



Chronická obstrukční plicní nemoc



NEMIZÍ VÁM PLÍCE?

VÍTE, JAK TO POZNAT?

*Na šaven pes tumenge o parne buke?
Džanen sar oda te prind'arel?*

PŘÍBĚH PANA EMILA



**Myslel si, že je to
jen nachlazení.
Lékař mu
oznámil, že má
CHOPN.**

str. 2





Příběh pana Emila



Pan Emil celý život kouřil, a proto když začal pokašlávat, **nevěnoval tomu velkou pozornost**. Přestože užíval sirupy z lékárny, kašel stále přetrvával. Emil měl tak velké záchvaty, bál se, že se uduší.

V noci nemohl spát a hodně zhubl. Cítil se na dně. Později začal mít problémy se srdcem. Jeho stav se postupně zhoršoval, až se dostal do nemocnice.

V nemocnici strávil dva měsíce a podstoupil řadu náročných specializovaných ošetření. Jejich výsledky potvrdily diagnózu CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc).

Lékaři předepsali Emilovi **léky a inhalátory**. Bylo mu také doporučeno změnit své stravování a přestat kouřit. **Začátky nebyly jednoduché, byla to pro něj velká změna**. Emil se musel naučit správně používat inhalátory a pravidelně užívat léky.



Nejtěžší však bylo zvládnout život bez cigaret. Emil se několikrát pokoušel přestat kouřit, ale dodnes se mu to úplně nedaří. Výrazně však kouření omezil, a je na to pyšný.

Lékaři mu hodně pomohli. Poskytli mu oporu a mnoho užitečných rad. **Také rodina ho hodně podržela**, zejména manželka Monika, děti a vnučka Jessica. Pan Emil se cítí lépe a nevzdává se. Ví, že má před sebou ještě dlouhou cestu, ale věří, že společně ji zvládnou.



O Emilis calo dživipen pijelas cigaretli the anglal oda pes lestar chudle o seriozna nasvalipena. Chasalas, tašlolas, ratī našti sovelas the but kili našadaš. O dochtora leske arakhle CHOPN. Has but andre spitala the has les seriozno sastaripen. O dochtora lesek but šigitinde. O Emilis lel sako džives peskere draba the pr'ačhiła te pijel cigaretli. Lesehero sastipen hin igen but feder.



Co je CHOPN? / Soda hin CHOPN?

Emil trpí závažným onemocněním plic, kterému se říká **CHOPN**. Je to takzvaná chronická obstrukční plicní nemoc. Dříve se této nemoci říkalo chronická bronchitida nebo rozedma plic.

Co je CHOPN?

- ✓ Nemoc, která postihuje zejména průdušky a plíce.
- ✓ Zánět způsobený vdechováním škodlivin, zejména tabákového kouře.
- ✓ Třetí nejčastější příčina smrti na světě.

Co CHOPN není?

- ✗ Není to druh astmatu.
- ✗ Netýká se pouze kuřáků cigaret.
- ✗ Není to onemocnění, které můžeme brát na lehkou váhu.

Co přispívá ke vzniku CHOPN?

- Kouření cigaret, doutníků a dýmek
- Pasivní kouření
- Znečištěné ovzduší
- Nadměrné vdechování prachu
- Chemické výpary (nejčastěji z pracovního prostředí)
- Výskyt CHOPN v rodině
- Opakované záněty průdušek a plic



Soda hin CHOPN?

- Nasvaļipen savo devmavel pro parne buke.
- Zaněto savo pes kerel olestar te o manuš dišinel cigarenklengero thuv.
- Trito nekbareder prisikado anglal o manušeskero meriben pre luma.

Jaká rizika přináší CHOPN? / Save riski anel o CHOPN?

CHOPN je **velice závažné a v některých případech i smrtelné onemocnění**. Postihuje nejen plíce, ale i jiné orgány v těle. Například:

- Zvyšuje riziko rakoviny plic. / *Masovarel o kalo nasvaļipen pro parne buke.*
- Často způsobuje onemocnění srdce. / *Masovarel le jileskere nasvaļipena.*
- Často vede k nadměrnému hubnutí a slabosti. / *O manuša masovar thoven tele o kili the hine bizerakere.*

Co dělat, když máte dlouhodobý kašel a dušnost?

1

Jděte k lékaři.

2

Zamezte vdechování škodlivin.

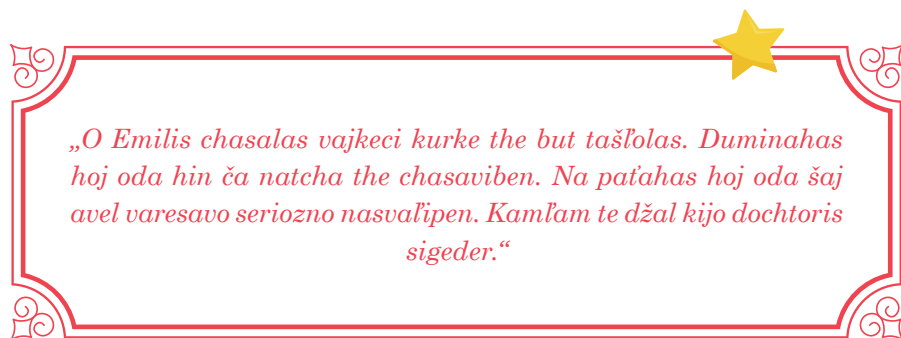
3

Pravidelně užívejte předepsané léky.



Jak se CHOPN projevuje?

Jak to zpětně vidí manželka pana Emila? „Emil kašlal několik týdnů, hodně se dusil. Mysleli jsme si, že je to jen nachlazení. Nečekali jsme, že to může být něco vážného. Měli jsme jít k doktorovi dřív, nenapadlo nás to.“



Chronická obstrukční plicní nemoc



- 1.** Při CHOPN dochází k **zúžení průdušek a postupnému zahleňování.**
- 2.** **Častý kašel trvající několik týdnů a opakované zápalý plic** mohou být příznaky CHOPN. Tyto příznaky **nepodceňujte a běžte včas k lékaři.**
- 3.** Často se vyskytuje **dušnost** – zadýchávání se při námaze, později i v klidu, například při mluvení.
- 4.** Při CHOPN dochází k **úbytku plicní tkáně**, vzniká tak zvaný **emfyzém.**
- 5.** CHOPN nepostihuje pouze plíce. Dochází také **ke ztrátě svalové hmoty, hubnutí a celkové slabosti.**
- 6.** CHOPN bývá spojen s opakovanými zástavami dechu během spánku, tak zvaným **syndromem spánkového apnoe.**





Jak ovlivnil CHOPN život Emila? / *Sar o chopn ovplivňinda le Emiliskero dživipen?*

Měl jsem bolesti na hrudi.

Has mandukh pro koľin man.

Těžko se mi dýchalo.

Phares dišnavas.

Měl jsem strach, že se udusím.

Dararavas man hoj tašľuvava.

V noci jsem nemohl spát.

Raťi našťi sovavas.

Měl jsem velké potíže se srdcem.

Has man problemi le jileha.



Cítil jsem se mizerně.

Na šnavas man mištes.

Hodně jsem zhubl.

But kili thođom tlele.



Proč je důležité jít k lékaři? / *Soske hin portantno te džal kijo dochtoris?*

- Lékař vás důkladně vyšetří a zjistí, jak moc jsou vaše potíže závažné.
- Provede důležitá vyšetření, která jsou nutná k potvrzení diagnózy CHOPN.
- Poradí vám, jaké změny můžete udělat vy sami, aby se váš stav zlepšil.
- Navrhne vám léčbu a předepíše potřebné léky.
- Pokud potřebujete podporu s odvykáním kouření, úpravou pracovního nebo domácího prostředí, lékař vám poradí, na koho se obrátit.

Co můžete očekávat?

Je důležité podstoupit řadu vyšetření, která diagnózu CHOPN potvrdí, nebo vyloučí. Důležité je i **pátrání po souvislostech** se srdečním onemocněním nebo poškozením horních cest dýchacích.

Běžně se provádí následující vyšetření:

1. Vyšetření tak zvaným spirometrem – speciální přístroj na vyšetření funkce plic.
2. Odběr krve a hlenů.
3. Rentgenové vyšetření hrudníku.
4. Různé druhy zátěžových testů, jako například 6minutový test chůzí apod.



Léčba CHOPN – Co můžete očekávat?

Neléčená CHOPN může mít **těžké zdravotní následky**. Čím dříve navštívíte lékaře, tím lépe. / *Te nasas'aren o CHOPN šaj tumen hin zorale sas'ipnaskere problemi.*

Důležité je užívání **inhalačních sprejů**. Lékař a sestra vám vysvětlí, jak se používají. Inhalačních pomůcek je mnoho druhů, každému vyhovuje něco jiného.



Někdy je nutné zároveň užívat **tablety na podporu snadnějšího vykašlávání**.

U těžce nemocných je potřebná **kyslíková léčba**.

Pane doktore, já si s tím inhalačním sprejem nevím rady.



Ukažte, podíváme se na to. Možná vám tento typ nevyhovuje.



Je důležité, aby se lék dostal na správné místo v dýchacích cestách. Jenom takhle bude fungovat.



Co přinesla léčba Emilovi? / *So and'as o sas'aripen le Emiliske?*

„Monika mi hodně pomáhá, sblížilo nás to.“ / *„E Monika mange but šigitinel, the sam buteder peha the amaro dživipen hin aver.“*

„Ušetřím nějaké peníze za cigarety.“ / *„Te na cinkerava o cigaretli the buteder love mange ačhena.“*

„Hodně jsem omezil kouření a pravidelně beru léky. Lepší se to, už tolik nekašlu.“ / *„Pr'ačhilom te pijel o cigaretli the chav sako džives o draba. Šunav man feder, na chasav ajci.“*



Krůčky ke zdraví / *Uštaripena anglal o sas'ipen*

Co můžete pro své zdraví udělat vy?



1. Zanechte kouření / *Pr'ačhen te pijel cigaretli*

70 % onemocnění CHOPN vzniká následkem kouření. Zanechání kouření je nejúčinnější způsob, jak zastavit zhoršování onemocnění.



Nevíte jak na to? Pokoušeli jste se s kouřením skončit, ale znovu jste do toho spadli?

- **Ve specializovaných centrech** vám poradí, jak zvládnout život bez cigaret, jak si poradit s abstinenčními příznaky.
- Zeptejte se svého lékaře na **Centrum odvykání kouření**.
- Seznam odborných pracovišť je také na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku (www.slzt.cz). / *O odborná thana kaj šaj arakhen o informaci sar te pr'ačhel te avel adiktivno pro tabakos arakhena pro websajto (www.slzt.cz).*

2. Připravte se na dlouhodobou léčbu / *Kisitinen pes džidndžardo sastaripen*

Je důležité užívat léky a inhalační spreje pravidelně a důkladně.



3. Používejte správnou techniku / *Zumaven lačhi tehnika*

Lékař a sestra vám vysvětlí, jak se inhalační sprej správně používá. Je důležité dodržovat instrukce. Tímto se lék dostane na správné místo v dýchacích cestách, přesně tam, kde ho potřebujeme.

Pokud budete mít potíže s užíváním konkrétního léku, zeptejte se lékaře, zda vám nemůže nabídnout nějaký jiný.



4. Využijte lázeňskou léčbu / *Zumaven te džal andro lazňi*

Požádejte plicního lékaře o doporučení, aby vám mohl váš praktický lékař vystavit **žádost o lázeňský pobyt**.

Během lázeňské léčby vám bude poskytnuta **celková péče dle vašich potřeb**. Pobyt v lázních vám také zajistí **pobyt na čerstvém vzduchu**.

Ne všechny lázeňské pobyty jsou plně hrazeny pojišťovnou, proto se o poplatcích předem poradte s lékařem.



5. Důležitá je podpora rodiny / *Importantno hin te tumen del e famelija zor andre tumaro sastaripen*

Požádejte své blízké o podporu při odvykání kouření a pravidelném užívání léků. Léčba může pro pacienta znamenat **velkou psychickou zátěž a podpora rodiny je důležitá.**

Nejbližší osoby by měly být zahrnuty v plánování léčby, aby i ony získaly **potřebné informace, důvěru a naději, že se stav jejich blízkého může zlepšit.**

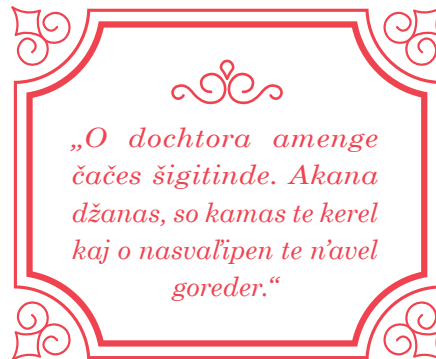


Co vzkazuje Emil a Monika čtenářům?

„Bojujte a nevzdávejte to. Je šance na zlepšení.“

„Nečekejte, až vám bude nejhůř. Čím dříve půjdete k lékaři, tím líp.“

„Doktoři nám fakt pomohli. Teď víme, co máme dělat, aby se onemocnění zase nezhoršilo.“



Děkujeme panu Emilovi a paní Monice za spolupráci na této brožure. Pevně věříme, že vás příběh Emila zaujal a inspiroval k vašim prvním krůčkům ke zdraví.

Metodika

Brožuru vytvořila Skupina veřejného zdraví Cerebrovaskulárního výzkumného týmu Mezinárodního centra klinického výzkumu Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně (FNUSA-ICRC) s metodickou podporou Státního zdravotního ústavu (SZÚ) a těchto expertů:

Mgr. Marcela Ely, Ph.D. (FNUSA-ICRC)
Mgr. Jiří Souček (SZÚ)
Mgr. Jakub Konečný (FNUSA-ICRC)
Mgr. Zuzana Marhoulová (DROM)

Autor

MUDr. Nela Šťastná (Fakultní nemocnice Brno)

Editor

Ing. Zuzana Boučková (FNUSA-ICRC)

Fotograf

Bc. Pavel Klement

První vydání. Rok 2022. Brožura byla vytvořena v rámci projektu **Saste Roma.**

Tato brožura vznikla v rámci projektu Saste Roma. Projekt je financován z Fondů EHP a Norska 2014–2021.

Saste Roma

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s patnácti evropskými státy. Příjemci finanční podpory jsou země střední, východní a jižní Evropy. Právě velký důraz na sdílení a výměnu zkušeností mezi donory a příjemci grantů je důležitý aspekt, kterým se tyto fondy liší od fondů EU.

Česká republika je příjemcem těchto fondů od roku 2004, kdy vstoupila do Evropské unie, a tím také do Evropského hospodářského prostoru, který je dohodou mezi EU a zeměmi Evropského sdružení volného obchodu (ESVO).

Hlavním koordinátorem Fondů EHP a Norska v České republice je Ministerstvo financí, které spravuje většinu programů, a to ve spolupráci s příslušnými resorty a institucemi.

Spolupráce na projektu Saste Roma:

Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně, FNUSA–ICRC
Fakultní nemocnice Brno
Masarykův onkologický ústav v Brně
Státní zdravotní ústav

www.sasteroma.com www.eeagrants.cz www.fnusa.cz

www.fnbrno.cz www.mou.cz www.szu.cz