, nefes almak günlük bir zorluk haline gelebilir. Nefes darlığı, öksürük ve yeterince hava alamama hissi bedeni hem de zihni zorlar. hem Almanya'da KOAH vakalarının sayısı özellikle yaşlı giderek artmaktadır. insanlarda 70 ila 74 yaş grubundaki erkeklerin yaklaşık %15'i ve ' bu kadınların %10'u hastalıktan etkilenmektedir. Hastalık tedavi edilemez, ancak yaşam kalitesini için hedefe yönelik önlemlerle tedavi edilebilir. mümkün iyi olduğuncakorumak

KOAH'a ne sebep olur?

KOAH, hava yollarının artık tam olarak gerilemeyen . Genellikle kronik bronşit ve tahrip olmuş alveollerden (pulmoner amfizem) kaynaklanır. Başlıca nedenleri şunlardırcakıcı bir kaynaklanır

- Sigara içmek - en büyük risk faktörü
- Hava kirliliği - özellikle dizel egzoz dumanı veya partikül madde nedeniyle
- Toz veya kimyasallara mesleki maruziyet
- Çocukluk çağında sık solunum yolu enfeksiyonları

KOAH sadece akciğerleri . etkilemezOksijen alışverişi giderek bozulduğu için diğer organlar da zarar . Özellikle etkilenenlergörebilir



Oksijen nedeniyle kalp eksikliği daha fazla baskı altında olan



Egzersiz eksikliği parçalanmış nedeniyle kaslar



Osteoporoz daha yatkın hale gelen kemik sistemi



Dengesi bozulabilen metabolizma



Etkilenenlerin olduğu çoğu anksiyete veya depresyondan muzdarip durumu için ruhsal





Hastalık kendini 3 ana semptomla gösterir:

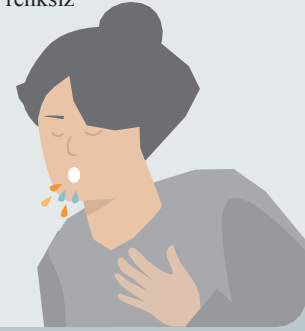
- 1. Nefes darlığı** - başlangıçta sadece eforla, daha sonra ayrıca dinleniyor



- 2. Öksürük** - genellikle inatçı, özellikle sabahları



- 3. Balgam** - kalın mukus, genellikle renksiz



Diğer işaretler şunlar olabilir

- Nefes verirken çıkan sesler
- Göğüste sıkışma
- Performansta düşüş ve esneklikte azalma
- Zayıflama (kaşeksi)
- Deride mavi-kırmızı renk değişikliği (siyanoz) oksijen eksikliği nedeniyle



Nefes darlığı özellikle ne zaman ortaya çıkar?

- **Fiziksel zorlanma:** Merdiven çıkarken, yürürken veya nesneleri kaldırırken, daha sonra giyinip soyunurken ya da konuşurken .bile
- **Geceleri ve yatarken:** Artan salgı birikimi nedeniyle, genellikle Vücudun üst kısmını kaldırarak daha iyi.
- **Hava değiştiğinde:** Nemli, soğuk veya sıcak hava solunum yollarını daha da tahriş edebilir.
- **Enfeksiyonlarla birlikte:** Grip veya bronşit gibi solunum yolu enfeksiyonları nefes darlığını önemli ölçüde artırabilir.
- **Duygusal stres :** durumundaanksiyete ve panik ataklar nefes almayı daha da zorlaştırabilir.



KOAH 4 şiddet derecesinde :ilerler

Evre I - Hafif KOAH:	Evre II - Orta derecede şiddetli KOAH:	Evre III - Ağır KOAH:	Evre IV - Çok şiddetli KOAH:
Zar zor fark edilebilen solunum tıkanıklığı	Fark edilebilir semptomlar Fiziksel efor sırasında nefes darlığı	Belirgin nefes darlığı, sık hastalık atakları	Şiddetli oksijen , yaşamı tehdit eden kötüleşme atakları (alevlenmeler)
Akciğer hacmi %80'in .üzerinde	Akciğer hacmi %50 ile %80 .arasında	Akciğer hacmi %30 ile %50 .arasında	Akciğer hacmi %30'un altında



Dikkat: Kış aylarında tehlikeli bozulma

KOAH atakları halinde kötüleşebilir - bu ataklara alevlenme denir. Özellikle soğuk kış aylarında ortaya çıkarlar ve genellikle doktor tarafından acil tedavi ayarlamaları gerektirir.

Bir alevlenmenin :uyarı işaretleri

- Nefes darlığında ani artış
- Artan öksürük
- Daha fazla veya daha sert balgam
- Ejeksiyon renginde değişiklik (sarı-yeşil)
- Genel halsizlik, yorgunluk veya ateş

Bakım verdiğiniz hastada bu tür değişiklikler fark ederseniz, derhal bir hemşireye haber verin, hemşire de derhal doktorla temasa geçmelidir.

Hemen bir ambulans çağırın! Ciddi nefes darlığı veya mavimsi renk değişikliği (siyanoz) durumunda derhal bir acil durum doktoru .aranmalıdır



KOAH hastalarının bakımı:

1 Nefes almayı kolaylaştırın

- Nefes almayı kolaylaştıran duruşu ,bir destekleyin
z. Örn. vücutun üst kısmını kaldırın.akciğer fonksiyonunu iyileştirmek için
- Nazıkçe balgam çıkarmayı teşvik edin
Sırt .masajı
- Dudak freni (bkz. sayfa 20).gibi nefes alma tekniklerini destekleyin

2 Oksijen tedavisinin yönetimi

Hastanız oksijen tedavisi alıyorsa, reçete edilen miktara kesinlikle uyulmalıdır. Çok yüksek bir dozaj solunum gücünü zayıflatabileceğinden. , izinsiz oksijeni asla artırmayın.Oksijen maskesi veya nazal kanülün neden olduğu basınç noktaları için .cildi düzenli olarak kontrol edin

3 Solunum sıkıntısı ataklarının yönetilmesi

- Sakin olun ve iletişim kurun
Bakım müşterinize güvenlik sağlarsınız.
- Bakım müşterinizi dik olarak (veya taşıma koltuğunda) vekonumlandırın
Dudak freni olarak .
- Gerekirse reçete edilen ilacı uygulayacak .olan bir bakıcıyı bilgilendirin
bronkodilatör ilaç uygulanır.
- Ciddi nefes darlığı nefes darlığı veya mavimsi durumunda
renk değişikliği (siyanoz) çağırısı
Lütfen hemen .bir ambulans çağırın

4 Diyetinize dikkat edin

Nefes almak çok fazla enerji gerektirdiğinden, KOAH hastalarında genellikle yetersiz beslenme riski artmaktadır. Bu nedenle yüksek kalorili, kolay sindirilebilir yiyecekler küçük porsiyonlar halinde sunulmalıdır. Diyaframı yukarı doğru itip nefes almayı zorlaştırabileceğinden .şişkin yiyeceklerden de kaçınılmalıdır

5 Sıvı alımını optimize edin

Kalın salgıları gevşetmek için hastanız yeterince içmelidir (göredoktorun talimatlarına). Çay gibi içecekler öksürmeyi .sıcak de kolaylaştırır

6 Egzersiz ve hareketliliği teşvik edin

Düzenli hafif egzersiz kas kaybını ve nefes darlığını önler. Yürüyüşler akciğer fonksiyonlarını korumak için önemlidir. de Ancak, bakım müşterinizi aşırı zorlamamaya dikkat edin ve yeterli planlayınmolalar . Bakım müşteriniz olabildiğince hareket etmelidir - günde birkaç adım bile faydalıdır.

7 Günlük yapıyı uyarlayın

Bakım müşteriniz, bakımı bireysel stres sınırlarına göre uyarladığınız takdirde KOAH'a rağmen mümkün olan en yüksek yaşam kalitesini koruyabilir. Bu nedenle her zaman tüm günlük rutinin .yeterli dinlenme molaları içinde planlanmalıdır

8 Dikkatli ağız hijyeni

İnhalasyonlar veya oksijen terapileri ağız mukozasını kurutabilir. Bu nedenle etmelisinizbakım müşterinizin her gün ağızını kızarıklık veya yaralanmalara karşı kontrol . Düzenli ve kapsamlı bir ağız bakımı sağlanmalıdır.da

9 İlaçlar ve Talimatlar

Bakım müşterinizin doğru aldığından ve bir şekilde düzgün uyguladığından emin olun (bkz. "DurchblickPflege" . 12/2024 sayısı)Enfeksiyonları . önlemek için bakım müşterinizi motive inhalatörler de düzenli olarak temizlenmelidirAyrıca için edindoktor veya terapist tarafından gösterilen nefes egzersizlerini düzenli olarak yapması .

10 Çeşitli

KOAH'lı bakıcınızın enfeksiyonları önlemek için düzenli olarak aşı olmasıAyrıca iyi bir fikirdir. bir bakıcı olarak görev başındayken çok güçlü parfüm veya sigara kokmadığınızdan emin olmalısınız.

