



Betra líf með langvinna lungnateppu (LLT)

Handbók fyrir fólk
með Langvinna Lungna-
Teppu sem vill viðhalda
lífsgæðum sínum þrátt
fyrir sjúkdóminn

EFNISYFIRLIT



Um LLT	bls.
LLT-handbókin þín.....	5
Sífelld fleiri fá LLT.....	6
LLT er skammstöfun fyrir Langvinna Lungna Teppu	8
Einkenni LLT.....	10
Orsakir LLT.....	11
Láttu mæla lungnastarfsemina.....	12
LLT er hægt að meðhöndla á öllum stígum.....	13

Reykleysi	bls.
Reykingar eru skaðlegar fyrir lungun.....	14
Að hætta að reykja.....	15
Það ber árangur.....	16
Stundum þarf maður fyrst að hafa það skítt áður en maður fer að hafa það gott.....	17
Svona hættir þú.....	18
Ýmislegt sem þér er ráðlagt að forðast.....	19

Lyfjameðferð **bls.**

Lyf við LLT auðvelda þér öndun.....20

Meðhöndlun LLT á mismunandi stigum sjúkdómsins.....23

Mataræði og næring **bls.**

Mataræði og næring.....31

Borðaðu miðað við líkamsþyngdarstuðul þinn (BMI).....34

Próteinríkur matur og drykkir.....38

Líkamsþjálfun **bls.**

Líkamsþjálfun.....24

Líkamsþjálfun er til góðs.....26

Hvað get ég sjálf/sjálfur gert

bls

Ýmislegt sem þú getur sjálf/sjálfur gert.....40

Öndunaræfingar.....42

Eftirlit hjá lækni.....44

Hvar get ég leitað nánari upplýsinga?.....46



LLT-handbókin þín

Þar sem þú situr með þessa litlu bók í höndunum er líklegt að þú eða einhver nákominn þér hafi greinst með langvinna lungnateppu (LLT). Í daglegu tali kallast sjúkdómurinn LLT. Því miður er sífellt ríkari ástæða til að ræða um sjúkdóminn þar sem að á síðustu árum hefur komið í ljós að nær tvöfalt fleiri eru með hann en álitnið hefur verið hingað til.

Í bókinni höfum við tekið saman fjölda góðra ráða og hagnýtra leiðbeininga um hvernig hægt er að lifa eins athafnasömu og heilbrigðu lífi og framast er kostur með sjúkdóminn. Notaðu hana sem handbók sem þú getur lesið í gegnum og síðan gripið til þegar þú þarft á upplýsingum eða hvatningu að halda.

LLT er langvinnur sjúkdómur, sem þýðir að hann er ólæknandi og fólk þarf því að búa við hann það sem eftir er ævinnar.

Það er hins vegar hægt að meðhöndla og fyrirbyggja sjúkdóminn og það er ýmislegt fyrir utan lyfjameðferðina sem þú getur sjálf/sjálfur gert til að lifa góðu lífi með LLT þrátt fyrir þær takmarkanir sem sjúkdómurinn setur þér.

Sífelld fleiri fá LLT

LLT er alvarlegur sjúkdómur sem hrjáir sífelld fleiri. Áætlað er að fleiri en 15.000 Íslendingar séu með LLT– margir jafnvel án þess að vita það. Það er vegna þess að lungnastarfsemin getur orðið minni en 50% af því sem eðlilegt er áður en fólk fer að finna fyrir svo miklum óþægindum að það leitar til læknis. Heilbrigðisyfirvöld hafa því lagt áherslu á að finna LLT sjúklinga eins fljótt og hægt er, þannig að hægt sé að greina sjúkdóminn snemma. Ef sjúkdómurinn greinist snemma og er meðhöndlaður er hægt að lifa góðu lífi þrátt fyrir LLT.

LLT er langvinnur sjúkdómur. Það þýðir að eftir að fólk hefur fengið LLT þarf það að búa sig undir að búa við sjúkdóminn það sem eftir er ævinnar. Hægt er að hægja á þróun hans en þær skemmdir sem þegar eru orðnar í berkjum og lungnavef ganga ekki til baka.

Sem betur fer er hægt að meðhöndla LLT og það er ýmislegt sem þú getur sjálf/sjálfur gert til að hafa jákvæð áhrif á sjúkdóminn.



LLT er skammstöfun fyrir „Langvinn LungnaTeppa“

Langvinn

þýðir að sjúkdómurinn er viðvarandi

Lungna

þýðir að sjúkdómurinn tengist
lungum og loftvegum

Teppa

þýðir að loftstreymi frá lungum
er takmarkað vegna mótstöðu í
loftvegum við útöndun

Hjá fólki með LLT hafa orðið breytingar bæði í lungnaberkjum og lungum. Lungnaberkjurnar hafa þrengst og það veldur andþyngslum og takmarkar bæði líkamlega hreyfingu og félagslega þátttöku.

Þegar við öndum fer loftið í gegnum nefið eða munninn og áfram gegnum barkann til lungnaberkjanna og að lokum út í litlu lungnablöðrurnar sem eru neðsti hluti lungnaberkjanna. Í lungnablöðrunum verða loftskipti súrefnis og koltvísýrings milli lungnablaðra og blóðrásar. Ef þú ert með LLT þá ert þú bæði með skemmdir í lungnaberkjum og lungnablöðrum.

Hjá fólki með LLT eru komin þrengsli í lungnaberkjurnar og því er erfðara að koma lofti inn og út úr lungunum. Það á erfitt með að anda frá sér lofti og hugsanlega heyrir blásturshljóð eða hvæs við öndun. Það er erting í berkjuhlímhúðinni, hún bólgnar og myndar aukid slím. Þessu fylgir hósti sem fólk getur álitid vera þrálátt kvef.

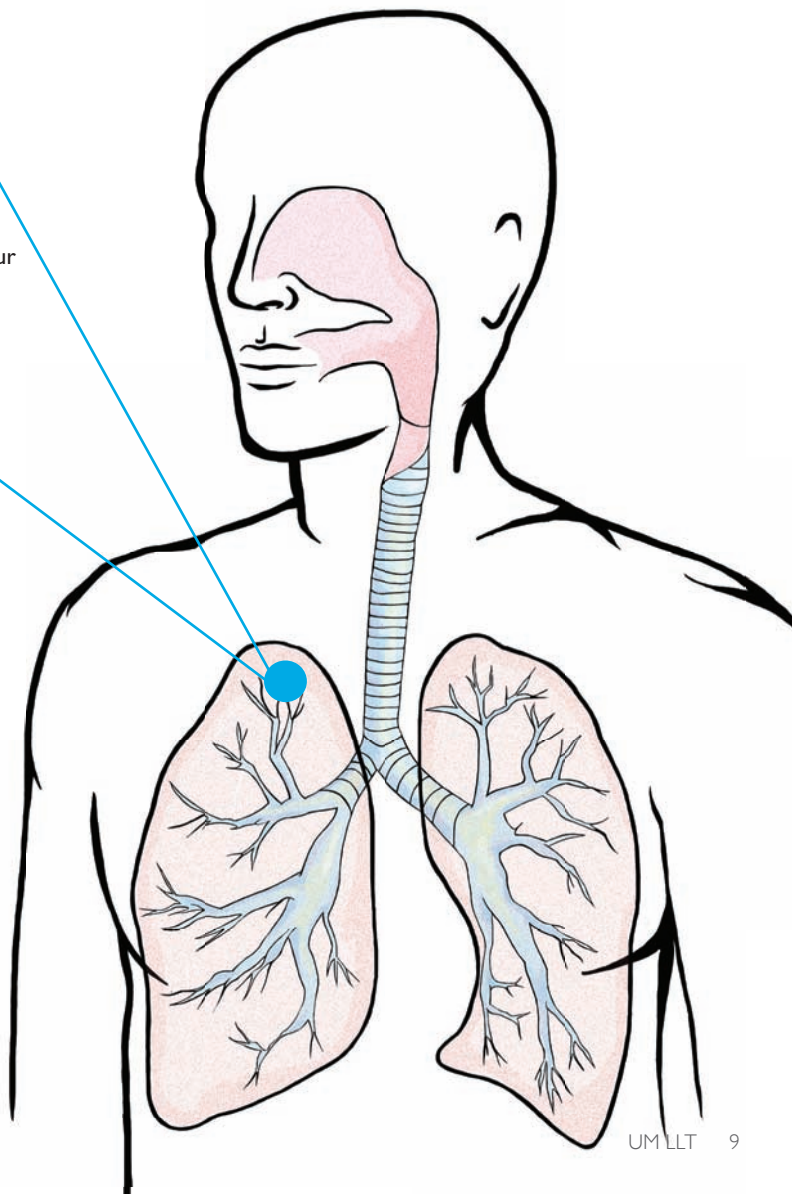
Skýringarmynd af lungum, berkjum og lungnablöðrum



Heilbrigður einstaklingur



Einstaklingur með LLT



Einkenni LLT

LLT getur valdið einu eða fleiri eftirfarandi einkenna:

- Andþyngslum sérstaklega við líkamlega áreynslu, t.d. þegar gengið er upp stiga
- Þrálátum hósta í marga mánuði
- Slími í öndunarvegum
- Blísturshljóði eða hvæsi við öndun
- Aukinni tilhneigingu til að fá lungnabólgu

Margir fá sjúkdóminn hægt og sígandi. Þess vegna gerir fólk sér oft ekki grein fyrir að það er með sjúkdóminn. Í byrjun fær fólk oft einungis andþyngsli við áreynslu.

Margir túlka fyrstu einkennin sem öldrunarmerki eða halda að þeir séu í slæmu formi. Einkennin geta verið vísbending um alvarlegan sjúkdóm sem versnar með tímanum.

Orsakir LLT

Reykingar eru algengasta orsök LLT. Um það bil 85-90% allra LLT tilfella orsakast af tóbaksreykingum. Aðrar orsakir geta verið ryk, reykur og uppgufun á vinnustað. Sjaldgæfur arfgengur sjúkdómur, sem kallast alfa-1-antrypsín-skortur, getur leitt til LLT. Einkenni LLT geta komið fram strax við 35 ára aldur og þegar fram líða stundir versna einkennin smám saman.

Greining sjúkdómsins

Út frá reykingsögu (fjöldi ára sem þú hefur reyktt), einkennum og rannsókn á lungnastarfsemi, er hægt að greina hvort þú ert með LLT. Niðurstöður mælingar á lungnastarfsemi (öndunarmæling) segja ekkert um líðan þína en slík mæling er nauðsynleg til að hægt sé að gera rétta sjúkdómsgreiningu.

Þú getur hvort sem er settið eða staðið á meðan öndunarmæling er gerð. Þú andar eins djúpt að þér og þú getur og andar síðan hratt og lengi frá þér í hólk. Hólkurinn er tengdur tæki sem mælir útöndunarloft í lítrum.

Mæling á lungnastarfsemi sýnir hversu mörgum lítrum þú andar frá þér á einni sekúndu (FEV₁) og heildarmagn þess lofts sem þú andar frá þér (FVC).

Eftir að þú hefur andað frá þér er reiknað út hlutfallið á milli FEV₁ og FVC. Ef hlutfallið milli þessara tveggja gilda er minna en 70% er hugsanlegt að þú sért með LLT.

Láttu mæla lungnastarfsemina

Viðmiðunarmörk eðlilegrar lungnastarfsemi miðast við aldur, kyn og hæð. Ef þú ert með LLT er gildi FEV₁ lægra en eðlilegt er, á hinn bóginn er gildi FVC oft eðlilegt. Lungnastarfsemin er mæld sem hundraðshlutfall af því sem má búast við hjá heilbrigðum einstaklingi. Það er að segja miðað við útöndun hjá heilbrigðum jafnaldra, jafn háum, af sama kyni. Þannig að ef sagt er að lungnastarfsemin sé 50% skert, þá þýðir það að hún er helmingi minni en hún ætti að vera.

Fjögur alvarleikastig LLT:

Væg LLT (I):

Ef LLT er væg þá er lungnastarfsemin 80-100% af eðlilegri lungnastarfsemi

Í meðallagi slæm LLT (II):

Ef LLT er í meðallagi slæm þá er lungnastarfsemin 50-80% af eðlilegri lungnastarfsemi

Alvarleg LLT (III):

Ef LLT er alvarleg þá er lungnastarfsemin 30- 50% af eðlilegri lungnastarfsemi

Mjög alvarleg LLT (IV):

Ef LLT er mjög alvarleg þá er lungnastarfsemin minni en 30% af eðlilegri lungnastarfsemi

Ef lungnastarfsemin er minni en 50% af þeirri starfsemi sem búast má við er oft talað um alvarlega LLT. Mæling á lungnastarfsemi er mikilvægur hluti af eftirliti með LLT. Þeir sem eru með LLT þurfa að fara reglulega í mælingu á lungnastarfsemi til þess að hægt sé að fylgjast með framvindu sjúkdómsins.

LLT er hægt að meðhöndla á öllum stigum

LLT er alvarlegur lungnasjúkdómur. Hann fer stigversnandi með tímanum og að lokum getur hann leitt til þess að þú verðir ófær um að gera það sem þig langar til. Jafnvel þó að LLT sé ólæknanlegur sjúkdómur, þá er hægt að meðhöndla sjúkdóminn á hvaða stigi sem er. Með réttri meðferð og breytingum á lífsstíl getur þú bætt öndunina og aukið þrekið fljótt, einnig þegar til lengri tíma er litið.

Ráðfærðu þig við lækni

Því meira sem vitað er um um einkennin sem þú ert með, lyfin sem þú notar, þrekið sem þú hefur og lífsstíl þinn, þess auðveldara verður að átta sig á hvaða meðferðarúrræði henta þér.

Í eftirfarandi köflum getur þú fundið ráð og leiðbeiningar um sum þeirra atriða sem skipta mestu máli við meðhöndlun LLT.

1. **Reykleysi**
2. **Lyfjameðferð**
3. **Líkamsþjálfun**
4. **Mataræði og næring**
5. **Endurhæfing**
6. **Hvað get ég sjálf/sjálfur gert**
7. **Öndunaræfingar**

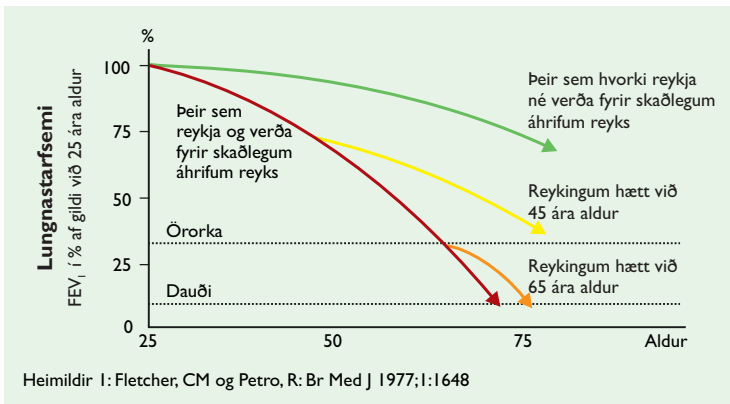
Reykingar eru skaðlegar fyrir lungun

Tóbaksreykur inniheldur fleiri en 4.000 skaðleg efni, m.a. efni sem eru krabbameinsvaldandi. Þegar þú reykir berast þessi fjölmörgu ertandi efni ásamt tjöru niður í öndunarveginn og skaða bæði berkjur og lungu.

Stöðug erting í öndunarvegum veldur bólgu í slímhúðinni, þannig að hún þrútnar og loftflæði í berkjunum verður mun tregara. Efnin eyðileggja einnig litlu bifhárin og valda ertingu sem leiðir til aukinnar slímmyndunar og lungnablöðrurnar, sem gegna því hlutverki að koma súrefni út í blóðið, eyðileggjast. Að lokum minnkar sveigjanleiki lungnanna (lungnaþemba).

Að hætta að reykja...

Það besta sem fólk með LLT getur gert fyrir sjálft sig og framtíð sína er að hætta að reykja. Ekki vegna þess að reykleysi geti orðið til þess að sjúkdómurinn læknist heldur til þess að stöðva þá gríðarlegu eyðileggingu sem á sér stað í lungunum. Hugsaðu þér bratta kúrfu niður á við sem sýnir hvernig starfshæfni lungnanna í þér fer ört minnkandi þegar þú reykir. Frá þeim degi sem þú hættir að reykja jafnast kúrfan út þannig að árleg skerðing á starfshæfni lungnanna verður eðlileg miðað við aldur. Reykleysi er stærsti og mikilvægasti þátturinn í að þér líði betur og það er aldrei of seint að hætta.



Starfshæfni lungnanna skerðist hjá öllum með aldrinum, en ef þú reykir og ert viðkvæm/viðkvæmur fyrir skaðlegum áhrifum tóbaks þá eykst aldurstengd skerðing á starfshæfni lungnanna.

Það getur verið erfitt að hætta, en jafnvel þó að sumir þurfi að gera margar tilraunir þá tekst mörgum það að lokum. Það er skynsamlegt að notfæra sér einhver af þeim hjálparúrræðum sem eru í boði til þess að losna úr fjötrum tóbaksins.

Það ber árangur...

Ef þú hættir að reykja snemma í sjúkdómsferlinu, þ.e. áður en lungnaberkjurnar og lungun hafa orðið fyrir alvarlegum skaða, er hægt að hefta sjúkdóminn.

Eðlileg starfsemi lungnanna er það góð að þó hún skerðist smám saman með aldrinum þá verður fólk þess lítið vart. Ef þú ert með LLT þá hefur starfsemi lungnanna þegar skerst verulega og því er sérstaklega mikilvægt að viðhalda þeirri starfsemi sem eftir er.

Því er mjög mikilvægt að hætta að reykja hvort sem þú ert með væga, í meðallagi slæma eða alvarlega LLT. Það er ekki aðeins til þess að lengja líf þitt heldur ekki síður til að bæta lífsgæðin hér og nú þannig að andþyngsli og hósti minnki og sýkingar og innlagnir á sjúkrahús verði færri.

Sjáðu hvað gerist þegar þú leggur tóbakið á hilluna:

- Það hægir á hraðri skerðingu á starfshæfni lungnanna
- Héðan í frá skerðist starfshæfni lungnanna vegna aldurs á sama hraða og hjá þeim sem ekki reykja
- Slímmyndun í lungunum minnkar og þú hóstar minna
- Mótstaða lungnanna gegn sýkingum verður meiri
- Andþyngslin minnka oft strax eftir nokkrar vikur
- Þú færð aukið þol, verður ekki eins þreytt/þreyttur og orkan verður meiri þar sem því meira súrefni berst út í blóðrásina
- Heilsufar þitt verður almennt betra og áhættan á að fá aðra alvarlega sjúkdóma, eins og krabbamein og hjarta- og æðasjúkdóma, minnkar

Stundum þarf maður fyrst að hafa það skítt áður en maður fer að hafa það gott

Þegar þú hættir að reykja getur þú fundið fyrir aukinni vanlíðan fyrstu mánuðina. Þú hóstar ef til vill upp meira slími en það ber að líta á sem merki um heilbrigði, því þetta gerist í rauninni vegna þess að öndunarfærin fara aftur að starfa eins og þau eiga að gera. Eftir u.þ.b. þrjá mánuði ferðu að finna fyrir breytingu til hins betra og getur glaðst yfir að hafa stöðvað frekari versnun sjúkdómsins.

Ef þú heldur áfram að reykja getur þú búist við að fá oftar sýkingar og að einkennin fari stöðugt versnandi jafnvel þó að þú sért á lyfja-meðferð. Reykingar geta aukið enn meira á lungnaskaða sem er fyrir og það endar með því að heilsufar þitt verður mjög alvarlegt.

Gerðu það líka annarra vegna

Ef til vill finnst þér það ekki koma öðrum við hvort þú reykir eða ekki, en það gerir það svo sannarlega. Að sumu leyti vegna þess að þínir nánustu vilja gjarnan hafa þig hjá sér eins lengi og mögulegt er en einnig vegna þess að reykingar þínar valda þeim sem umgangast þig heilsutjóni. Þ.e.a.s. fjölskylda þín og vinir eru í meiri áhættu á að fá sjúkdóm. Átt er við alla tóbakstengda sjúkdóma, m.a. lungna-krabbamein.

Svona hættir þú

Fyrst er að taka ákvörðun hún er mikilvæg og skiptir höfuðmáli! Ákveddu hvaða dag þú ætlar að hætta (innan þriggja vikna) og undirbúðu þig vandlega.

Það er víða hægt að fá hjálp til að hætta

Pantaðu tíma hjá heimilislækninum til þess að fá aðstoð við að hætta. Það getur verið skynsamlegt að láta lækinn vita að þú ætlir að hætta þar sem reykleysi getur haft áhrif á umbrot ýmissa lyfja í líkamanum.

Ýmsir stuðningshópar og námskeið eru á boðstólnum fyrir þá sem vilja hætta að reykja. Leitaðu upplýsinga á reyklaus.is eða á næstu heilsugæslustöð.

**Ráðgjöf í reykbindindi
800 6030
Ókeypis símaráðgjöf
fyrir þá sem vilja hætta
að reykja**

Það eru til lyf sem geta hjálpað þér til að hætta að reykja, bæði lyf sem kaupa má án lyfseðils (nikótínlyf) og lyf sem eru lyfseðilsskyld (nikótínlaus lyf). Leitaðu upplýsinga hjá lækni um lyf til að hjálpa þér við að hætta að reykja.

Þú getur keypt ýmis nikótínlyf sem sjá þér fyrir því nikótíni sem þú er vön/vanur að fá þegar þú reykir. Það þýðir að þú losnar við skaðleg efni úr tóbaksreyknum en þú verður áfram háð/háður nikótíni. Því er mikilvægt að þú byrjir að minnka notkun nikótínlyfja smám saman eftir ráðlagðan meðferðartíma.

Hugsaðu um alla kostina við það að hætta að reykja þegar þú ert alveg að gefast upp. Gott getur verið að skrifa lista yfir kostina og líta á hann þegar þú ert alveg að missa móðinn.

Ýmislegt sem þér er ráðlagt að forðast

Ekkert er skaðlegra fyrir þá sem eru með LLT en tóbak. Það þýðir að jafnframt því að leggja tóbakið á hilluna þarftu að forðast að vera nálægt fólki sem er að reykja. Reykingabannið á opinberum stöðum hefur gert fólki auðveldara fyrir að forðast tóbaksreyk utan heimilis. Mikilvægt er að þú gerir heimili þitt reyklaust. Á flestum stöðum þykir sjálfsagt að fólk fari út til að reykja en annars geta allir skilið vinsamleg tilmæli, ef þú segir að þú hafir fengið LLT af tóbaksreyk og að þú eigir á hættu að sjúkdómurinn versni enn frekar ef þú dvelur í reyk.

Það getur einnig verið ýmislegt annað sem fólk með LLT þolir ekki

Þú getur ef til vill átt erfitt með andadrátt, fengið andþyngsli eða hósta ef þú ert úti í köldu lofti, einhver í kringum þig notar sterkt ilmvatn eða ef þú lendir í umferðarmengun eða streituvaldandi aðstæðum. Það er mikilvægt að þú áttir þig á hvað hefur áhrif á þig þannig að þú getir reynt að sniðganga slíkar aðstæður eða að minnsta kosti undirbúið þig fyrir þær.

Því betur sem þú áttar þig á sjúkdómnum og þeim einkennum sem þú ert með þess auðveldara áttu með að skipuleggja líf þitt þannig að þú njótir sem bestra lífsgæða, þér og fjölskyldu þinni til ánægju.

Sem betur fer hefur sýnt sig að flestir þeirra sem eru með LLT geta verið á vinnumarkaðnum og haldið áfram að sinna sínum venjulegu athöfnum og áhugamálum.

Lyf við LLT auðvelda þér öndun

Lyf við LLT draga fyrst og fremst úr ein-kennum og auðvelda þér því öndun. Sum lyf geta einnig hjálpað þér að bæta úthald, þannig að þú getir stundað hreyfingu lengur og komið í veg fyrir að sjúkdómurinn versni.

Þau lyf sem gefin eru við LLT eru oftast inn-öndunarlyf. Þ.e.a.s. maður notar innöndunartæki til að anda lyfinu að sér í gegnum munninn, þannig berst það hratt niður í lungun þar sem það á að verka. Þetta leiðir til skjótrar verkunar og færri aukaverkana.

Það eru til margar tegundir innöndunartækja og það er mikilvægt að þú lærir vel á það eða þau tæki sem þú notar. Þannig gagnast lyfið þér best. Það getur einnig verið skynsamlegt að hafa lyfin meðferðis þegar þú ferð til læknis eða hjúkrunarfræðings í eftirlit. Þau geta aðstoðað þig við að ganga úr skugga um hvort þú andir lyfinu að þér á réttan hátt. Þú getur einnig fengið aðstoð og leiðbeiningar um innöndunartækni í apótekum.

Lyfjategund

Það er líklegt að lækurinn ávísi þér tvenns konar lyfjum. Annað er stuttverkandi til að nota þegar þú færð alvarlegt andþyngslakast (bráðalyf) og hitt er langverkandi og til viðhaldsmeðferðar. Þau verka vel saman, þannig að besta mögulega stjórn næst á LLT.

Stuttverkandi bráðalyf

- Notað eftir þörfum til að ná andanum þegar einkenni versna skyndilega
- Auðveldar þér samstundis að anda léttar. Verkar allt að 4-6 klst.

Langverkandi viðhaldsmeðferð

- Notað daglega til að viðhalda stjórn á LLT
- Hjálpar þér að anda léttar í lengri tíma. Verkunin varir frá 12 til 24 klst., eftir lyfjategund
- Á einnig að nota þegar öndun er góð og stöðug, þannig að þú eigir áfram auðvelt með að draga andann.
- Minnkar áhættu á skyndilegri versnun og lungnabólgu

Hvenær er hægt að meta áhrifin af lyfinu?

Berkjuvíkkandi lyf verka á mismunandi hátt og þú getur best sjálf/sjálfur metið hvort ein tegund gagnast þér betur en önnur. Það er ekki mögulegt að mæla hvaða tegund verkar best á þig. Þess vegna skaltu nota lyfið sem lækurinn ávísar þér í 3 til 6 mánuði áður en þú metur hvort áhrifin séu viðunandi. Síðan skaltu í samráði við lækurinn meta hvort lyfið hentar þér.

Sum lyf eru einnig gagnleg til að fyrirbyggja versnun sjúkdómsins og varðandi slík lyf er lækurinn færastur um að meta hvort þú eigir að halda áfram að nota lyfið eða ekki.

Notaðu lyfið nákvæmlega eins og lækurinn hefur gefið fyrirmæli um

Þegar þú ert á meðferð við LLT áttu auðveldara með öndun og þegar öndunin verður léttari áttu hægara með að gera það sem þér þykir skemmtilegt. Það er því mikilvægt að þú notir lyfið nákvæmlega eins og lækurinn hefur gefið fyrirmæli um.

Ef þér finnst lyfið ekkert hjálpa þér er hugsanlegt að þú sért ekki að nota það rétt.

Hafðu lyfið meðferðis næst þegar þú ferð í eftirlit til læknis eða hjúkrunarfræðings þannig að þau geti hjálpað þér að ganga úr skugga um hvort þú notir það rétt. Þú getur einnig leitað eftir aðstoð í apóteki en þar er boðið upp á aðstoð og leiðbeiningar í réttari innöndunartækni.

Bólusetning

Tvenns konar bólusetningar eru mikilvægar fyrir LLT sjúklinga. Bólusetning við inflúensu og lungnabólgu.

- Allir sem eru með LLT ættu að láta bólusetja sig við inflúensu á hverju hausti. Það minnkar áhættuna á alvarlegum fylgikvillum um 50%.
- Mælt er með að sjúklingar með LLT fái lungnabólugbólusetningu (ónæmis- aðgerð við pneumokokkum). Ekki má bólusetja við lungnabólgu oftar en á fimm ára fresti.

Meðhöndlun LLT á mismunandi stigum sjúkdómsins.

Væg LLT (Stig I)

Við vægri LLT eru fyrst og fremst notað stuttverkandi lyf sem dregur úr andþyngslum og minnkar hósta. Lyfið er notað eftir þörfum, það byrjar að verka innan fárra mínútna og verkunin varir í 4 til 6 klst.

Í meðallagi slæm LLT (Stig II)

Við meðalagi slæmri LLT eru notuð langverkandi berkjuvíkkandi lyf sem verka í 12 til 24 klst., eftir lyfjategund. Langverkandi lyfið dregur úr andþyngslum, bætir úthald við líkamlega áreynslu og fyrirbyggir versnun sjúkdómsins. Langverkandi berkjuvíkkandi lyf er oft notað ásamt stuttverkandi lyfi sem notað er samhliða eftir þörfum.

Alvarleg LLT (Stig III)

Alvarleg LLT er meðhöndluð með langverkandi berkjuvíkkandi lyfi ásamt stuttverkandi lyfi eftir þörfum. Við endurteknar versnanir (t.d. þrjár versnanir innan síðustu þriggja ára) getur verið nauðsynlegt að nota jafnframt lyf sem inniheldur nýrnahettubarkarhormón (stera) sem einnig getur dregið úr hættunni á frekari versnun sjúkdómsins.

Líkamsþjálfun

Líkamsþjálfun/hreyfing er sérstaklega mikilvæg fyrir fólk sem er með LLT. Margir LLT sjúklingar verða móðir eða fá andþyngsli þegar þeir reyna á sig líkamlega. Það er alveg eðlilegt og þú mátt alls ekki hætta að stunda líkamsþjálfun af þeirri ástæðu. Það getur nefnilega orðið til þess að þú verðir móð/móður við enn minni áreynslu og lendir þannig í vítahring.

Haltu þér í góðu formi

Það er aldrei of seint að hefja líkamsrækt. Því betra formi sem þú ert í þess auðveldara er að búa við sjúkdóminn. Ef þú þjálfar og hreyfir þig þá verður heilsufar þitt betra, þú átt auðveldara með öndun, það dregur úr einkennum sjúkdómsins, innlagnir á sjúkrahús verða færri og lífsgæðin meiri.

Hvað er líkamsþjálfun?

Líkamsþjálfun felur í sér ýmislegt. En fyrst og fremst þarf að temja sér nýjan hugsunarhátt í hversdagslífinu. Öll hreyfing kemur að gagni. Til dæmis:

- Gakktu upp stigann í staðinn fyrir að nota lyftuna
- Hjólaðu/ Gakktu í staðinn fyrir að nota strætisvagn
- Farðu út úr strætisvagninum einum viðkomustað áður en þú kemur á áfangastað
- Leggðu bílnum langt frá versluninni

Það er skynsamlegt að breyta um venjur til að fá daglega hreyfingu en þú skalt einnig stunda líkamsrækt, helst oft í viku.



Líkamsþjálfun er til góðs

Líkamsþjálfun bætir samhæfingu vöðvahreyfinga. Þjálfun bætir blóðrásina og það myndast örfínar nýjar æðar þannig að súrefnið, sem er orkugjafi vöðvanna, á greiðari leið til þeirra. Fólk sem er með LLT hefur yfir takmörkuðu súrefni að ráða. Ef þú þjálfar getur þú framkvæmt meira með því súrefnismagni sem þú hefur til umráða. Hreyfingarleysi er því annar versti óvinur sjúklinga með LLT.

Bæði styrkur og þol eru mikilvæg

Gefðu þér tíma dagsdaglega til að þjálfra og stundaðu þá hreyfingu sem hentar þér. Ef langt er um liðið síðan þú stundaðir síðast líkamsrækt skaltu byrja hægt og rólega og leggja svo smám saman hardara að þér. Með tímanum kemur þú til með að finna að andþyngslin minnka.

Andþyngsli í tengslum við líkamsþjálfun er í sjálfu sér ekki hættuleg. Ef þú færð andþyngsli á meðan þú ert að þjálfra og þau hverfa ekki í hvíld skaltu leita til læknis.

Svo framarlega sem þér líður vel við ástundun ákveðinnar tegundar líkamsræktar þá er þér óhætt að stunda hana.

Þolþjálfun

Þegar þú stundar þolþjálfun á hjartslátturinn að verða hraðari og þú átt að verða það móð/móður að þú getir ekki talað á meðan þú ert að þjálfra. Þú átt að einbeita þér að önduninni á meðan þú ert að þjálfra. Notaðu sérstaklega langan tíma til að anda frá þér. Þegar þú andar hægt frá þér verður innöndunin betri og loftskiptin í lungunum betri. Þetta gerir það að verkum að þú verður úthaldsmeiri dagsdaglega.

Styrktarþjálfun

Þú mátt einnig gjarnan verða móð/móður þegar þú gerir styrktaræfingar. Ef þú stundar styrktaræfingar t.d. í líkamsræktarstöð skaltu æfa stóru vöðvahópana, t.d. kálfa-, læri-, rass-, kvið- og bakvöðva. Þú skalt endurtaka æfingarnar 8-10 sinnum, gera síðan hlé og endurtaka þær þrisvar sinnum til viðbótar. Bættu smám saman við meiri þyngd.



Úthalds- og styrktarþjálfun samtímis

Þú getur slegið tvær flugur í einu höggi og þjálfað bæði úthald og styrk í einu. Til dæmis með því að stunda:

- þjálfun á líkamsræktarstöð
- fótbolta, handbolta, badminton
- skokk
- hjólreiðar
- leikfimi, dans
- stafagöngu, kraftgöngu (mjög hröð ganga)

Það er mikilvægt að þú veljir þér hreyfingu sem þér finnst skemmtileg. Þú getur þjálfað með vini þínum eða vinkonu en mundu að ef þið getið talað saman meðan á æfingunum stendur þá ert þú ekki að reyna nógu mikið á þig.

Slökun

Það er einnig mikilvægt að slaka á eftir æfingarnar (þú styrkist þegar þú hvílir þig). Það eru ekki eingöngu þjálfaðir vöðvar sem nota minna súrefni. Blóðið rennur óhindrað í slökum vöðva og hann notar því minna súrefni en spenntur vöðvi. Auk þess gerir slökun það að verkum að öndun verður hægari og þar með hefur líkaminn minni súrefnisþörf.

Taktu þér hlé á degi hverjum og gerðu það gjarnan að venju að slaka á líkamanum í u.þ.b 20 mínútur daglega. Það á jafnt við um líkamsþjálfun og slökun að maður þarf að æfa hvoru tveggja. Því oftar sem þú reynir þess auðveldara verður það.

Slökunaraðferðir eru mismunandi. Stundaðu slökun heima eða að heiman. Finndu þér góða hvíldarstillingu, lokaðu augunum, andaðu djúpt inn nokkrum sinnum og hugsaðu um eitthvað þægilegt, hlustaðu e.t.v. á rólega, þægilega tónlist á meðan. Þú getur fengið lánaðan geisladisk með slökunaræfingum á bókasafni eða keypt slíkan disk í búð eða á netinu.

Góð ráð varðandi þjálfun

Ef þú notar innöndunartæki með stuttverkandi lyfi (bráðalyfi), sem þú notar við andþyngslum gæti verið gagnlegt að anda því einu sinni að þér áður en þú byrjar að þjálf. Það hjálpar þér til að æfa lengur og andþyngslin verða minni.

Mundu
að þetta er
þitt líf
- Þú berð
ábyrgð á því!

- Mundu að hafa ávallt innöndunartækið meðferðis þegar þú ert að þjálf
- Forðastu stóra máltíð áður en þú byrjar að þjálf
- Haltu þjálfunardagbók þannig að þú getir fylgst með framförum og getir lagt enn harðara að þér í hvert skipti
- Ef þú þjálfar utandyra skaltu vera viðbúin/viðbúinn með varaáætlun ef veðrið er slæmt
- Borðaðu próteinríka fæðu eða drekktu próteinríka drykki eftir þjálfun. t.d. kakómjólk eða hrökkbrauð með kjótáleggi. Það hjálpar til við að byggja upp vöðvana
- Reyndu að stunda hreyfingu a.m.k. 30 mín. á dag
- Auðveldara er að halda út þjálfun sem er skemmtileg
- Þjálfun eykur lífsgæðin

Endurhæfing

Tilgangurinn með endurhæfingu er að geta lifað góðu lífi þrátt fyrir sjúkóm. Fólki byrjar í endurhæfingu þegar starfshæfni lungnanna er orðin verulega skert eða þegar andþyngsli koma í veg fyrir að það geti stundað þá vinnu eða þær íþróttir sem það er vant að gera.

Endurhæfing fyrir fólk með LLT felur oft í sér einstaklingsmiðaða líkamspjálfun í samráði við sjúkráþjálfara, kennslu og upplýsingar um t.d.:

- Sjúkdóminn og orsakir hans
- Lyfjameðferð
- Öndunar- og slökunartækni
- Sálfræðilegan og félagslegan stuðning
- Leiðbeiningar um mataræði og næringu
- Aðstoð til að hætta að reykja.

Lungnaendurhæfingin er í boði á nokkrum stöðum á landinu, lækni getur sótt um lungnaendurhæfingu fyrir þig. Einnig er hægt að sækja viðhaldspjálfun, lungnaþjálfun á nokkrum stöðum. Leitið upplýsinga hjá heilbrigðisstarfsfólki.

Samtök lungnasjúklinga (www.lungu.is) bjóða upp á göngur reglulega og upplýsingar um ýmis námskeið fyrir sjúklinga með LLT.

Ráðgjöf lungnahjúkrunarfræðinga göngudeildar A-3, LSH, Fossvogi: Í boði er ráðgjöf fyrir lungnasjúklinga og aðstandendur þeirra. Hægt er að hringja virka daga í síma 543 6040 og biðja um símaviðtal við lungnahjúkrunarfræðing.



Mataræði og næring

Hollt og fjölbreytt mataræði veitir orku og styrk til að lifa góðu lífi með LLT. Í þessum kafla getur þú lesið meira um hvað er hollt fyrir sjúklinga með LLT að borða og hvers vegna er mikilvægt að koma í veg fyrir þyngdartap. Þú færð einnig leiðbeiningar um hvaða mataræði er æskilegt fyrir þig miðað við líkamsþyngd þína. Að lokum færðu útskýringar á því hvers vegna próteinrík fæða er sérstaklega mikilvæg fyrir sjúklinga með LLT.

Þyngdin er mikilvæg

Mikilvægt er fyrir fólk sem er með LLT að vera nálægt kjörþyngd sinni. Gott næringarástand tryggir betra mótstöðuafli og fólk nær sér fyrr ef það fær t.d. influensu, kvæf eða ef LLT versnar.

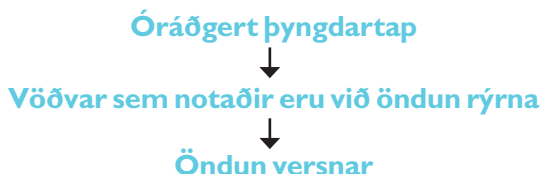
Forðastu að léttast ef það er ekki ætlunin

Margir sjúklingar með LLT koma á einhverjum tímapunkti til með að léttast án þess að hafa ætlað sér það. Ef þú léttist ertu að borða of lítið miðað við líkamsþörf þína. Það geta verið margar ástæður fyrir því að þú léttist:

- Sjúklingar með LLT brenna fleiri hitaeningum en heilbriggt fólk, bæði í hvíld og við hreyfingu
- Andþyngsli, slím og hósti getur gert fólki erfitt fyrir að matast og átt þátt í að það léttist
- Sjúklingar með LLT eru í meiri áhættu á að fá sýkingar og sjúkdóma sem geta gert það að verkum að þeir borði of lítið
- Reykingar draga úr matarlyst sem getur leitt til þess að fólk borði of lítið

Afleiðingar þyngdartaps sem ekki er ráðgert

Fólk léttist oft í tengslum við veikindi eins og inflúensu, kvef eða við versnun sjúkdómsins. Þyngdartapið er fyrst og fremst vegna vöðvarýrnunar en ekki vegna fitutaps. Þetta á einnig við um þá sem eru í yfirþyngd.



Þegar þú hefur endurheimt þyngdartapið og náð aftur fyrri vöðvastyrk verður öndunin aftur betri.

Fyrirbyggðu þyngdartap í veikindum

Brýnt er að koma í veg fyrir þyngdartap! Það er vegna þess að sjúklingar með LLT eiga mjög erfitt með að ná aftur á sig þeim kílóum sem þeir missa. Það getur tekið þá marga mánuði að ná aftur á sig einu kíló. Það er því mikilvægt að þú takir eftir jafnvel örlitlu þyngdartapi í tengslum við kvef því það er auðveldara að vinna upp eitt kíló en mörg. Hér fyrir neðan eru talin upp nokkur góð ráð um hvernig hægt er að fyrirbyggja þyngdartap í veikindum.

- Vigtaðu þig vikulega, þannig að þú getir brugðist við hugsanlegum þyngdarbreytingum
- Borðaðu orkuríkan mat, þ.e.a.s. mat með miklu fitu- og sykurinnihaldi
- Drekktu einungis hitaæingaríkan vökva, t.d. mjólk, saft, ávaxtasafa, skyr með rjóma, gos, kaffi/te með sykri og rjóma, malt eða pilsner
- Borðaðu próteinríkan mat og drekktu próteinríka drykki (sjá dæmi í kaflanum „Mikilvæg prótein“)
- Fáðu vini og kunningja til að hjálpa þér með innkaupin, eldamennsku o.fl. Þá sparar þú kraftana og líkurnar á að þú borðir nægjanlega aukast
- Kynntu þér hvort þú getir fengið heimsendan mat á meðan þú ert veik/veikur.

Þegar þú ert ekki veik/veikur skaltu vigta þig einu sinni í mánuði, þannig að þú getir fylgst með hugsanlegum þyngdarbreytingum. Ef þyngdin breytist skaltu ráðfæra þig við lækni eða næringarfræðing.

Hver er kjörþyngd mín?

Til þess að meta í hversu góðu næringarástandi þú ert skaltu reikna út líkamsþyngdarstuðul þinn (BMI: "Body Mass Index, "). Hann er reiknaður út á eftirfarandi hátt:

$\frac{\text{Þyngd (kg)}}{\text{hæð} \times \text{hæð (metrar)}} = \text{BMI}$ <p>Dæmi: Kristín Andrésdóttir er með LLT. Hún er 68 ára. Hún er 163 cm á hæð og vegur 76 kíló.</p> $\frac{76 \text{ kg}}{1,63 \times 1,63 \text{ m}} = \text{BMI } 29$	<p>BMI á að vera á bilinu:</p> <hr/> <p>Heilbrigðir 18,5 – 25</p> <hr/> <p>Sjúklingar með LLT sem eru yngri en 65 ára 21 – 30</p> <hr/> <p>Sjúklingar með LLT sem eru eldri en 65 ára 24 – 30</p>
--	---

Ef þú ert yngri en 65 ára og líkamsþyngdarstuðull þinn er 21-30, þá ert þú í kjörþyngd og þarft því einungis að viðhalda þeirri þyngd og fylgja ráðunum um mataræði, sem tilgreind eru á næstu blaðsíðu. Ef líkamsþyngdarstuðull þinn er undir 21 þá ertu of létt/léttur miðað við að þú ert með LLT og þú þarft að þyngjast. Ef að líkamsþyngdarstuðull þinn er yfir 30 þá ertu of þung/þungur og það er skynsamlegt að þú léttir þig.

Ef þú ert eldri en 65 ára og líkamsþyngdarstuðull þinn er 24-30, þá ertu í kjörþyngd miðað við að þú ert með LLT og þú skalt viðhalda þeirri þyngd. Ef líkamsþyngdarstuðull þinn er undir 24 þá eru of létt/léttur og þarft að þyngjast. Ef líkamsþyngdarstuðull þinn er yfir 30 þá er þú of þungur og það er skynsamlegt að þú léttir þig.

ATH: Mældu einnig hæðina. Fólk gengur nefnilega saman með aldrinum svo hugsanlegt er að þú hafir lækkað síðan þú varst síðast hæðarmæld/hæðarmældur.

Borðaðu miðað við líkamsþyngdarstuðul þinn (BMI)

Ráðleggingar um mataræði fyrir þá sem eru í kjörþyngd.

Ef líkamsþyngdarstuðull þinn gefur til kynna að þú sért í kjörþyngd skaltu fylgja eftirfarandi ráðum sem Lýðheilsustöð hefur gefið:

- Borðaðu meira af ávöxtum og grænmeti, daglega – 5 skammta á dag
- Borðaðu meira af fiski og fiskáleggi a.m.k. tvisvar sinnum í viku
- Borðaðu gróft brauð og annan kornmat, daglega
- Forðastu sykur sérstaklega sykur sem þú færð úr gosi, sælgæti og kökum
- Minnkaðu fituneyslu, sérstaklega úr mjólkurvörum og kjöti
- Notaðu olíu eða mjúka fitu í stað harðrar fitu
- Notaðu salt í hófi
- Taktu inn lýsi eða annan D-vítamínjafa
- Borðaðu fjölbreyttan mat og viðhaltu kjörþyngd
- Drekktu vatn við þorsta
- Hreyfðu þig rösklega á hverjum degi



Ráðleggingar um mataræði fyrir þá sem eru undir kjörþyngd

Ef líkamsþyngdarstuðull þinn gefur til kynna að þú sért undir kjörþyngd er mikilvægt að þú þyngist til þess að lífsgæði þín verði eins góð og framast er kostur þrátt fyrir sjúkdóminn.

Almennar ráðleggingar um mataræði fyrir þá sem vilja þyngjast eða koma í veg fyrir þyngdartap:

- Notaðu mikla fitu, t.d. í sósur og ofan á brauð
- Drekkstu mjólk og borðaðu mjólkurvörur með miklu fituinnihaldi, t.d. nýmjólk, rjóma, feitan ost
- Borðaðu feitt kjöt og álegg gjarnan með meira en 12 g af fitu í 100 g
- Borðaðu gjarnan majónes, remúlaði og salat, t.d. rækjusalat
- Borðaðu þunnar brauðsneiðar með miklu áleggi til að innbyrða mikið prótein
- Borðaðu oft fiskmeti ofan á brauð og feitan fisk, t.d. síld, lax og makríl
- Borðaðu lítið af grænmeti og ávöxtum því þeir innihalda mjög fáar hitaeiningar. Þegar þú borðar grænmeti og ávexti skaltu bæta við hitaeiningum í formi sósu, smjör, olíu, salatsósu o.fl.
- Borðaðu einungis lítið af kartöflum, hrísgrjónum og pasta. Settu mikið af sósu eða smjöri út á
- Þegar þú borðar lítið af ávöxtum og grænmeti er mikilvægt að taka fjölvítamín
- Borðaðu sex litlar máltíðir á dag og hitaeiningaríkar millimáltíðir, t.d. hnetur, súkkulaði, kex, kartöflufloður o.fl.
- Drekkstu eingöngu hitaeiningaríka drykki, t.d. mjólk, ávaxtasafa, saft o.s.frv.

Ef þú byrjar t.d. að nota rjóma í sósuna þá skaltu gera það á hverjum degi. Þú þyngist nefnilega ekki af því að gera það stöku sinnum

Er hollt að borða svona óhollt?

Mörgum sem þurfa að þyngjast eða fyrirbyggja þyngdartap getur fundist erfitt að skilja að allt í einu sé gott að borða mikla fitu, kökur, rjóma og einungis lítið af ávöxtum og grænmeti. Þess vegna er mikilvægt að þú hugsir að þú ætlir að borða „óhollt“ þangað til þú hefur náð þeirri líkamsþyngd sem læk'nirinn þinn eða næringarfræðingurinn hefur metið að sé kjörþyngd þín og að það sé hættulegra fyrir þig að vera of léttur en að borða „óhollt“ tímabundið.

Ráðleggingar um mataræði fyrir þá sem eru í yfirþyngd

Ef líkamsþyngdarstuðull þinn gefur til kynna að þú sért of þung/þungur getur verið ávinningur af að þú léttir þig. Það er líklegt að þyngdartap verði til þess að þú eigir auðveldara með öndun og að minna álag verði á líkamanum og þú finnur fyrir minni líkamlegum óþægindum í hversdagslífinu.

Góð ráð fyrir þá sem vilja léttast sig:

- Borðu flókin kolvetni eins og trefjaríkt brauð, brún hrísgrjón og heilhvítipasta
- Borðu 5-6 litlar máltíðir á dag, þar af 3 aðal máltíðir og 2-3 millimáltíðir
- Borðu gróft grænmeti (kartöflur, gulrætur, rauðrófur, kál, spergilkál o.fl.)
- Borðu magurt kjötmeti, þ.e.a.s. með fituinnihaldi sem er hámark 10 g fitu í 100 g
- Minnkaðu fituneyslu (smjör, majónes, rjómi)
- Drekktu vatn við þorsta
- Taktu vítamín daglega
- Leggðu áherslu á próteinneyslu
- Leyfðu þér einhverja óhollustu öðru hverju annars verður þetta leiðinlegt og veruleg hætta á að þú gefist upp. Þú fitnar ekki af því að borða óhollt öðru hverju í takmörkuðu magni

Ef þú fylgir ofangreindum ráðum færðu færri hitaeningar en þú verður södd/saddur allan daginn sem minnkar hættuna á að þú borðir yfir þig við máltíðirnar eða þig langi í eitthvert sætmeti.

Þú getur einnig kosið að ráðfæra þig við næringarfræðing sem getur sérsniðið mataráætlun að þínum þörfum.

Ef þú hefur þörf fyrir fleiri tillögur varðandi mataræði getur þú leitað upplýsinga á heimasíðu Lýðheilsustöðvar (www.lydheilsustod.is/naering) þar eru m.a. næringartöflur, fæðu-hringurinn o.fl. Einnig getur þú snúið þér til næringarfræðings sem getur sérsniðið mataráætlun að þínum þörfum.

Mikilvæg prótein burtséð frá líkamsþyngdarstuðli

Allir sjúklingar með LLT, burtséð frá líkamsþyngdarstuðli, eiga það sameiginlegt að hafa þörf fyrir mjög próteinríka fæðu. Í eftirfarandi kafla getur þú séð hvernig þú reiknar út próteinþörf þína og fengið hugmyndir um hvernig þú getur aukið próteinneyslu.

Prótein er aðallega í eftirfarandi matvörum:

- Kjöti, fiski, fuglakjöti, eggjum
- Mjólk, mjólkurvörum, osti
- Þurrkuðum baunum, linsubaunum o.fl.
- Hnetum og möndlum

Líkaminn notar prótein til að byggja upp vöðva. Hjá fólki með LLT hefur líkaminn þörf fyrir sérstaklega mikið prótein, sem svarar til 1,5g af próteini á hvert kíló líkamsþyngdar.

Dæmi:

Kristín Andrésdóttir vegur 76 kg

Hún hefur þörf fyrir:

**1,5 g af próteini x 76 kg =
114 g af próteini á dag**

Góð ráð varðandi próteinneyslu

Þó að maður hafi reiknað út próteinþörf sína getur samt sem áður verið erfitt að meta hvort maður fái nægjanlegt prótein. Á næstu blaðsíðu getur þú séð tillögur um próteinríkan mat og drykk við allar máltíðir dagsins. Próteinmagn er gefið upp í grömmum. Við matar- og drykkjarvörur sem innihalda einnig mikla fitu er skráð í sviga (fituríkt). Sá matur hentar best fólki sem er undir kjörþyngd eða sem er lystarlítið vegna veikinda.



Próteinríkur matur og drykkir

Morgunverður

1 egg	6 g
1 ostsneið (20 g) 20+/30+	6 g
1 ostsneið (20 g) 40+ (fiturík)	5 g
1 dl/30 g hafragrjón	4 g
1 dl/30 g músli	4 g
1 dl súrmjólk (venjuleg)	3,4 g
1 dl skyr (venjulegt)	13,3 g
1 dl grísk jógúrt 9% (fiturík)	8 g

Hádegisverður

Túnfiskur í olíu (ein 150 g dós) (fituríkt)	37 g
Túnfiskur í vatni (ein 150 g dós)	37 g
Reyktur áll, 50 g	10 g
Maríneruð síld, 50 g	6 g
Rækjur (frosnar), 100 g	16 g
Fiskbolla (úr fiskihakki)	7 g
Graflax, 50 g	10 g
Makrill í tómata, 50 g	7 g
Lifrarkæfa, 30 g (fiturík)	3 g
Hamborgarahryggur, 3 sneiðar	6 g
Kjötbolla, 1 stk	11 g
Kjúklinga-/kalkúnaálegg, 3 sneiðar	6,6 g
Saltkjöt/roastbeef/reyktar lundir, 3 sneiðar	6,6 g
Skinka, 3 sneiðar	6 g

Kvöldverður

Kjöt og fuglakjöt inniheldur að meðaltali í 100 g*	20 g
Fiskur inniheldur að meðaltali í 100 g**	16 g
Túnfiskbuff, 125 g	34 g
Brúnar baunir, 100 g	19 g
Hvítar baunir, 100 g	21 g
Sojabauinir, 100 g	35 g
Kjúklingabaunir, 100 g	20 g
Brúnar linsubaunir, 100 g	25 g
Rauðar linsubaunir, 100g	27 g

* Borðaðu að minnsta kosti 125 g í máltíð þ.e.a.s. 25 g af próteini

**Borðaðu að minnsta kosti 125 g í máltíð þ.e.a.s. 20 g af próteini

Millimáltíðir

Ávaxtagrautur með rjóma (150 g) (fituríkt)	4 g
Mjólkurvörur með músli	10-15 g
Möndlur (50 g) (fituríkt)	10 g
Rjómaís (200 ml) (fituríkt)	4 g
Brauð/hrökkbrauð með áleggi	6-10 g
Pistasíuhnetur, hesli- og valhnetur (50 g) (fituríkt)	7 g
Kasjúhnetur (50 g)	8 g

Drykkjarvörur

1 glas (175 ml) kakó (léttmjólk)	6,5 g
175 g nýmjólk (fituríkt)	6 g
175 ml undanrenna, létt-, fjör- eða súrmjólk	6 g
Próteindrykkur*	12-18,8 g

* Próteindrykki er hægt að kaupa í stórmörkuðum og í lyfjabúðum. Leitið ráða hjá næringarráðgjafa varðandi próteindrykki og aðra næringardrykki, Tryggingarstofnun greiðir niður slíkar vörur í vissum tilfellum.

Ýmislegt sem þú getur sjálf/sjálfur gert

Jafnvel þó að LLT sé langvinnur sjúkdómur er ýmislegt sem þú getur sjálf/sjálfur gert til að hafa jákvæð áhrif á lífsgæði þín og til að fyrirbyggja að sjúkdómurinn versni.

- Hættu að reykja og forðastu óbeinar reykingar
- Stundaðu reglulega hreyfingu og styrktarþjálfun
- Borðu hollan mat það er hvorki gott að vera of grönn/grannur/ né of feit/feitur
- Lærðu á lyfin þín og notaðu þau nákvæmlega eins og lækurinn hefur mælt fyrir um
- Farðu reglulega í eftirlit til læknisins
- Biddu lækurinn um að útskýra vel fyrir þér hvað þú átt að taka til bragðs ef þér versnar
- Láttu sprauta þig árlega við influensu
- Leitaðu upplýsinga um sjúkdóminn þannig að þú eigir auðveldara með að ráða við hann
- Útskýrðu sjúkdóminn fyrir þínum nánustu svo þeir átti sig á hvernig sjúkdómurinn er
- Stundaðu félagslíf, t.d. í einhverjum samtökum eða í félagsskap með fólki sem hefur sömu áhugamál
- Skráðu þig e.t.v. í Samtök lungnasjúklinga (www.lungu.is) þannig að þú fái tækifæri til að ræða við fólk með svipuð vandamál

Hvað get ég
sjálf/sjálfur gert



Öndunaræfingar

Andþyngsli er vel þekkt fyrirbrigði hjá flestum sjúklingum með LLT. Þau er bæði óþægileg og ógnvekjandi en sem betur fer hættulaus.

Hér fyrir neðan er lýsing á æfingu sem þú getur notað í þegar sem þú færð andþyngsli:

Öndun með stút á munninum („blístursæfing“)

1. Andaðu hægt inn í gegnum munninn eða nefið, þangað til þú finnur að lungun eru full af lofti
2. Settu stút á munninn eins og þú ætlir að flauta
3. Hafðu stút á munninum meðan þú andar hægt frá þér. Mikilvægt er að þú notir tvisvar sinnum lengri tíma til að anda frá þér en þú notaðir til að anda að þér. Mundu að hafa stút á munninum allan tímann.
4. Ekki nota of mikinn kraft til að tæma lungun

Ástæður fyrir því að gott er að hafa stút á munninum þegar þú andar frá þér

- Æfingin hjálpar þér til að stjórna önduninni
- Meira loft kemst niður í lungun og öndunarvegirnir haldast opnir
- Öndun verður auðveldari
- Líkamleg áreynsla verður auðveldari
- Gerðu ávallt „blístursæfinguna“ þegar þú þarft að beygja þig, lyfta einhverju eða ganga upp stiga.

Notaðu þindaröndun

1. Slakaðu á í öxlunum
2. Leggðu hönd á kviðinn
3. Andaðu djúpt að þér og finndu hvernig kviðurinn þenst út
4. Settu stút á munninn og andaðu frá þér og finndu hvernig kviðurinn hjaðnar aftur
5. Endurtaktu þetta þrisvar sinnum og hvíldu þig síðan í tvær mín
6. Endurtaktu þessa æfingu oft á dag

Ástæðan fyrir að þú átt að nota þindaröndun

- Sparar orku
- Hjálpar þér að stjórna öndun þegar þú átt erfitt með að anda
- Meira loft kemst niður í lungun

Stýrður hósti

1. Sestu niður og láttu fara vel um þig
2. Hallaðu þér örlítið fram
3. Láttu báðar iljar hvíla á gólfinu
4. Andaðu djúpt inn í gegnum nefið og dragðu andann alveg niður í kviðinn
5. Haltu niðri í þér andanum í þrjár sekúndur
6. Andaðu tvisvar kröftuglega frá þér, hafðu munninn opinn á meðan (eins og þú sért að anda móðu á spegil)
7. Slakaðu á og endurtaktu síðan æfinguna

Ástæðan fyrir að þú átt að nota stýrðan hósta

- Til að losa slím úr lungunum
- Til að spara krafta og nota minni orku
- Til að fyrirbyggja lungnabólgu sem slímsöfnun í lungunum getur orsakað

Eftirlit hjá lækni

Þar sem þú ert með LLT þarftu að fara reglulega í eftirlit til læknis og hjúkrunarfræðings. Hér eru dæmi um nokkrar af þeim spurningum sem þú mátt búast við að þú verðir spurður um þegar þú mætir í eftirlit:



1. Hversu slæm finnst þér LLT vera?

Settu x í viðeigandi reit.

- Væg
- Í meðallagi slæm
- Alvarleg
- Mjög alvarleg

2. Hversu slæm eru andþyngslin þegar þú reynir á þig?

Settu x í viðeigandi reit.

- Ég fæ eingöngu andþyngslin þegar ég reyni mikið á mig
- Ég fæ andþyngslin þegar ég geng hratt örlítið upp í móti
- Ég geng hægara en jafnaldrar mínir vegna andþyngsla eða neyðist til að stöðva til að ná andanum við venjulega göngu á flatlendi
- Ég þarf að stöðva til að ná andanum eftir u.þ.b. 100 metra gang
- Andþyngslin aftra mér frá að fara að heiman eða ég fæ andþyngslin við að klæða mig úr og í

3. Stundarðu líkamspjálfun?

Settu x í viðeigandi reit.

- Stunda keppnisþrótt
- Stunda erfiða líkamspjálfun
- Stunda hóflega erfiða líkamspjálfun
- Stunda léttu líkamspjálfun
- Forðast jafnvel léttu líkamspjálfun
- Útilokað að geta stundað nokkra líkamspjálfun

4. Reykir þú? Settu X í fleiri en einn reit ef það á við

- Viltu gjarnan hætta
- Viltu fá hjálp til þess að hætta
- Verður þú fyrir reykmengun dagsdaglega

Mundu að hafa ávallt meðferðis lyfin og hugsanleg hjálpartæki þegar þú ferð til læknis eða á sjúkrahús.

5. Hversu þung/þungur ertu?

- Hversu há/hár ertu?
- Hefur þú lést verulega án þess að hafa ráðgert að léttast?

6. Ertu með einhverja aðra sjúkdóma en LLT

7. Hvaða lyf notar þú daglega?

8. Hvað lyf notar þú þegar þú færð andþyngsli?

9. Hvaða lyf notar þú þegar LLT sjúkdómurinn versnar?

10. Hversu oft á síðastliðnu ári þarfnaðist þú meðferðar með sýklalyfjum eða sterum vegna versunar?

11. Hefur þú fengið aðstoð til að athuga hvort þú notar innöndunartækið rétt?

12. Hvaða væntingar hefur þú til LLT meðferðarinnar?

13. Hefur þú fengið influensusprautu á þessu ári?

Þú þarft að leita fljótt til læknis ef:

- þú færð andþyngsli í hvíld
- þú færð andþyngsli á nóttunni
- þér finnst líkamleg geta þín hafa minnkað skyndilega miðað við það sem hún er venjulega
- þú færð einkenni sýkingar (hita, aukinn eða mislitan uppgang)
- þér finnst áhrifin af lyfinu sem þú notar venjulega, dvína
- þú færð brjóstverk
- meðvitund minnkar, þú færð kvíða eða ef þig sundlar

Hvar get ég leitað nánari upplýsinga?

Göngudeild lungnasjúklinga,
A-3, LSH, Fossvogi

Samtök lungnasjúklinga,
www.lungu.is

Astma og ofnæmisfélagið,
www.ao.is

Ráðgjöf í reykbindindi,
8006030 / www.reyklaus.is

Betra líf með LLT

Bókin er handbók fyrir fólk með langvinna lungnateppu (LLT) sem gjarnan vill lífa góðu lífi þrátt fyrir þær takmarkanir sem sjúkdómurinn setur því. Í bókina höfum við safnað fjölda góðra ráða og hagnýtra leiðbeininga um hvernig hægt er að lífa eins athafnasömu og heilbrigðu lífi og frekast er kostur með langvinna lungnateppu. Notaðu bókina sem handbók sem þú getur lesið og síðan gripið til þegar þú þarft á upplýsingum eða hvatningu að halda.

Bókin er gefinn út í Danmörku og unnin í samvinnu við:

Tina Brandt Sørensen yfirlækni á Svæðissjúkrahúsi Horsens Danmörku, Birgitte M. Hansen klíníks næringarfræðings á Heilsugæslustöð Østerbro Kaupmannahöfn Danmörku, Gerd Martinez sjúkraþjálfara á Sjúkrahúsi Hvidovre Danmörku, Jane Røddik Thørgesen hjúkrunarfræðing á Sjúkrahúsi Hvidovre Danmörku.

Íslensk þýðing:

María Sveinsdóttir, hjúkrunarfræðingur.

Yfirllestur íslenskrar þýðingar:

Þorbjörg Sóley Ingadóttir, sérfræðingur í hjúkrun langveikra lungnasjúklinga.



**Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim Íslandi,
Hörgatúni 2, 210 Garðabæ,
sími 535 7000

Febrúar 2011

Gaðlfirði - vístven prentamálja

