



L.A. Care®

L.A. Cares About
COPD® 

Программа обучения и поддержки для людей с ХОБЛ





**Есть вопросы?
Нужна помощь?
Позвоните нам!**

Чтобы поговорить с инструктором по здоровому образу жизни, пожалуйста, звоните:

**Отдел по медико-
санитарному просвещению**
1.855.918.0918 (линия ТТУ 711)

понедельник – пятница 9:00 – 16:00



Справочная служба медсестер
1.800.249.3619 (линия ТТУ 711)

круглосуточно и ежедневно



Содержание

Важные номера телефонов	4
Что такое ХОБЛ?	5
Какие ощущения испытывает человек, страдающий ХОБЛ?	6
Что является причиной возникновения ХОБЛ?	6
Кто болеет ХОБЛ?	7
Как ставится диагноз ХОБЛ?	7
Как лечится ХОБЛ?	8
Отказ от курения	9
Причины, по которым мне надо бросить курить	9
Выберите день прекращения курения	9
Мой день прекращения курения	10
Избегайте табачного дыма и других загрязнителей воздуха	11
Ведите здоровый образ жизни	12
Диета и физические упражнения	12
Сотрудничество с врачом	15
Примеры вопросов, которые можно задать врачу	16
Лекарственные препараты	17
Бронхолитические средства	17
Стероиды	17
Избегание легочных инфекций	17
Использование кислорода	17
Важные ресурсы	18
Программа «My Health In Motion»™	18
Справочная служба медсестер плана L.A. Care	18
Общественные центры ресурсов плана L.A. Care	19
Ссылки	20

Важные номера телефонов



Если у вас есть вопросы или вам нужна помощь, позвоните в свою группу по лечению ХОБЛ. Держите их номера телефонов под рукой на случай, если вам потребуется экстренная помощь.

Важные номера телефонов

Врач: _____

План медицинского страхования: _____

Аптека: _____

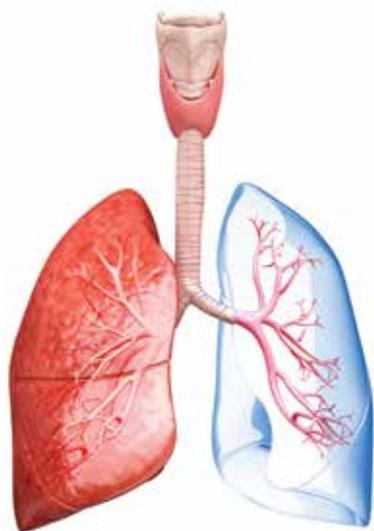
Агентство оказания помощи на дому/Кислород: _____

Поставщик: _____

Контактное лицо в экстренном случае: _____

Другое: _____

Что такое ХОБЛ?



ХОБЛ расшифровывается как хроническое обструктивное заболевание легких. Это группа заболеваний, которые поражают легкие и могут вызвать затруднение дыхания. Лекарства от ХОБЛ не существует, но изменение образа жизни и лечение могут помочь вам почувствовать себя лучше, оставаться более активными и замедлить

развитие заболевания. Есть два основных вида ХОБЛ:

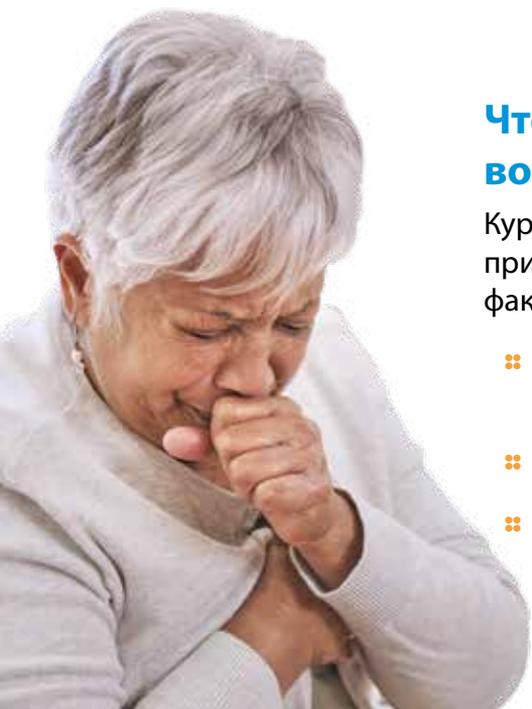
- 1 Эмфизема** поражает мелкие альвеолярные пузырьки. Со временем альвеолярные пузырьки становятся жесткими и не позволяют кислороду поступать в кровь, а углекислому газу из нее выделяться.
- 2 Хронический бронхит** поражает крупные и мелкие дыхательные пути. Дыхательные пути отекают и заполняются слизью. Слизь может блокировать дыхательные пути и затруднять дыхание.

У вас может быть как один, так и оба вида ХОБЛ. Болезнь развивается медленно и со временем ухудшается. Раннее выявление ХОБЛ дает лучший шанс на лечение заболевания и замедление его течения. Лечение направлено на облегчение симптомов и предотвращение ухудшения заболевания.

Какие ощущения испытывает человек, страдающий ХОБЛ?

Симптомы ХОБЛ могут быть следующие:

- ❖ Непроходящие кашель и свистящее дыхание
- ❖ Одышка
- ❖ Обильная слизь
- ❖ Невозможность сделать глубокий вдох
- ❖ Чувство усталости и слабости
- ❖ Снижение веса
- ❖ Отек лодыжек, ступней и ног



Что является причиной возникновения ХОБЛ?

Курение является основной причиной ХОБЛ в США. Другие факторы риска:

- ❖ Загрязнение воздуха внутри помещения
- ❖ Генетика (семейный анамнез)
- ❖ Частые респираторные заболевания

Кто болеет ХОБЛ?

ХОБЛ может коснуться кого угодно, но некоторые люди подвержены более высокому риску:

- ❖ женщины
- ❖ люди в возрасте 65 лет и старше
- ❖ коренные американцы/аборигены или коренные жители Аляски и неиспаноязычные лица смешанной расы
- ❖ бывшие курильщики или лица, которые курили в прошлом
- ❖ больные астмой

Есть несколько причин, почему женщины могут страдать этим заболеванием чаще, чем мужчины. У женщин, как правило, диагноз ставится позже, чем у мужчин, и тогда заболевание труднее поддается лечению. Женщины также могут больше страдать от табачного дыма и загрязнения воздуха в помещении.

Как ставится диагноз ХОБЛ?

Для измерения функции легких можно использовать простой тест, называемый спирометрией. Этот тест может выявить ХОБЛ у любого человека с проблемами дыхания. Ваш врач может также использовать рентген грудной клетки, анализ крови или сканирование легких, чтобы диагностировать ХОБЛ.



Как лечится ХОБЛ?

Цели лечения ХОБЛ:

- ❖ облегчение симптомов
- ❖ замедление прогрессирования заболевания
- ❖ улучшение способности продолжать вести активный образ жизни

Ваш врач поможет вам найти правильное лечение. Лечение помогает уменьшить симптомы и предотвратить ухудшение заболевания. Варианты лечения, о которых вам может рассказать врач, включают:

- ❖ отказ от курения
- ❖ избегание воздействия табачного дыма и других загрязнителей воздуха
- ❖ легочная реабилитация (специальные программы для здоровья легких)
- ❖ лекарственная терапия
- ❖ избегание легочных инфекций
- ❖ использование кислорода



Отказ от курения

Бросить курить, возможно, будет одной из самых трудных задач, которые вам когда-либо придется выполнить, но это лучшее, что вы можете сделать, если у вас ХОБЛ. Первый шаг — подумать, почему вы хотите бросить курить, и составить план, с чего начать.



Причины, по которым я хочу бросить курить

Выберите день отказа от курения.

Выберите день, который для вас что-то значит, например день рождения, годовщину или праздник. Подготовьтесь ко дню отказа от курения:

- ❖ выбросьте все сигареты
- ❖ сделайте чистку зубов
- ❖ постирайте одежду, уберите в доме и помойте машину
- ❖ расскажите своим друзьям и членам семьи, что вы бросаете курить
- ❖ Позвоните в программу «Kick It California» - бесплатную телефонную программу отказа от курения- по телефону **1.800.300.8086** или посетите веб-сайт <https://kickitca.org>

Отказ от курения

Мой день отказа от курения: _____

В день отказа от курения, будьте готовы заняться чем-то другим, когда вам захочется закурить. Вместо курения я:



сделаю 10 глубоких вдохов



позвоню другу



пожую жвачку



почищу зубы



выйду прогуляться



еще раз вспомню причины, по которым я хочу бросить курить

Одна из причин, по которой бросить курить так трудно, состоит в том, что курение входит в привычку. Привычка — это то, что вы делаете, не думая, например, курите за чашкой утреннего кофе. Перечислите некоторые изменения, которые вы можете внести в свой распорядок дня:

Например, я буду пить по утрам чай, а не кофе.

Избегайте табачного дыма и других загрязнителей воздуха

Следите за качеством воздуха. Если на улице качество воздуха плохое, проводите больше времени дома. Носите маску, по необходимости. Другие способы поддержания чистоты воздуха в помещении:

- ❖ Не разрешайте друзьям и родственникам курить у вас дома.
- ❖ Часто мойте и пылесосьте пол. Поддержание чистоты полов помогает уменьшить количество пыли, перхоти домашних животных и других аллергенов.
- ❖ Просите людей снимать обувь или вытирать ее о дверной коврик перед тем, как войти в ваш дом. Обувь может переносить всевозможные виды грязи и токсичных веществ.
- ❖ Проверьте свое жилище на наличие свинца и радона.



Диета и физические упражнения



Здоровые привычки питания важны для людей с ХОБЛ. Здоровая диета не является лекарством, но она может помочь вам избежать инфекций, которые могут усугубить ХОБЛ. Общие рекомендации по питанию для людей с ХОБЛ включают:

- ❖ Ешьте много свежих фруктов и овощей темной/яркой окраски.
- ❖ Выбирайте полезные жиры, такие как авокадо, орехи, семена, оливки и оливковое масло, и нежирные белки, такие как рыба и бобовые.
- ❖ Ограничьте употребление продуктов с высоким содержанием соли/натрия, таких как консервированные и чрезмерно обработанные продукты.
- ❖ Пейте большое количество жидкости в течение дня.



Ведите здоровый образ жизни

Если вам трудно питаться из-за одышки или усталости, попробуйте:

- 1 Ешьте меньше и чаще
- 2 Ешьте основную порцию пищи достаточно рано в течение дня
- 3 Сидите на удобном стуле с высокой спинкой, чтобы уменьшить давление на легкие.
- 4 Выбирайте продукты, которые можно быстро и легко приготовить.

Люди с хроническими заболеваниями легких склонны избегать физических упражнений. Однако правильное количество и тип упражнений имеет множество преимуществ. Это может улучшить ваше сердце и мышечную силу, повысить уровень энергии и помочь вашему организму более эффективно использовать кислород.

Поговорите со своим врачом о плане питания и физических упражнений, который подойдет именно вам.



Ведите здоровый образ жизни

Изменение образа жизни может помочь вам чувствовать себя лучше. *Например:*



Избегайте пассивного курения и мест, где вы можете вдохнуть пыль или пары.



Ешьте небольшими порциями или отдыхайте перед едой.



Делайте все медленнее.



Выполняйте дыхательные упражнения.



Носите одежду и обувь, которые легко надевать и снимать.



Размещайте часто используемые предметы в одном и том же легкодоступном месте.



По надобности обращайтесь к семье и друзьям за помощью в повседневных делах.

Знайте, кому вы можете позвонить.



Держите поблизости номера телефонов вашего врача, аптеки и тех, кто может вам помочь. Если ваши симптомы внезапно ухудшатся, позвоните 911.

Сотрудничество с врачом

Ваш врач поможет вам контролировать ваше заболевание. Важно быть честным со своим врачом и следовать плану лечения. Это значит делать следующее:



Принимайте все лекарства, назначенные врачом.



Пополняйте запас лекарственных препаратов до того, как они закончатся.



Попросите своего врача выписать рецепт(ы) на 90 дней.



Возьмите с собой список всех ваших лекарственных препаратов, когда вы идете на прием к врачу.



Запишите свои вопросы и принесите их с собой, когда придете на прием к врачу.



Попросите врача объяснить все, что вы не поняли.

Образцы вопросов,

которые можно задать врачу

- ❖ Насколько серьезно мое заболевание ХОБЛ?
- ❖ Каких еще проблем со здоровьем я могу ожидать, имея диагноз ХОБЛ?
- ❖ О каких симптомах или проблемах мне следует вам докладывать?
- ❖ Как лучше всего я могу держать мое заболевание ХОБЛ под контролем?
- ❖ Какие лекарственные препараты я могу принимать?
- ❖ В чем разница между быстродействующими лекарственными препаратами и контролирующими препаратами длительного действия?
- ❖ Как узнать, сколько лекарства осталось в моем ингаляторе?
- ❖ Можете ли вы показать мне, как пользоваться ингалятором?
- ❖ Какими ресурсами вы располагаете, чтобы помочь мне бросить курить?
- ❖ Стоит ли мне делать прививки от гриппа и пневмонии?
- ❖ Какая физическая нагрузка мне не противопоказана? *(Например, физические упражнения, секс, работа по дому и т. д.)*



Услуги легочной реабилитации

Легочная реабилитация – это специальная программа для людей с проблемами легких. Он просвещает людей о здоровье легких и способам управления имеющимися у них заболеваниями. Вы узнаете, как сделать так, чтобы вам дышалось легче, и научитесь делать упражнения для улучшения своей физической формы.

Лекарственные препараты

Ваш врач может порекомендовать вам принимать одно или несколько лекарственных препаратов, чтобы облегчить дыхание. Некоторые лекарства расслабляют мышцы дыхательных путей. Другие уменьшают отек. Обязательно принимайте лекарства согласно назначению.

Бронхолитические средства

Бронхолитические средства открывают дыхательные пути, помогая вам дышать. Чаще всего их принимают с помощью ингалятора, делая вдох ртом, однако они бывают также в виде жидкости, таблеток или уколов. Они могут быть длительного или кратковременного действия. Бронхолитические средства кратковременного действия используются, когда вам трудно дышать и вам нужна немедленная помощь. Бронхолитические средства длительного действия чаще всего используются, чтобы предотвратить проблемы с дыханием.



Стероиды

Стероиды действуют быстро, уменьшая воспаление. Их принимают во время тяжелых обострений. Пероральные стероиды чаще всего назначают на короткий период времени из-за долгосрочных побочных эффектов. Ингаляционные стероиды можно принимать в течение более длительных периодов времени, часто совместно с бронхолитическими средствами.



Избегание легочных инфекций

Легочные инфекции, такие как грипп и пневмония, могут ухудшить течение ХОБЛ. Ваш врач позаботится о том, чтобы вам были вовремя сделаны прививки от гриппа и пневмонии, во избежание серьезного заболевания. При необходимости врач также может назначить антибиотики.



Использование кислорода

Некоторым людям может потребоваться использование портативного кислородного баллона, если уровень кислорода в крови низкий. Поговорите со своим врачом о том, нужен ли вам кислород и какое оборудование вам подходит.



Важные ИСТОЧНИКИ



L.A. Care.



My Health in Motion™

Создайте свой личный кабинет на портале здоровья и санитарного просвещения плана L.A. Care. Посетите веб-сайт lacare.org и нажмите на ссылку «Member Sign In (Вход для участников)».

Участвуя в программе «МуНIM», вы сможете:

- Просматривать специализированные материалы и видеоклипы о здоровье.
- Пользоваться службой чата с инструкторами по здоровому образу жизни.
- Принимать участие в семинарах в свободном режиме и бывать на виртуальных групповых приемах у врача.



Справочная служба медсестер плана L.A. Care

Позвоните в справочную службу медсестер плана L.A. Care с общими вопросами о том, как вам и вашей семье оставаться здоровыми. Вы можете звонить круглосуточно, ежедневно. Звоните по телефону **1.800.249.3619** (линия TTY **711**).

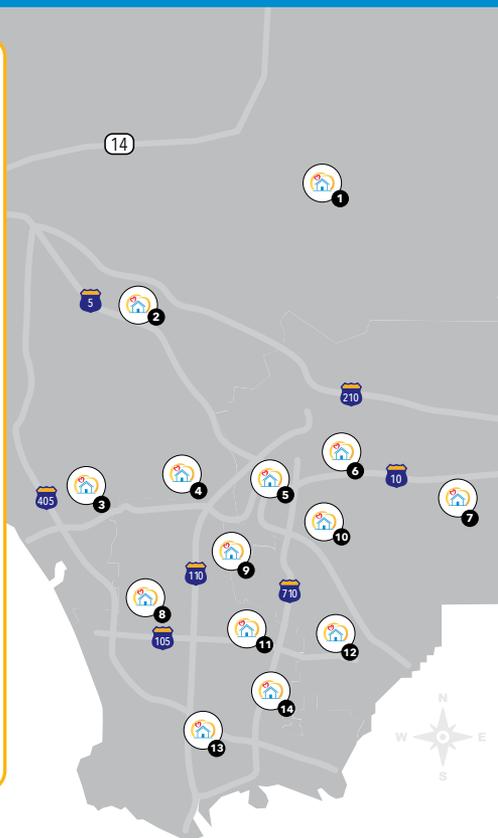
Посетите один из **центров медицинской информации для семей плана L.A. Care** с вопросами о членстве в плане L.A. Care, а также о бесплатных просветительских и спортивных занятиях.



Community Resource Center

АДРЕСА РЕСУРСНЫХ ЦЕНТРОВ

- 1 Palmdale**
2072 E. Palmdale Blvd.
Palmdale, CA 93550
☎ **1.213.438.5580**
- 2 Panorama City**
7868 Van Nuys Blvd,
Panorama City, CA 91402
☎ **1.213.438.5497**
(открытые в 2024 г.)
- 3 West L.A.**
11173W. Pico Blvd.
Los Angeles, 90064
☎ **1.310.231.3854**
- 4 Metro L.A.**
1233 S. Western Ave.
Los Angeles, CA 90006
☎ **1.213.428.1457**
- 5 Lincoln Heights**
2426 N. Broadway,
Los Angeles, CA 90031
☎ **1.213.294.2840**
(Открытие в 2024 г.)
- 6 El Monte**
3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731
☎ **1.213.4281495**
- 7 Pomona**
696 W. Holt Ave.
Pomona, CA 91768
☎ **1.909.620.1661**
- 8 Inglewood**
2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303
☎ **1.310.330.3130**
- 9 South L.A.**
5710 Crenshaw Blvd.
Los Angeles, CA 90043
(открытие в 2024 г.)
- 10 East L.A.**
4801 Whittier Blvd.
Los Angeles, CA 90022
☎ **1.213.438.5570**
- 11 Lynwood**
3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262
☎ **1.310.661.3000**
- 12 Norwalk**
11721 Rosecrans Ave.
Norwalk, CA 90650
☎ **1.562.651.6060**
- 13 Wilmington**
911 N. Avalon Blvd.
Wilmington, CA 90744
☎ **1.213.428.1490**
- 14 Long Beach**
5599 Atlantic Ave.
Long Beach, CA 90805
☎ **1.562.256.9810**



План медицинского страхования Promise в рамках Blue Cross of California заключила договор с планом медицинского страхования L.A. Care Health Plan на предоставление услуг управляемого медицинского обслуживания по программе Medi-Cal в округе Лос-Анджелес. План L.A. Care и план Blue Shield Promise — независимые организации. План Blue Shield Promise является независимым обладателем лицензии ассоциации Blue Shield Association.



Для получения более подробной информации посетите страницу communityresourcecenterla.org или позвоните по телефону **1.877.287.6290** (линия ТТУ 711), с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.



SCAN TO FIND A CENTER NEAR YOU



L.A. Care
HEALTH PLAN®

lacare.org

Телефон службы медико-санитарного просвещения
1.855.918.0918 (линия ТТУ 711)
понедельник – пятница 9:00 – 16:00

H8258_15163_2022_COPDBklt_C_RU_Accepted