

Duszność w POChP

Duszność, czyli subiektywne uczucie braku powietrza lub trudności w oddychaniu, jest jednym z głównych i najbardziej uciążliwych objawów przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Zrozumienie jej przyczyn i poznanie sposobów radzenia sobie z tym objawem może znacząco poprawić codzienne funkcjonowanie.

Skąd bierze się duszność w POChP

W POChP duszność wynika głównie ze zwężenia dróg oddechowych oraz zniszczenia struktury pęcherzyków płucnych, co utrudnia swobodny przepływ powietrza, szczególnie podczas wydechu. Prowadzi to do tak zwanego „pułapkowania powietrza” w płucach, przez co osoba chora musi wkładać więcej wysiłku w każdy oddech, a mięśnie oddechowe szybciej się męczą. Duszność nasila się zwykle podczas wysiłku fizycznego, ale w zaawansowanej chorobie może występować także w spoczynku.

Techniki oddechowe pomocne przy duszności

Jedną z najskuteczniejszych, prostych technik jest oddychanie przez zasnurowane usta – powolny wdech nosem, a następnie powolny wydech przez lekko zwężone usta, jakby chciano zdmuchnąć świeczkę, co pomaga utrzymać drogi oddechowe otwarte dłużej i ułatwia usuwanie powietrza z płuc. Pomocna bywa też pozycja pochylona do przodu, z opartymi na kolanach lub blacie stołu przedramionami, która odciąża mięśnie oddechowe i ułatwia oddychanie w chwilach nasilonej duszności.

Jak radzić sobie z dusznością na co dzień

Warto planować codzienne czynności z uwzględnieniem własnej wydolności oddechowej, rozkładając bardziej wymagające zadania na mniejsze etapy z przerwami na odpoczynek. Rehabilitacja oddechowa, prowadzona pod okiem fizjoterapeuty, pomaga wzmocnić mięśnie oddechowe i poprawić tolerancję wysiłku, co w wielu przypadkach zmniejsza odczuwaną duszność, mimo braku istotnej zmiany parametrów czynnościowych płuc. Nagłe, bardzo nasilone pogorszenie duszności, szczególnie uniemożliwiające mówienie pełnymi zdaniami, wymaga pilnej pomocy medycznej.

Podsumowanie

Duszność w POChP, choć jest objawem przewlekłym, można w znacznym stopniu łagodzić dzięki odpowiednim technikom oddechowym, rehabilitacji i dobrze dobranemu leczeniu farmakologicznemu. Warto aktywnie uczyć się metod radzenia sobie z tym objawem wspólnie z zespołem medycznym.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.