

# Gyvenimas su plaučių fibroze



**Gyvenimas sergant plaučių fibroze kartais gali atrodyti nepakeliamas. Sergančiajam svarbu gerai suprasti diagnozę, taikyti veiksmingas simptomų valdymo strategijas ir išlaikyti pozityvų požiūrį.**

**Ši skrajutė parengta siekiant padėti jums lengviau susiorientuoti, patarti kaip gyventi su šia liga ir kaip sušvelninti simptomus.**

## Supraskite, kas yra plaučių fibrozė

### Jūsų diagnozė

Plaučių fibrozė – tai liga, kuria sergant plaučių audinys sustorėja, sustandėja ir laikui bėgant surandėja, o tai sukelia dusulį, nuovargį ir kitus kvėpavimo sutrikimus.<sup>1,2</sup> Ji priklauso intersticinių plaučių ligų (IPL) grupei.

Aiškiai suprasdami savo diagnozę, galėsite aktyviai rūpintis savo sveikata, bendradarbiauti su sveikatos priežiūros specialistais, ieškoti tinkamų gydymo būdų ir pakoreguoti gyvenimo būdą, kad pagerėtų savijauta. Įgytos žinios padės įveikti gyvenimo su plaučių fibroze iššūkius.

### Kaip sušvelninti simptomus

Pagrindinis intersticinės plaučių ligos (IPL) gydymo metodas įprastai apima pagrindinės ligos gydymą ir aktyvesnį simptomų valdymą. Sveikatos priežiūros specialistas gali rekomenduoti fizioterapiją, papildomą deguonies terapiją arba vaistus, mažinančius uždegimą ar stabdančius ligos progresavimą.<sup>1</sup> Taip pat yra specializuotų centrų, kuriuose pagalbą teikia įvairių sričių gydytojai.<sup>4</sup>

Sergant IPL labai svarbu aktyviai dalyvauti gydymo procese ir kiek įmanoma stengtis palaikyti gerą sveikatą. Todėl itin svarbu mesti rūkyti ir tinkamai maitintis.<sup>3,4</sup>



#### Patarimas

Veiksmingai treniruokitės: aerobinę veiklą, pavyzdžiui, vaikščiojimą ar važinėjimą dviračiu, derinkite su jėgos pratimais. Toks derinys gali padėti gydyti įvairias IPL formas ir pagerinti gyvenimo kokybę.<sup>5</sup>

## Simptomų stebėjimas



Atkreipkite dėmesį į kvėpavimo, nuovargio ir bet kokio diskomforto pokyčius. Pildykite simptomų žurnalą, kad galėtumėte pastebėti tendencijas ir pasidalyti įžvalgomis su sveikatos priežiūros specialistais.

Reguliari stebėseną suteikia jums ir jūsų sveikatos priežiūros specialistams galimybę priimti pagrįstus sprendimus.



# Emocinė gerovė



## Pasikliaukite aplinkiniams

Kartais jums gali prireikti pasikliauti kitų pagalba. Pirmiausia apsvarstykite, su kuo ir kaip norėsite pasikalbėti apie savo diagnozę. Kai kuriems žmonėms, pavyzdžiui, artimiems draugams ir šeimos nariams, tikriausiai norėsite apie tai papasakoti. O kitus, pavyzdžiui, darbdavį, gali tekti informuoti, nes ligos simptomai gali trukdyti darbui.

Laikui bėgant paaiškės, kokios pagalbos jums reikia, ir išmokssite ją priimti, atliekant konkrečias užduotis. Vienos dienos bus lengvesnės, kitos – sunkesnės. Būtinai raskite žmogų, kuris galėtų būti šalia, kai tik to prireiks. Pasirūpinkite, kad jis turėtų svarbiausių kontaktinių asmenų – šeimos, darbovietės, slaugytojo ar gydytojo – telefono numerius.

## Būkite dėmesingi

Įsisąmonintas dėmesingumas – tai aiškus suvokimas to, kas šią akimirką vyksta jūsų galvoje, organizme ir aplinkiniame pasaulyje. Nustatyta, kad žmogaus dėmesingumas mažina stresą ir nerimą.<sup>6,7</sup> Tyrimai rodo, kad IPL sergantys žmonės atranda būdų, kaip gyventi su šia liga.

Vienas iš metodų – įsisąmonintu dėmesingumu pagrįsta streso mažinimo programa (angl. *Mindfulness-Based Stress Reduction Program, MBSR*), taikoma sergantiesiems IPL. Ši programa, kuri yra saugi ir nesudėtinga, gali teigiamai ir ilgam laikui pagerinti įvairias su stresu susijusias sritis, nes veikia nuotaiką ir streso lygį.<sup>8</sup>

Yra daugybė būdų, kaip praktikuoti įsisąmonintą dėmesingumą kasdiniame gyvenime: klausytis muzikos, gaminti maistą, trumpai pasivaikščioti ar užsiimti dėmesinga meditacija.

# Palaikykite ryšį su kitais



Kad ir kokia būtų jūsų situacija, kad ir kaip jaustumėtės, neprivalote visko daryti vieni. Priimkite praktinę ir emocinę pagalbą iš kitų.

## Šaltiniai

1. Cleveland clinic. Pulmonary Fibrosis: What is It, Causes, Symptoms, Testing & Treatment [internetu]. 2021. Adresas: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/10959-pulmonary-fibrosis>
2. Asthma + Lung UK. What is pulmonary fibrosis? [internetu]. 2022. Adresas: <https://www.asthmaandlung.org.uk/conditions/pulmonary-fibrosis/what-pulmonary-fibrosis> [tikrinta 2024 m. balandžio 2 d.]
3. Mayo Clinic. ILD - Diagnosis and treatment [internetu]. MayoClinic.org. 2017. Adresas: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/interstitial-lung-disease/diagnosis-treatment/drc-20353113>
4. Eat healthy: Living well with ILD | Canadian Lung Association [internetu]. Adresas: <https://www.lung.ca/eat-healthy-living-well-ild>
5. Dowman LM, McDonald CF, Hill CJ, Lee AL, Barker K, Boote C, et al. The evidence of benefits of exercise training in interstitial lung disease: a randomised controlled trial. Thorax [internetu]. 2017 m. vasario 17 d.; 72(7):610–9. Adresas: <https://thorax.bmj.com/content/72/7/610>
6. Getting Started with Mindfulness. Adresas: <https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/> [tikrinta 2022 m. birželį].
7. Cavanagh K et al. Can mindfulness and acceptance be learnt by self-help? A systematic review and meta analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. Clin Psychol Rev. 2014 m.; 34(2):118-29. doi: 10.1016/j.cpr.2014.01.001
8. Giacomo Sgalla, et al. Mindfulness-based stress reduction in patients with ILD. 2015 m. kovo 1 d.; 2(1):e000065–5. doi: 10.1136/bmjresp-2014-000065

