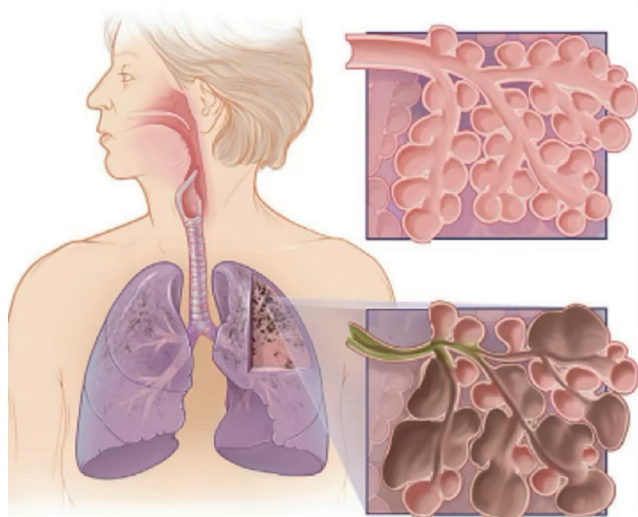


Ühe minuti õppimine

Nr 7

MIDA PEAN TEADMA KOK DIAGNOOSIST? (krooniline obstruktiivne kopsuhaigus)



Normaalsed bronhid

Terved kopsud täituvad õhuga ja väljahingamisel võtavad tagasi oma algse kuju, säilitades kopsustruktuuri ja liigutades õhku kiiresti sisse ja välja. Bronhid on terved ja hea õhuvooluga.

KOK bronhid

KOK korral tekib järjest süvenev õhupuudustunne, mis on tingitud bronhide ahenemisest ja kopsukoe kahjustusest. KOK-i korral kopsudes tekkivad muutused on pöördumatud.

Mida saan ise teha, et haigus ei süveneks?



LÕPETA tubaka- ja nikotiinotoodete tarvitamine

Suitsetamine on üks olulisemaid KOK-i tekke ja progresseerumise riskifaktoreid. Mida varem loobute suitsetamisest, seda vähem kahjustub sinu kopsufunktsioon. Kui vajad loobumisel abi, pakub Regionaalhaigla tubakast loobumise nõustamise teenust. Teenus on tasuta, vaata registreerimise infot kodulehelt.



VÄLDI saasteaineid

Oluline on vältida kopsu ärritavaid saasteaineid nt tolm, tugevad aarud, passiivne suitsetamine jms.



VÕTA määratud ravimeid ja **KÜLASTA OMA ARSTI** vähemalt kord aastas

KOK on krooniline progresseeruv haigus, mistõttu peab raviarsti koostatud raviplaani täpselt järgima. Regulaarne kontroll arsti juures toimub vähemalt kord aastas, et hinnata sinu tervislikku seisundit ja inhalatsioonitehnikat.



VAKTSINEERI end COVID, gripiviiruse ja pneumokoki vastu

Enamik KOK-i ägenemistest on esile kutsutud viirusinfektsioonide poolt, eriti ohtlikud on COVID ja gripiviirus. Samuti põhjustab pneumokokk sageli ohtlikku kopsupõletikku, mis võib viia raske KOK-i ägenemise ning hospitaliseerimiseni.



OLE kehaliselt aktiivne ja **JÄRGI** liikumissoovitusi

Haiguse diagnoosimise järgselt jätkka oma igapäevaste tegevustega, vajadusel neid kohandades või abivahendeid kasutades. Regulaarne liikumine ja treening aitab vähendada sümptomeid ja parandada koormustaluvust. Hingamisharjutuste tegemine vähendab õhupuudust ning röga paremini väljutada. Nii toimides parandad haigusega toimetulekut ning elukvaliteeti.