



PHILIPPINE COLLEGE OF
CHEST PHYSICIANS
COUNCIL ON COPD AND
PULMONARY REHABILITATION



ILOCANO VERSION

PATIENT EDUCATIONAL BOOKLET
CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE

PCCP Council on COPD and Pulmonary Rehabilitation (2020)

EDITORS

Celeste Mae L. Campomanes, M.D., FPCCP

Rhea Anne C. Celis, M.D., FPCCP

Bernice O. Dela Cruz, M.D., FPCCP

Irene Villanueva-Felipe, M.D., FPCCP

Chariza B. Halun, M.D., FPCCP

Stefanni Nonna M. Paraguas, M.D., FPCCP

Johnson O. See, M.D., FPCCP

Maria Philina Pablo-Villamor, M.D., FPCCP

Katrina J. Villegas, M.D., DPCCP

Bernadette E. Magnaye, M.D., FPCCP

Jacqueline T. Torres, RTRP

Maria Gemma A. Betos, RTRP



PAKAUNA

Maysa kadagiti sangapulo a kangrunaan a sakit iti pagilian ti Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). Dakkel ti epektong daytoy iti inaldaw-aldaw a panagbiag dagiti pasiente nga addaan iti kastoy a sagubangit karaman dagiti miembro ti pamilya, ti mangay-aywan ken dagiti sistema ti salun-at.

Gandat daytoy a libro a maiburay ti nasayaat ken praktikal nga impormasion no kasano iti agbiag a masayaat numan pay addaan iti COPD. Namnamaen daytoy a libro a makatulong para kadagiti pasiente nga addaan COPD, para iti pamilyada ken dagiti mangmangged iti sektor ti salun-at nangnangruna kadagiti agnanaed iti nasusulinekan a luglugar.



DAGITI LINAONNA

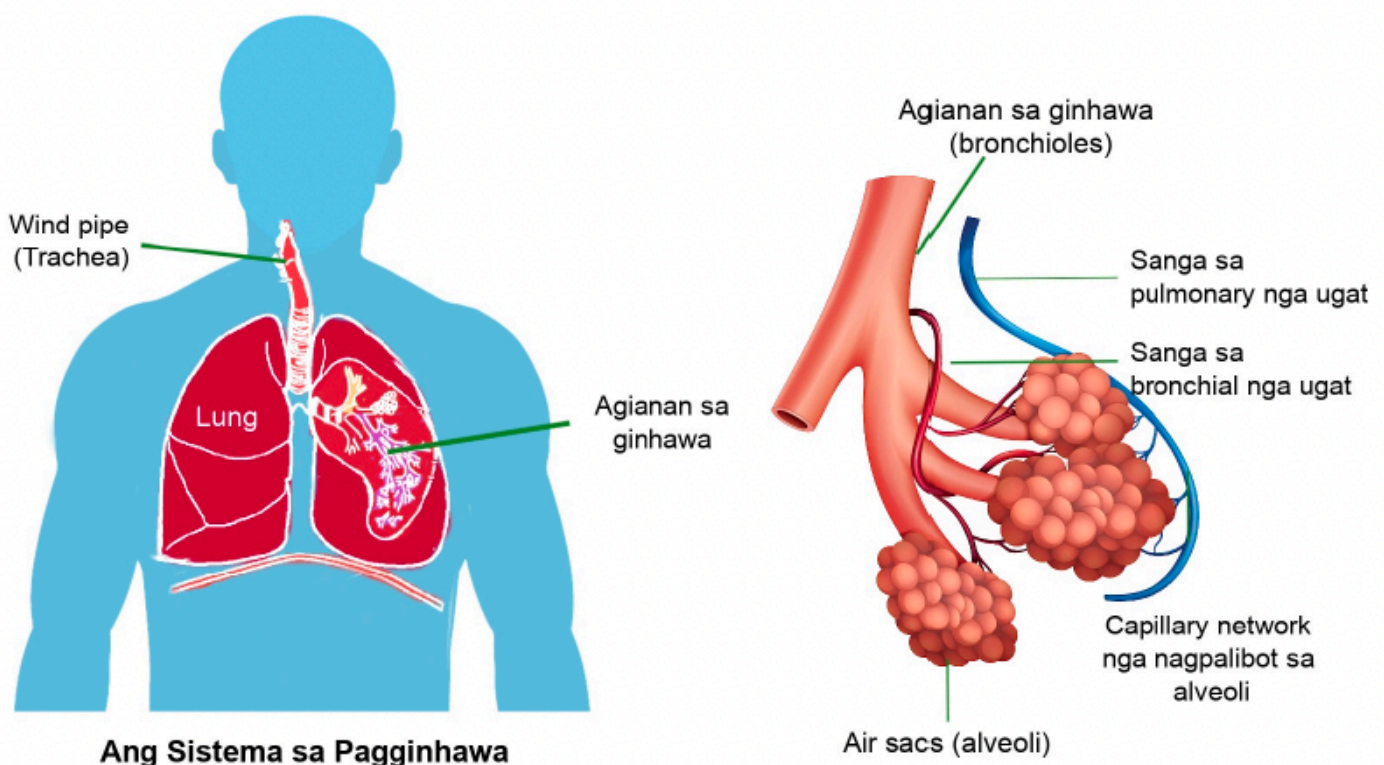
Panangawat iti Bara	I
Ania ti COPD?	II
Ti Panagsigarilio ket ti COPD	III
Dagiti Agas para iti COPD	IV
Ehersisio ken Panangagas iti Bara	V
Nutrision	VI
Panangagas babaen iti Oksiheno (Oxygen)	VII
Panangkaya iti Biag nga Addaan COPD	VIII
Panangammo no Sumro ti COPD	IX
Panagdakiwas ti addaan iti COPD	X
Panagdakiwas ti addaan iti COPD	XI

Panangammo iti Bara

Mausar a para iti panagsisinnukat ti angin iti uneg ti bagi ti bara. Daytoy ti mangiwaras kadagiti oksiheno (oxygen) a sumrek iti bagi ken isu met ti mangiruar iti carbon dioxide.

Angsen nga ipauneg ti oksiheno manipud iti agong wenno ngiwat nga agturong iti larynx, trachea, agpatingga iti bara. Agturong ti angin a mapan iti bara babaen iti tubo a maaw-awagan a bronchiole. Agturong daytoy kadagiti babassit nga air sacs wenno alveoli.

Napalawlawan kadagiti babassit nga urat (capillaries) dagiti alveoli. Agtartarus kadagiti babassit nga urat nga agserserbi a dalan ti dara ken maiturturong met ti oksiheno kadagiti nadumaduma a paset ti bagi ti oksiheno nga adda iti alveoli. Manipud kadagiti babassit nga urat ket umak-akar agturong kadagiti alveoli ti carbon dioxide. Daytoy ti angin nga iruruar ti bagi no umanges.

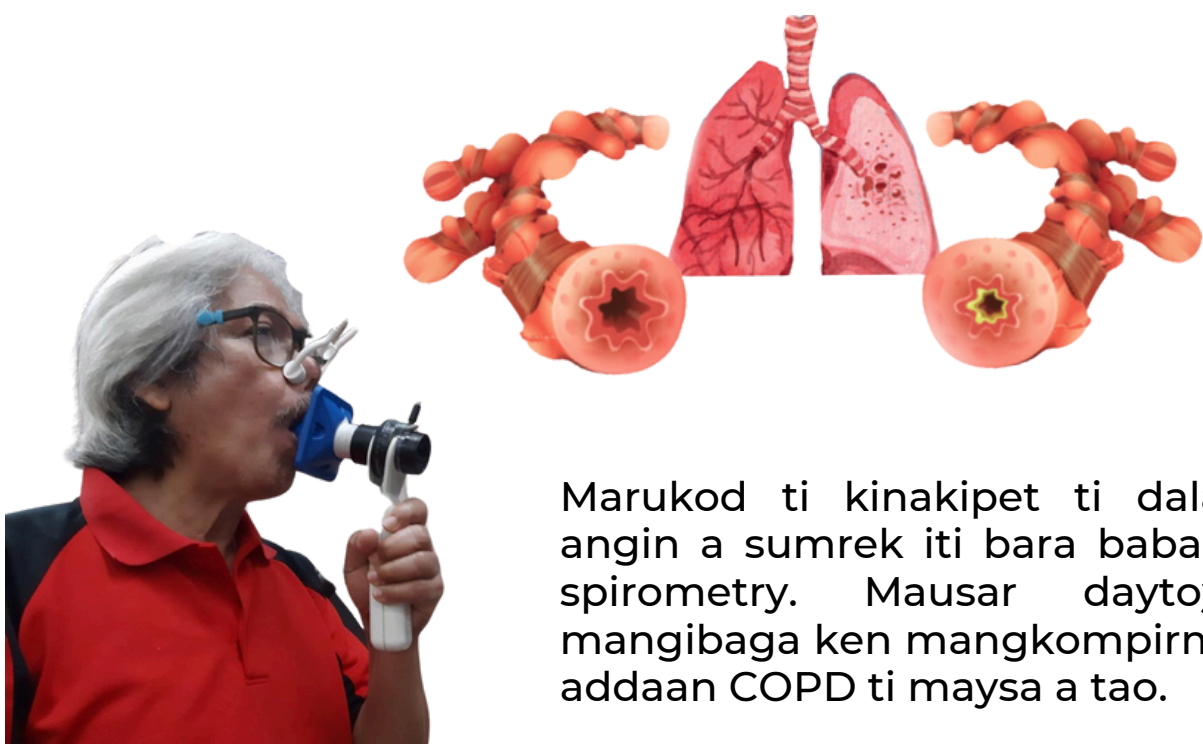


Ania ti COPD?

Maysa a kondision ti COPD wenno **C**hronic **O**bstructive **P**ulmonary **D**isease nga agkipet ti dalanan ti angin gapu iti lumteg wenno nakaro a panagbalay wenno bumengbengbeng a plema wenno mucus. Mangitunda daytoy iti permanente a pannakaperdi kadagiti walls ti air sacs wenno alveoli. Ti panagkupit ti barukong ti mangparparigat iti bara nga mangpagsisinnukat iti angin. Agkurkurang ti sumrek nga angin ken saan a kompleto a rummuar ti carbon dioxide. Daytoy ti makaigapu no apay a kamkamatan ti anges ken nalaka a mabannog ti tao nga addaan iti COPD.

Panagsigarilio ti kangrunaan a makaigapu ti COPD. Mabalin pay nga aggapu iti panangipauneg iti narugit nga angin a kas iti panagpuor, tapok manipud iti trabaho wenno kemikal ti makaigapu iti COPD. Mabalin pay a natawid ti COPD (genetics).

Marigatan nga umanges wenno kamkamatan ti anges kabayatan nga ob-obraen dagiti aktibidad, no aguyek ken agadu ti plema ti kangrunaan a pagilasinan iti COPD.



Spirometry

Marukod ti kinakipet ti dalan ti angin a sumrek iti bara babaen iti spirometry. Mausar daytoy a mangibaga ken mangkompirma no addaan COPD ti maysa a tao.

Ti Panagsigarilio ken ti COPD

Ti panagsigarilio ti kangrunaan a makagapu iti COPD. Daytoy ti makaited iti panagkipet kadagiti babassit a dalanan ti angin nga agturong iti bara ken pannakaperdi dagiti air sacs (alveoli). Ti kapintasan ken manglapped iti panagpakaro ti COPD ket ti panangisardeng nga agsigarilio.

Maibilang dagiti amin a klase ti ti tabako ti sigarilio. (sigarilio, e-cigarettes, cigars ken pipes) Napateg ti panangisardeng tapno makatulong iti pannakaagas.

Adu dagiti tattao a makasapul iti tulong tapno mapasardeng iti panagsigarilio. Kumonsulta ken dumawat iti tulong manipud kadagiti doktor para iti panagpili iti kasasamayan a wagas a para kenka.



QUITLINE

CALL: 165-364

HANDANG MAGLINGKOD PARA SA MALUSOG NA PILIPINO

Text: STOPSMOKE to 29290-165364

QUIT SMOKING! Before it kills you

(Long distance charges may apply for calls outside Metro Manila)

Dagiti Agas para iti COPD

Napateg dagiti agas tapno makissayan dagiti sintomas ken mayadayo no sumken ti COPD. Kasta pay a napateg a maawatan no kasano iti usar dagiti agas ken no kasano a maapektaran ti salun-at.

Daytoy ti listaan ken dagiti rumbeng a maamuan mainaig iti maysa nga agas:

- Para ania ti agas?
- Ania ti ob-obraen ti agas?
- Ania iti kasamayan nga usar ti agas?
- Kasano kabayag ti epekto ti agas?
- Ania dagiti posible nga side effects ti agas ken kasano a makissayan dagitoy?
- Adda kadi parikut a maited iti panagusar wenno panaginun iti agas a maidasig iti dati nga in-inumen nga agas?

Flare-ups wenno panagkaro ti COPD: bigla a panagkaro dagiti sintomas ti COPD



Dagiti Agas para iti COPD

1. **Maintenance Medications**-Dagiti agas nga in-inumen iti inaldaw-aldaw, rumbeng nga inumen inaldaw, addaman sintomas wenno awan. Napateg dagitoy tapno makatulong a mangkontrol kadagiti sintomas. Us-usaren dagitoy iti inaldaw tapno nakalukat latta dagiti dalan ti angin:

- Long-acting beta-agonists (LABAs)
- Long-acting muscarinic antagonists (LAMAs)
- LABA/LAMA combination inhalers
- LABA/inhaled corticosteroids combination inhalers

2. **Quick-relief/rescue medications**-Dagiti agas nga in-inumen no sumken ti COPD. Mangted daytoy iti alisto a pannakagin-awa ken napasas a pannakapalag-an iti narigat a panaganges. Mabalin nga ituloy dagiti maintenance medications no sumken ti sakit:

- Short-acting beta-antagonists
- Muscarinic antagonists
- Kombinasion

Klase ti agas para iti COPD

Maintenance Medications

Inaldaw a tumaren tapno makontrol dagiti sintomas

Reliever Medications

Pangalistuan a gin-awa gapu iti narigat a panaganges

Flare up Medications

Agas no umatake ti COPD

Kabayatan a kumarkaro ti COPD, mabalin a nayunan ti doktor dagiti agas.

Dagiti Agas para iti COPD

Inhaled Medications- Dagiti Agas a tumaren babaen iti panangigop

Kaaduanna nga agas iti COPD ket babaen iti panangigop. No ipauneg ti agas babaen iti inhaler, agdirdiretso daytoy iti dalan ti angin a mapan iti bara. Lumawlawwa dagiti dalan ti angin ken makiskissayan iti panagdakkel (panagletteg) dagiti mucus iti tubo no usaren dagiti agas.

Uppat a klase ti inhaler delivery services

1. Metered-dose inhalers (MDIs)-inhaler nga addaan pressure ken agiruar iti agas manipud iti asok
2. Dry powder inhalers (DPIs)-inhaler a kasapulan iti nauneg nga anges ti pasiente tapno maparuar ti pino a pulbos
3. Soft mist inhalers-(SMIs)- inhaler a saan a masapul ti propellant tapno maparuar ti agas manipud iti asok
4. Nebulizer-ramit nga us-usaren a pagpaasok iti likido nga agas ken mabalin nga umanges pauneg nga in-inayad



Dry powder inhaler



Soft mist inhaler

Metered-dose inhaler



Nebulizer

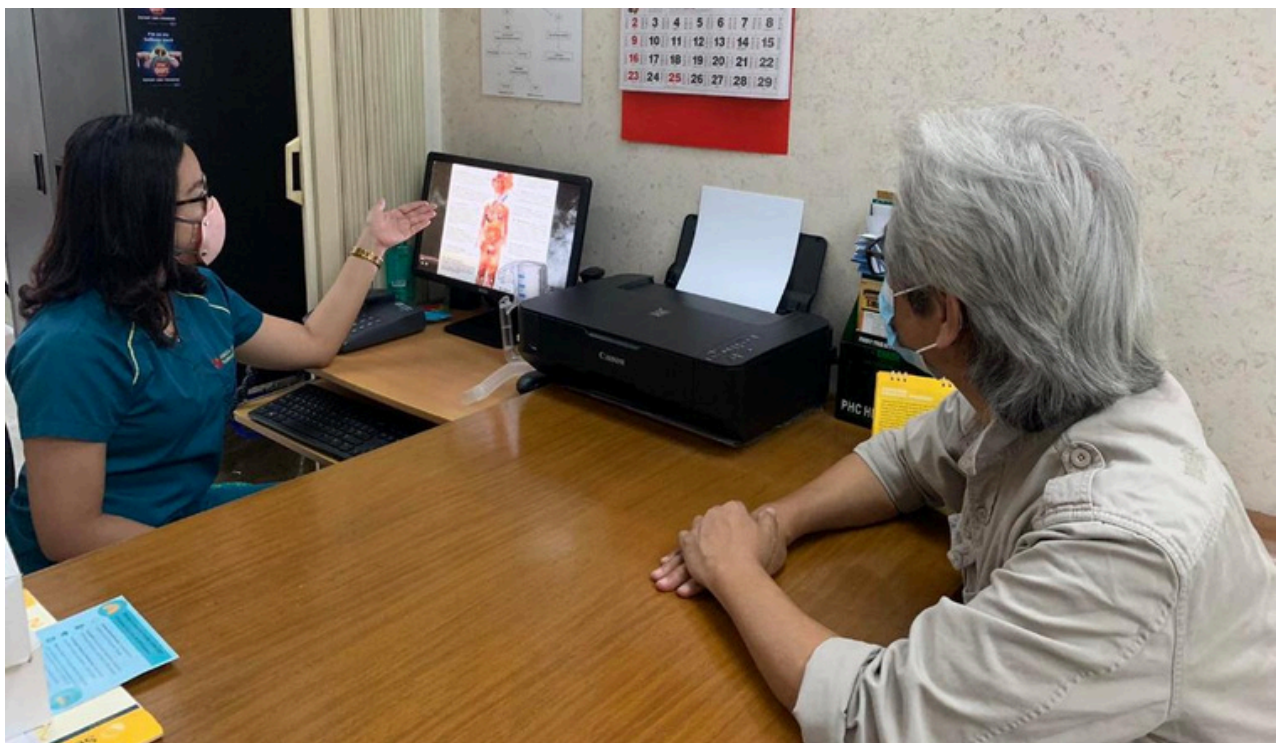
Dagiti Agas a para COPD ken Dadduma Pay a Ramit

Oral Bronchodilators (salbutamol, doxofylline, theophylline, procaterol)

Steroids- Us-usaren tapno maikkat ti iritasion wenno panagletteg ti dalanan ti angin. Mabalin daytoy nga usaren a kas inhaler, nebulizer, iti bibig wenno iti urat. Maited daytoy nga agas no agpakaro (prednisone, methylprednisone).

Mucolytics-Tumultulong daytoy tapno mapaingpis ti plema ket al-alisto a mairuar no aguyek (N-acetylcysteine, erdosteine, ambroxol)

Anitbiotics-Mau-usar no sumro ti sakit. Agas daytoy a mabalin nga ited para iti impeksion gapu iti bakteria.



Agpakunsolta iti doktor tapno maited ti husto nga agas.

Dagiti Agas a para COPD ken Dadduma Pay a Ramit



Dagiti Addang ken Tarabay para iti Single Dose DPI (Breezhaler)

1. Ikkaten ti kalub ti mouthpiece. Lukatan ti mouthpiece tapno makita ti capsule chamber.
2. Ikkaten ti kapsula manipud iti packaging. Siguraduen a nadalus ken namaga dagiti ima tapno saan a lumamiis ti agas.
3. Ipan ti kapsula iti capsule chamber ken siguraduen nga agbatogda.
4. Iserra ti mouthpiece. Mangngeg ti 'click' no naiserra ti mouthpiece.
5. Italmeg maminsan ken igiddan dagiti dua a buttone iti igid ti base tapno matudok ti dagum ti kapsula.
6. Agtultuloy nga aganges paruar.
7. Agtugaw a nasayaat sa ingato ti timid iti apagbassit.
8. Iserrek ti mouthpiece iti bibig sa ibatog iti bibig ti mouthpiece tapno agserbi a seliona.
9. Umanges iti napaspas ken nauneg. Adda mangngeg nga uni a mangipasimudaag nga agpuligos ti kapsula iti capsule chamber gapu iti husto a wagas iti panaganges.
10. Ikkaten ti inhaler iti bibig ken pagtalinaeden ti anges inggana a kaya wenno umabot iti 10 segundo.
11. Aganges paruar manipud iti bibig.
12. Tapno masigurado a naibusmo ti agas, lukatan ti mouthpiece ket kitaen ti kapsula. No ti kapsula ket transparent ken awan nagyanna, kayatna a sawen a naipan ti husto nga agas iti bara. No adda nagan pay a powder, kayatna a sawen nga adda nabati a dose ket kasapulan nga uliten ti addang 1-6.

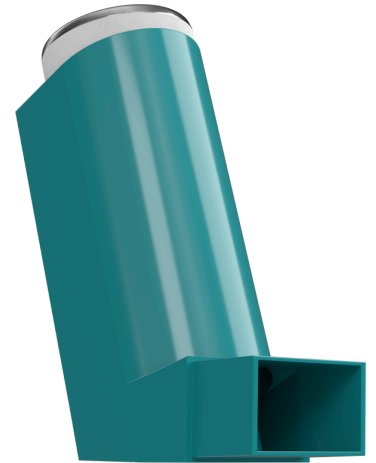
**Ikkaten ti kapsula manipud iti gadget ken idulin daytoy a naimbag.*



Dagiti Agas a para COPD ken Dadduma Pay a Ramit

Dagiti Addang ken Tarabay para iti MDI

1. Iggaman ti inhale a patakder ken ikkaten ti kalubna.
2. Kulogen ti inhaler iti sumagmamano a segundo.
3. Agtugaw wenno tumakder a nasayaat. Ingato bassit ti timid tapno al-alisto ket nasaysayaat ti panangsusop iti agas.
4. In-inayaden iti aganges paruar (adayo iti inhaler) inggana iti makaya.
5. Ipan ti inhaler iti bibig. Siguraduen a nakabatog a nasayaat iti bibig nga awan sumngaw.
6. Italmeg ti canister ti inhaler iti maminsan. In-inuten ti aganges iti nauneg inggana a mapunno iti angin ti pakaipananna.
7. Ikkaten ti inhaler iti bibig a nakarikep ti bibig.
8. Tengngelen ti anges iti las-ud ti 10 a segundo.
9. In-inuten ti umanges paruar babaen iti agong wenno bibig.



Dagiti Addang ken Tarabay para iti SMI

1. Kabayatan a nakarikep _____
2. Ipuligos ti clear base iti direksion nga adda iti label inggana a mangngeg ti 'click'
3. Luktan ti kalubna.
4. Umanges iti nauneg sa in-inuten ti umanges paruar.
5. Irikep ti bibig a napalawlawan iti mouthpiece a saan a malinglingden dagiti air vents. Itutok ti gadget iti direksion ti karabukob.
6. Kabayatan nga in-inut nga umang-anges usar ti bibig, italmeg ti dose release button, ituloy ti panaganges ken in-inut inggana a kaya.
7. Kalpasan a natengngel ti anges iti 10 a segundo wenno inggana a kaya.
8. Uliten ti panangipuligos (turn). Luktan (open), italmeg (press) kalpasan ti 30-60 a segundo para iti maikadua a dose.
9. Iserra ti kalubna inggana nga usaren manen.



Dagiti Agas a para COPD ken Dadduma Pay a Ramit

Dagiti Addang ken Tarabay para iti Multiple Dose (DPI)

1. Iggaman ti Diskus babaen iti maysa nga ima ken ipan iti tangan iti bangir nga ima iti thumb grip.
2. Iduron ti tangan a mapan iti bangir a paset ti Diskus tapno makita ti mouthpiece. Mangngeg ti click no maipermi iti panaglukat ti Diskus.
3. Iggaman ti Diskus a nakasango kenka a nakabatog iti bibig.
4. Ipagalis ti lever a mapan iti thumb grip. Mangngegmo ti click a mangibaga a nakasagana iti agas. SAAN NGA IPATINGIG TI DISKUS.
5. Ilisi ti ulo ken umanges a paruar nga agtuloytuloy.
6. Iserrek ti mouthpiece iti ngiwat ken ibatog iti bibig tapno agserbi a seliona.
7. Umanges a pauneg a napasas ken nauneg.
8. Ikkaten ti Diskus iti bibig ken tengngelen ti anges inggana iti kaya wenno paaboten iti 10 a segundo.
9. Ipan ti tangan iti thumb grip sa ipagalis nga isubli iti bangir a Diskus inggana agserra. Mangeg ti click no agserra daytoy.
10. Agmulumog.



ELLIPTA

1. Ipagalis pababa ti kalub tapno maipakita ti mouthpiece. Adda mangngeg a click ket Makita nga aggaraw ti dose counter no nakasaganaan nga usaren ti inhaler. SAAN a kulkulugen ti inhaler.
2. Umanges paruar a tuloytuloy. Saan nga aganges paruar ayan ti aparatu.
3. Iserrek ti mouthpiece iti ngiwat sa idekket iti bibig ti mouthpiece tapno agserbi a seliona.
4. Umanges pauneg iti napasas ken nauneg. Saan nga agang-anges pauneg usar ti agong. Siguraduen a saan a matakuban ti airvent kadagiti ramay.
5. Ikkaten ti inhaler iti ngiwat ken tengngelen ti anges iti tallo wenno uppatt a segundo.
6. Umanges paruar nga in-inut.
7. Iserra ti kalub ti mouthpiece.



Dagiti Agas a para COPD ken Dadduma Pay a Ramit

Dagiti Addang ken Tarabay para iti Multiple Dose (DPI)

Turbuhaler

1. Iggaman ti Turbuhaler a nakatakder.
2. Iggaman ti nalabbaga iti baba ken ipuligos pangato ti puraw a kalub.
3. Puligosen ti nalabbaga iti baba a mapan iti kannawan sa isubli iti kannigid inggana a mangngeg ti click.
4. Umanges paruar a tuloytuloy. Saan nga umang-anges paruar iti aparato.
5. Iserrek ti mouthpiece iti ngiwat sa yakar iti bibig ti mouthpiece tapno agserbi a selio.
6. Umanges pauneg a naalisto ken nauneg.
7. Ikkaten ti inhaler iti bibig sa tengngelen ti anges inggana a kaya wenno paabuten inggana iti 10 a segundo.
8. No kasapulan iti nayun a dose, uliten ti addang manipud 3 – 7.
9. Isubli ti kalub ti Turbuhaler.
10. Agmulumog.



Ehersisio ken Panangagas iti Bara wenno Pulmonary Rehabilitation

Maysa a programa a naadaw iti panagadal ken nalawa a panagsukisok tapno makatulong a mapagin-awa dagiti sintomas iti bara ti pulmonary rehabilitation. Dito a mabantayan dagiti ehersisio a mabalin a makatulong tapno mapapigsa dagiti laslasag ken maikkatan iti panagkamat iti anges; daytoy pay ket adal tapno naun-uneg ti pannakaawat iti panangammo kadagiti marikrikna tapno napimpintas ti bagi ken salun-at; suporta pay a pang-emosional ken kapanunotan kadagiti direksion mainaig iti wagas ti panaganges tapno makissayan dagiti sintomas mainaig iti bara.

Sakbay a rugian ti programa iti ehersisio rumbeng a kumunsolta iti doktor. No napadasam naminsan, masapul nga agatendar iti mamindua wenno mamitlo iti maysa a lawas. Agbayag ti programa iti las-ud to innem agingga iti walo a domingo. No nakompleto ti programa, maikkanka kadagiti addang no kasano nga ituloy ti ehersisio a mabalin nga obraen iti balay.



Ehersisio para iti saka



Ehersisio tapno tumibker ti bagbagi



Ehersisio para iti ima



Edukasion

Dagiti Wagas iti Husto a Panaganges



Pursed-Lip Breathing

1. In-inayad nga umanges pauneg ken siguraduen a dumalan ti angin iti agong (mamindua)
2. Plastaren ti bibig a kasla agsagawisiw.
3. Umanges a nasayaat ken in-inayad usar ti bibig a kasla agsagsagawisiw kabayatan nga agbilbilang agigga uppat wenno ad-adu pa agigga iti kaya.

Daytoy a wagas iti panaganges ket isuronaka tapno sanayennaka nga umatiddog ti oras iti panangiruar ti angin manipud iti bara.

Dagiti Wagas iti Panaganges



Aganges nga Usaren ti Diaphragm

1. Ipan ti ima iti barukong ssa ipan met ti maysa iti batog ti tian.
2. In-inayad nga umanges a magna iti agong kabayatan a rikriknaen ti ima iti batog ti tian no bumsog. Pagtalinaeden a natalinaay ti barukong.
3. In-inayad nga umanges usar ti agong kabayatan a rikrinaen ti ima ti tian a bumasbassit. Pagtalinaeden a natalinaay ti barukong.

Agbunga iti nakaro a panagdakkel wenno pannakabinnat ti bara dagiti naurnong nga angin manipud kadagiti naperdi nga air sacs. Daytoy a panaganges ket makatulong tapno makissayan ti panangkamat iti anges.

Dagiti Ehersisio iti Balay

Masapul a kumunsolta iti doktor sakbay a rugian ti programa iti ehersisio iti balay. Masapul iti warm-up sakbay a mangrugi ken cool down kalpasan iti panagwatwat, iti daytoy a wagas maikkan iti gundaway ti bagi a mangpabayag iti panagpitik ti puso ken bumaba ti presion para iti panagsardeng iti ehersisio.

Tunggal agwatawat usaren ti Modified Borg Scale tapno maibaga ti husto a kabayag ti ehersisio.

Scale	Severity
0	Awan
0.5	Nakabasbassit
1	Basbassit
2	Bassit
3	Sagpaminsan
4	
5	Nakaro
6	
7	Mas Nakaro
8	
9	Nakaro
10	Kakaruan

No madama iti panagwatwat, panggep ti scale a 3-4 wenno medio nakaro wenno nakaro a panangkamat iti anges.

Ehersisio para iti Akinngato a Paset ti Bagi



Bicep Curls
(8 -10 repetition)



Panangingato iti takkiag iti sikigan
(10 repetition)

Ehersisio para iti Akimbaba a Paset ti Bagi

Makatulong iti pannagna iti uneg wenno ruar ti balay babaen iti nainayad nga addang manipud lima agingga iti sangapulo a minuto, mamitlo iti maysa a domingo.

Dadduma pay a wagas: Panagbisikleta usar ti stationary bike wenno panagusar iti treadmill.



Isardeng ti panagwatwat no makadlaw kadagiti sumaganad a sintomas:

- panagsakit ti barukong
- pannakaulaw
- pannakapukaw iti puot
- nakaro a panangkamat iti anges wenno adda dalagudog iti barukong

WARM-UP wenno Umuna a Panagsagana para iti Panagwatwat



Panangitingig ti ulo a mapan iti kannawan wenno kannigid



Panagipuligos ti tengnged agpakannawan wenno agpakannigid
Panagipuligos ti tengnged agpakannawan wenno agpakannigid



Panangipulipuligos ti siko

WARM-UP wenno Umuna a Panagsagana para iti Panagwatwat



Panangipasikig iti bagi pakannigid wenno pakannawan



Panagrukob

Ti Ehersisio ken ti Pulmonary Rehabilitation

Dagiti Hospital a mangar-aramid iti programa para iti Pulmonary Rehabilitation iti Pilipinas

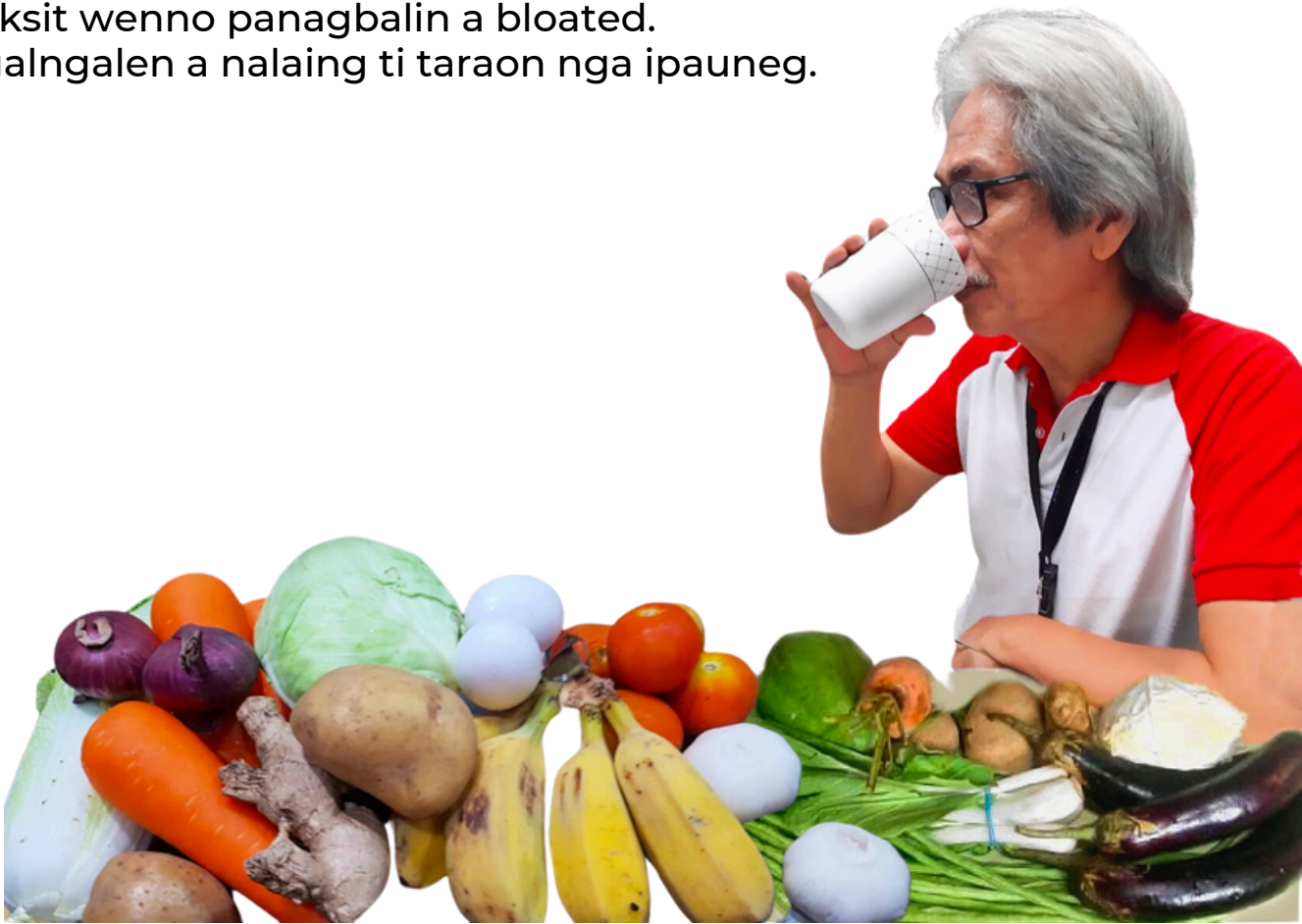
Asian Hospital Medical Center 8876-5815; 8771-9000 loc 5815 +639451206925 Dr. Leonora C. Fernandez/ Ms. Trisha Mae Picache	St. Luke's Medical Center, Quezon City 8723-0301 loc 4189 Dr. Tim S. Trinidad/ Mr. Bong Mostacho
Cardinal Santos Medical Center 8727-0001 loc 4210 and 4211 Dr. Marian Dimabuyu-Francisco/Ms. Kriz Hilario	St. Luke's Medical Center, Global City 8789-7700 loc 2029 and 2034 Dr. Celeste Mae L. Campomanes/ Ms. Cyril Tan
Chong Hua Hospital, Cebu City (032) 255-8000 local 76493; 0968 875 1324 Dr. Karen Anne L. Claridad/ Ms. Saskia Lasa-Dy	The Medical City, Pasig 8635-6789 loc 6238 Dr. May Agno/Ms. Jahziel Fernandez
Cebu Doctors' University Hospital (032) 255-5555 loc 474 Dr. Jamaica Ross David/Bryan Jomer Villamor	The Medical City, Iloilo (033) 500-1000 loc 50004 Dr. Rhea Anne C. Celis/ Mr. Mark Carreon
Lung Center of the Philippines 8924-6101 loc 3006 Dr. Glynn Ong-Cabrera/Elisah Lozano	University of Santo Tomas 8731-3001 loc 2561 Dr. Tim S. Trinidad/ Ms. Maricel Nicomienda
Perpetual Help Medical Center, Las Piñas 874-8515 loc 484 or 416 Dr. Jose Edzel V. Tamayo/ Ms. Marife Bombase	Veterans Memorial and Medical Center 8927-6426 loc 1501 Dr. Chona A. De Vera/ Ms. Abby Carpio
Philippine General Hospital 8551-8400 loc 3157 Dr. Leonora C. Fernandez/Ms. Nhia Feliciano	Vicente Sotto Memorial Medical Center, Cebu City 0919 998 9758 Dr. Karen Anne L. Claridad/ Ms. Hanna Marie Y. Claros
Philippine Heart Center 8925-2401 loc 3805 Dr. Bernice Ong- Dela Cruz/ Ms. Maria Gemma Betos	Western Visayas Medical Center (033) 3212841 loc 263 Dr. Rhea Anne C. Celis/ Ms. Zhenia Bacay

Nutrision

Makatulong a pangpatalinaed ti salun-at ken maksayan ti risgo nga impeksion ti bara ti pannangan iti balance a taraon. Napateg ti husto a taraon tapno napigsa dagiti lasag nga us-usaren iti panaganges. Mangmangted pay iti napintas a klase iti panagbiag.

Tapno mapagtalinaed ti napintas a timbang:

- Mangan iti nadumaduma ken babassit a prutas iti maysa nga aldaw ngem iti mangan iti dadakkel iti mamitlo iti maysa nga aldaw.
- Masapul a napigsa ti bagi tapno matunaw dagiti kinnan. Masapul pay ti oksiheno iti bagi tapno napigsa ti bagi) No babassit ti pannakaguddua dagiti prutas nga ipauneg, basbassit met ti oksiheno nga mausar.
- Uminom iti adu a danum (malaksid no imbaga ti doktor a kissayan iti panaginom iti danum) tapno mapagtalinaed iti naingpis a plema ken alisto a makaruar. Makatulong ti danum tapno hydrated ken mayadayo iti panagtangken iti rugit nga iruar.
- In-inayad a mangan.
- Mangan iti makmakan nga alisto a tunawen ken ngalngalen.
- Gesdan iti mangan kadagiti taraon a mangpaadda iti angin iti buksit wenno panagbalin a bloated.
- Ngalngalen a nalaing ti taraon nga ipauneg.



Nutrition

PINGGANG PINOY™ Healthy food plate for Filipino adults



Oxygen Therapy wenno Oksiheno kas Agas

Maysa nga agas ti Oxygen Therapy. Iresreseta daytoy ti doktor. Kadagiti pasiente nga agkurkurang iti oksiheno iti bagi, ti Oxygen Therapy ket makatulong iti panagturog, panagpanunot ken kinaalerto. Makatulong pay iti maysa a tao tapno maaramidna dagiti obra a nasayaat ken addaan kalidad.

Ti kanayon a panagusar iti oksiheno ket saan a makaited iti rikna a masapul ti bagi iti ad-adu nga oksiheno. Saan amin a pasiente nga addaan COPD ket masapul wenno makaala iti napintas a banag iti panangusar iti oksiheno.

Ti doktormo ti mangaramid iti panangtingiting tapno maamunna no masapulmo wenno saan ti oksiheno. Rukrukoden ti arterial blood gas (ABG) ti kaya ti bara a mangala iti oksiheno ken mangik-ikkat iti carbon dioxide iti dara. Maal-ala ti dara iti urat manipud iti takkiag (asideg ti pulso iti ima)

Maysa pay a wagas tapno maamuan ti lebel to oksiheno iti bagi ket babaen iti pulse oximetry. Saan a masapul a mangala iti dara. Ti lebel ti oksiheno ket marukod babaen iti instrument nga idikdikket iti ramay wenno lapayag. Direkta a marukod manipud iti kudil ti lebel ti oksiheno.

Dagiti Klase ti Oksiheno

1. Compressed gas oxygen-Naipan daytoy iti nagduduma a kadakkel ti tangke ken mabalin nga usaren iti balay.
2. Oxygen concentrators-Agusar daytoy iti koriente, agala iti nitrogen iti angin tapno agbalin nga oksiheno. Masapul a kanayon a matarimaan ken agsukat iti filter.



Oxygen Therapy wenno ti Oksiheno nga Agas

No rinesetaannaka ti doktor iti oksiheno. Damagen dagiti sumaganad:

- ☒ Ania ti oxygen flow rate wenno setting? tapno maikkanka iti husto nga oksiheno a mausar kada minuto.
- ☒ Kaano nga naka-oxygen-ka? no adda obobraen, no matmaturrog wenno agtuloytuloy.
- ☒ Ania ng aoxxygen ti kasamayan para kenka?

Iresreseta ti doktor ti oxygen therapy ken rumbeng a marukod tapno maipatay iti kasapulan. Mabalin nga agpeggad ti biag no biddut ti panagusar.

Mabalin a ti oxygen ti pangrugian ti uram. Masapul nga adayo iti paglutuan, kakaykayuan, kandela wenno dadduma pay a paggapuan ti uram. Mabalin a lima agingga iti sangapul a kadapan ti kaadayo to oxygen tank. Siguraduen nga awan agsigsigarilio wenno lugan iti balay no agus-usar iti oxygen.



Panangkaya iti Panagbiag Kadagiti Addaan iti COPD

Dagiti Wagas tapno makainot iti pigsa ti bagi

- Naginad a panaggaraw
- Agtugaw no agsusuot wenno agbadbado, agim-iming, agip-ipan iti make-up wenno aglutluto
- Ipan dagiti regular nga us-usaren iti batog ti siket wenno lugar nga alisto a maala.
- Aginana kalpasan a makan kabayatan a tuntunawen ti kinnan.
- Agusar iti tugaw wenno hose sprayer kabayatan nga agdigdigos.
- Agusar kadagiti banag nga atiddog iti pagiggamanna tapno alisto a magaw-at dagiti nangato ken kabayatan nga agsusuot iti medias ken sapatos.



Panangkaya iti Panagbiag Kadagiti Addaan iti COPD

Panangalay-ay iti Bannog

Makapakaro iti panangkamat iti anges ti nakaro a bannog. Napateg a para kadagiti addaan COPD a kissayan ti panagbannog isu a sursuruen ti agrelaks wenno agkalma.

Babaen kadagiti simple a wagas iti panangsurot a panangkissay kadagiti madi nasayaat nga itden ti nakaro a bannog. Makatulongdagitoy tapno agbalin a nakalma uray nabannog.

Maagasan daytoy ti tension ken mapagtalinaed a nasalun-at ti biag.

- Ehersisio ken panagunnat
- Panagpampanunot
- Panagkararag
- Panagdengngeg kadagiti makaparelaks a tokar
- Nanamen dagiti makaparagsak kenka iti napintas a lugar wenno pagtaktakderan
- Personal wenno Group Therapy



Ti Panagbiag Dagiti Addaan iti COPD

No kamkamatem ti angesmo, suroten dagiti tallo (3) addang:

1. Iplastar ti bagi iti wagas a makatulong tapno makapagtrabaho a nasayaat dagiti lasag iti panaganges. Agtugaw. Agsanggir agpasango ken ipan ti ima iti siket wenno lamisaan.
2. Usaren ti agong nga umanges, agpauneg. Iplastar ti bibig. Umanges paruar dagiti agdalan nga angin iti bibig.
3. Irelaks amin a lasag a saan nga ar-aramaten i ti panaganges. Ibaba bassit ti abaga. Bay-an a nakababa ti takkiag. Ikidem dagiti mata ken agrelaks.



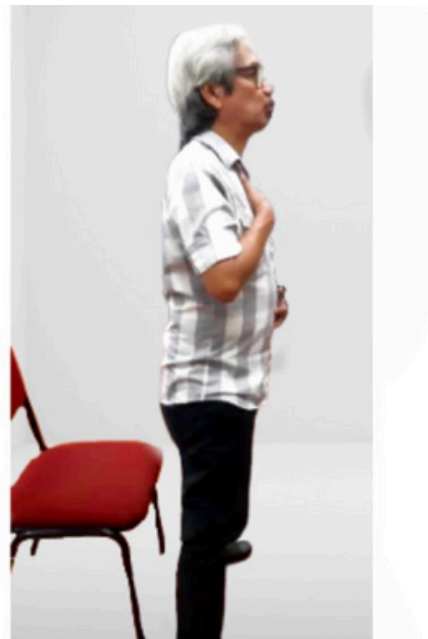
Ti Panangibtur ti Biag nga Addaan COPD

Ti panangin-inut iti pigsa ket mainaig iti panagplano iti inaldaw-aldaw nga aramid ken panagsarak iti nasayaat a wagas tapno agbalin a nadagsen a panagaramid ken panaginana. No maadalgo daytoy al-alisto ken ad-adu dagiti kayam a kissayan ti bannog ken panangkamat iti anges.

Ad-adda nga agusar iti pigsa dagiti tattao nga addaan iti COPD. Tandaanan a masapul iti koordinasion iti panaganges iti amin nga aramid.



Umanges pauneg usar ti agong
iti rugi ti aramid



Umanges paruar usar ti bibig
kabayatan nga adaan iti ar-aramiden



Umanges pauneg



Umanges paruar

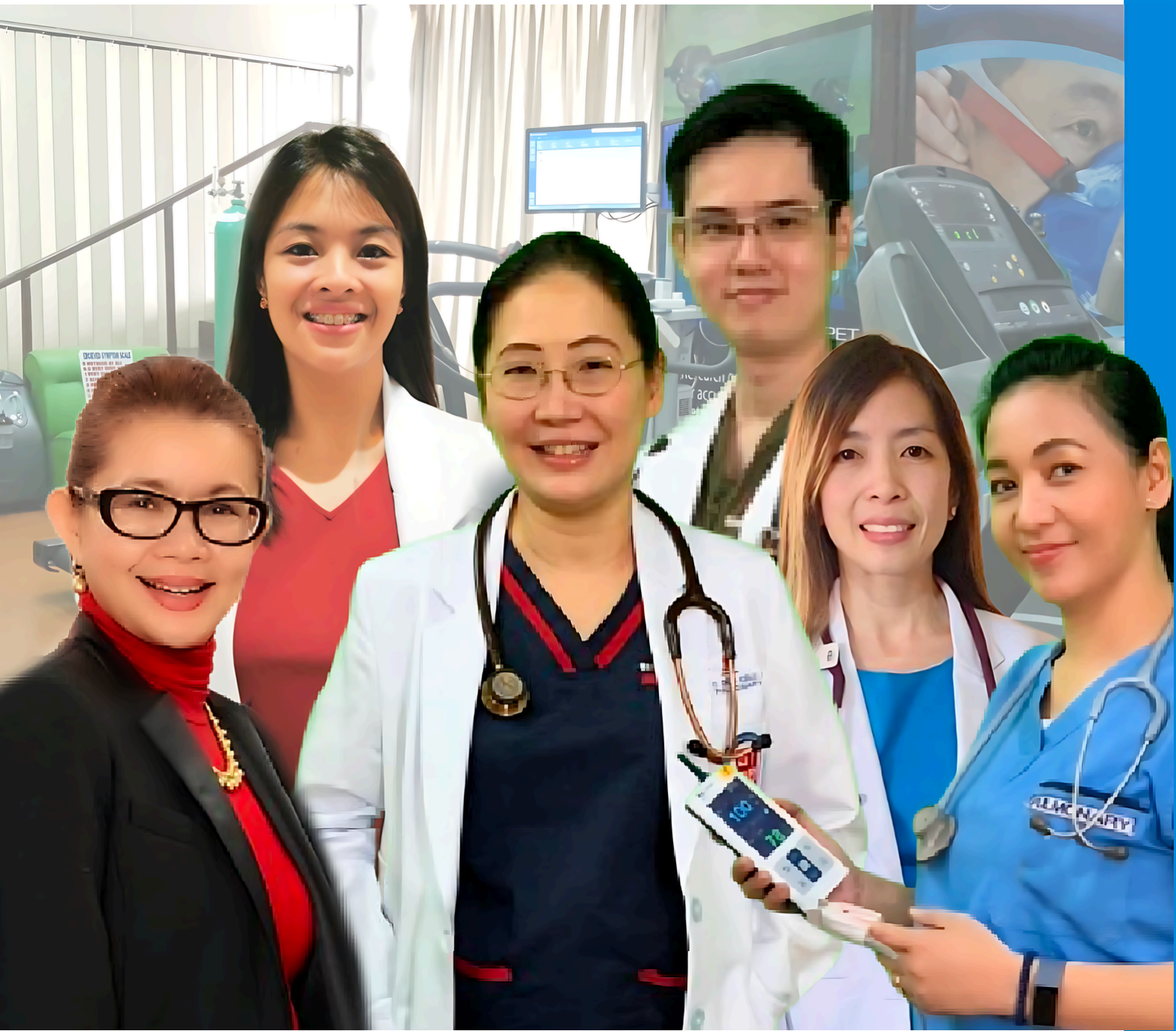


Ti Panangibtur iti Biag nga Addaan COPD



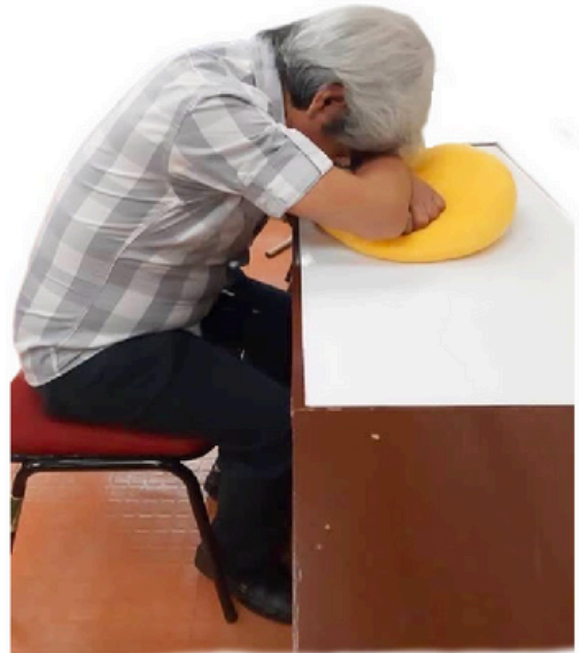
Ti Panangibtur iti Biag nga Addaan COPD

Bukbuklen ti doktor, respiratory therapist, physiotherapist, psychologist, nutritionist, miembro ti familia, gagayyem ken siasinoman nga umat-atibay ti salun-at ti grupo dagiti mangtagtagiben ti salun-at.



Ti Panangibtur iti Biag nga Addaan COPD

Dagiti Plastar ti Bagi tapno makissayan ti panangkamat iti anges



Nakatugaw.: Agdumog bassit sa ipan ti ima iti siket. Agdumog manen sa ipan ti ima iti lamisaan. Mabalín pay nga yinana ti ulo iti pungan.



Nakatakder: dumog bassit ti bagi, ti takkiag ken ima iti lamisaan wenno tugaw. In-inut nga irukob bassit ti barukong ken ima iti luppo.

Ti Panangibtur iti Biag nga Addaan COPD

Laglagipen ti Lima a Ps

Plan	Urnosen dagiti aramid. Ikkaten dagiti makatubeng ken saan a masapul.
Pace	In-inuten dagiti aramid. Saan nga agdardaras tapno saan nga alisto a mabannog.
Priorities	Pilien dagiti napapateg ken nasayaat nga aramid.
Posture	Tagibenen ti napintas a takder.
Proficiency	Ibiag dagiti husto a pangusaran iti pigsa tapno maala dagiti nasayaat a maitedda.



Panangammo ken Panangadayo iti Atake ti Panangkamat iti Anges

maamuan dagiti sintomas ken paglasinan ti atake wenno impeksion iti bara. Agsapul a sigud iti tulong tapno maagasan ti impeksion ken mayadayo iti papan iti ospital.

gulo

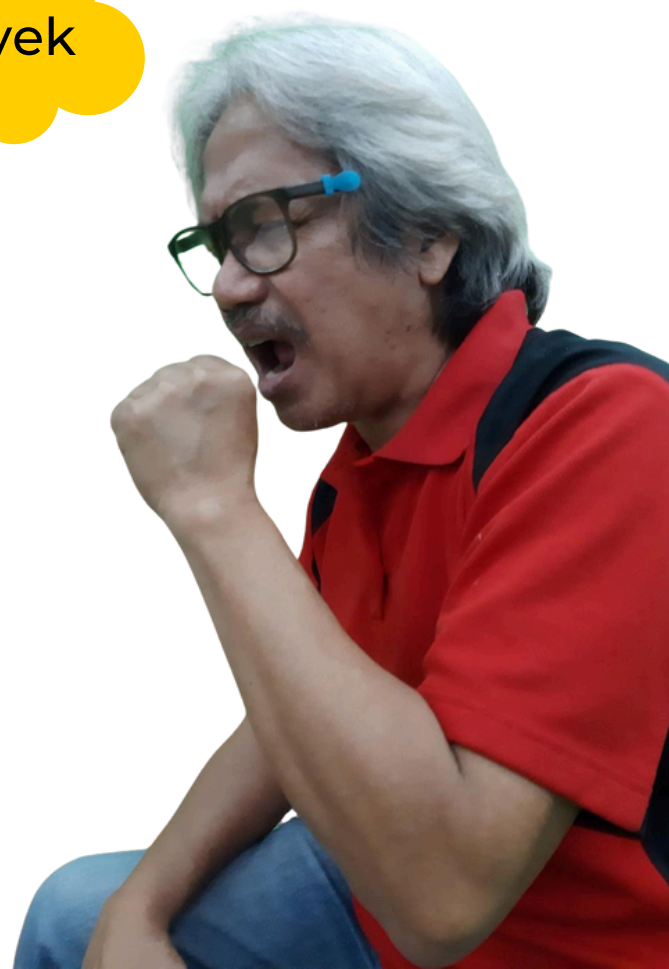
sagawisiw iti
pananganges

panagadu ti
plema

panagkipet ti
barukong

panaguyek

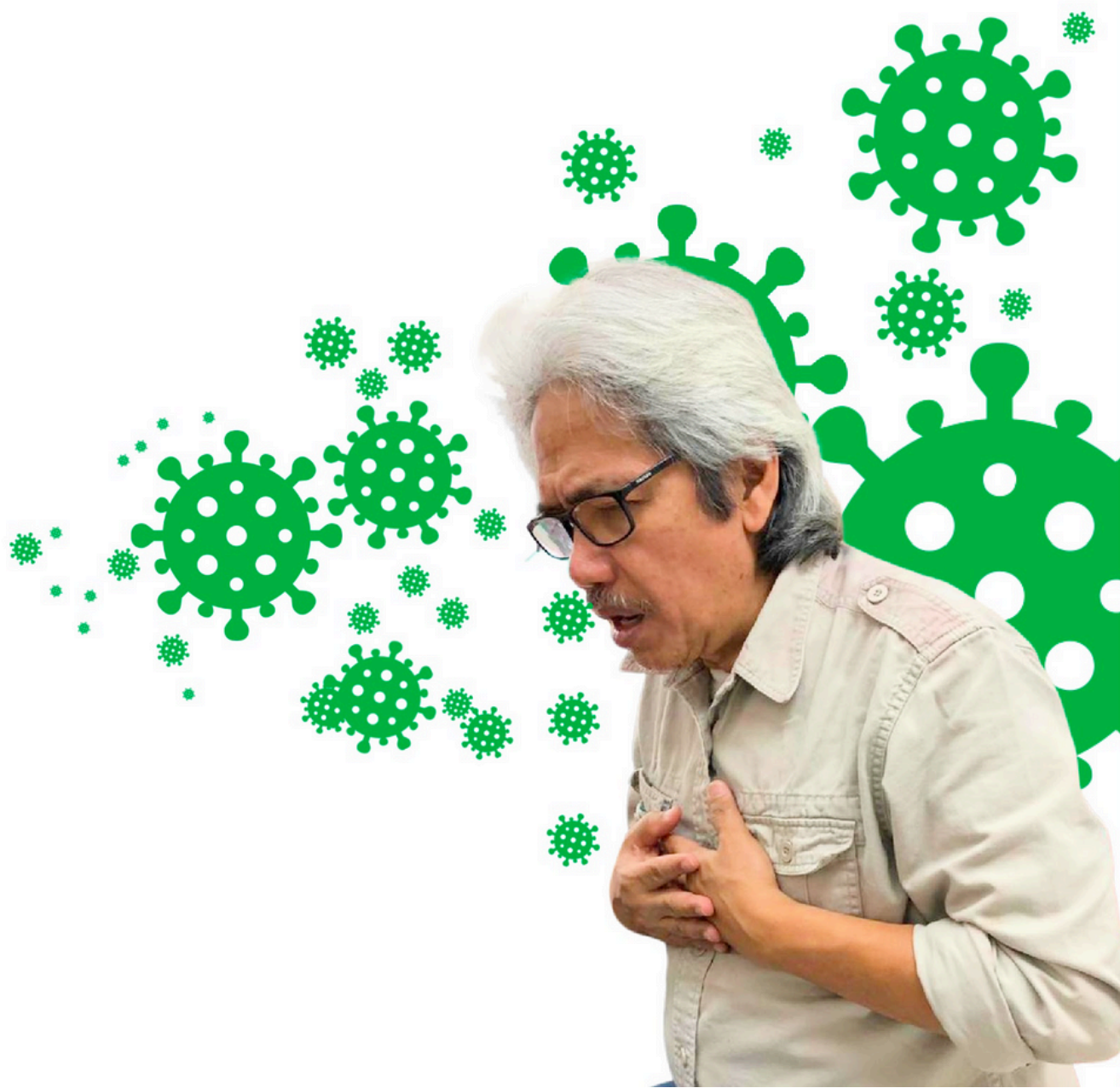
panangkamat
iti angles



Panangammo ken Panangadayo iti Atake ti Panangkamat iti Anges

Ti impeksion iti bara ti kangrunaan a makagapu iti atake iti panangkamat iti anges. Mabalin a virus wenno bacteria ti makagapu.

Dagiti dadduma pay a makagapu iti atake iti panangkamat iti anges ken dagiti sumaganad: impeksion iti sinus iti agong, rugit iti uneg ken ruar ti balay, pulmonary edema ken nabukel a dara iti bara.



Panangammo ken Panangadayo iti Atake ti Panangkamat iti Anges

Panangadayo

Saan nga alisto a maikkat iti atake iti panangkamat iti anges ngem mabalin a makissayan daytoy. Masapul a nasalun-at ti bagi tapno maksayan ti panagkaro ti atake.

Kanayon nga ugasan dagiti ima tapno mayadayo kadagiti impeksion.

Mangipaay iti nangatngato a gundaway ti makaala iti uyek ken dadduma pay nga impeksion iti bara kas iti polmunia dagiti addaan iti COPD. Tapno mayadayo kadagitoy mabalin ti agpabakuna iti flu ken pulmonia. Damagen ti doktor mainaig kadagitoy.



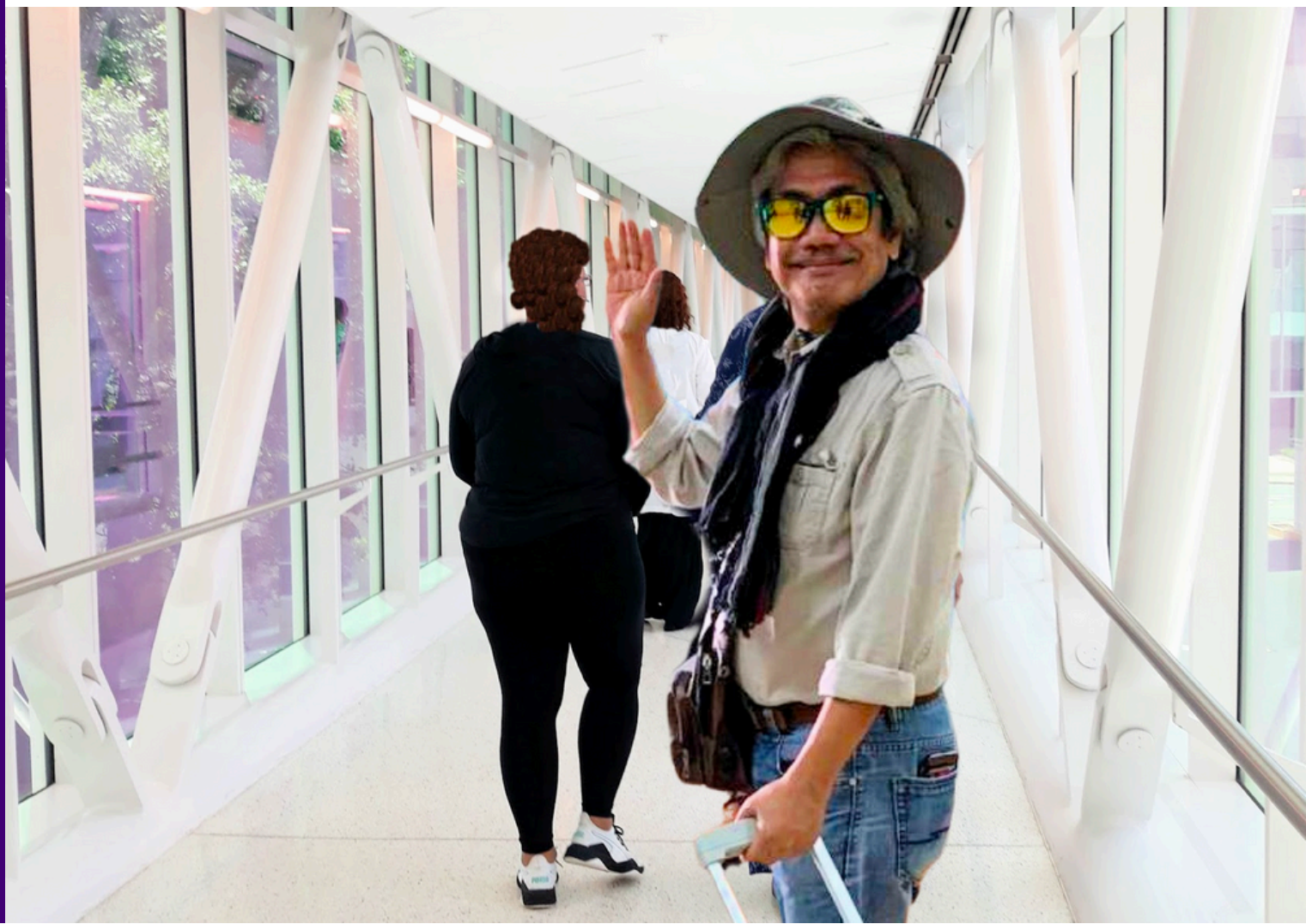
Panangammo ken Panangadayo iti Atake ti Panangkamat iti Anges

Inumen ken usaren ti agas iti COPD inaldaw-aldaw tapno mayadayo iti atake iti panangkamat iti anges.

Agaramid iti “Action Plan” kadua ti doktor mainaig kadagiti rumbeng nga aramiden no saan a nasayaat ti rikna. Masapul a kanayon a kitaen ti doktor mainaig iti daytoy a plano.



Ti Panagdaliasat ti Addaan iti COPD



Ti Panagdaliasat ti Addaan iti COPD

Napateg a Pammalagip no Aglugan iti Eroplano para kadagiti tattao nga addaan iti COPD

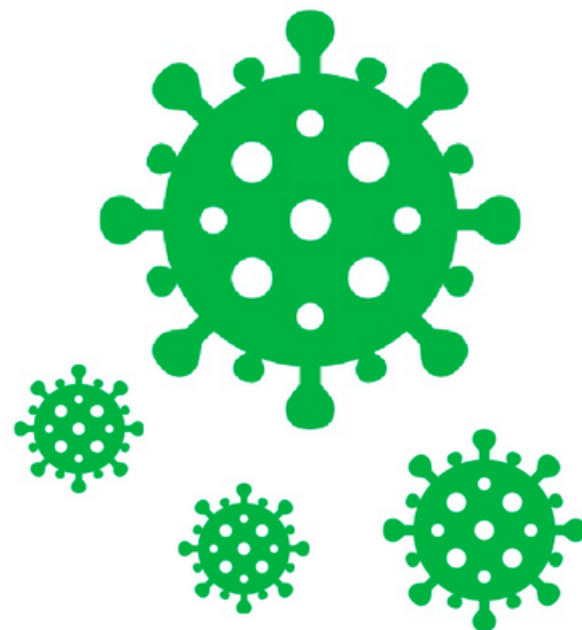
- 1.Kasarita ti doktor mainaig kadagiti posible a risgo sakbay iti panaglugaan iti eroplano. Mangted iti umdas a panawen tapno maipatungpal dagiti panangtingiting sakbay a tumayab, nangnangruna a masukat no kasano kaadu ti masapul nga oksiheno sakbay a tumayab.
- 2.Siguraduen nga umdas ken umno dagiti agas a kasapulan iti panagbiahe. Siguraduen pay nga alisto a gaw-aten dagiti agas no adda iti biahe.
- 3.Mangaramid iti kopia dagiti marikrikna, insurance, ken listaan iti agas a nakaurnos iti maysa a pagyanan.
- 4.Adalen dagiti lugar a pagpaagasan iti lugar a papanan, aglalo no agbayag iti lugar.
- 5.Nasayaat no adda kadua a sanay iti marikrikna, ammona dagiti agas ken kadua nga agbagkat kadagiti ramit iti panagbiahe.
- 6.Mangala iti wheelchair no alisto a mabannog. Makatulong daytoy tapno maksayan ti bannog ken makaurnong iti pigsa.
- 7.Pilien dagiti biahe a diretso wenno daytay maysa laeng ti panagsardengna.
- 8.Uminom a kanayon iti danum,agtugaw iti asideg iti laboratorio, gesdan iti uminom iti pagpaturrog, kape, ken arak kabayatan nga adda iti biahe.
- 9.Agusar iti hand sanitizer ken agsuot iti mask tapno saan a makaala iti impeksion iti biahe.
- 10.Yalud-od ti panagbiahe iti uppat agingga iti innem a dominggo no immatake iti panangkamat iti anges.

Ti COVID ken ti COPD

Nakaro a naapektaran dagiti addaan iti COPD iti panawen ti COVID, napaneknekan nga isuda ti napakaruan iti coronavirus a sakit. Tapno mayadayo iti atake ti COPD ken sintomas masapul a gutgutigoten nga ituloy ken kanayon nga agtomar kadagiti agas. Ita, awan pay nakapaneknek a dagiti agas ket maysa a gapu iti pannakaakar wenno panagkaro iti sakit a COVID.

Kas maysa a paciente iti COPD, ania pay dagiti mabalin nga aramiden tapno mapababa dagiti risiko iti panagsakiti iti COVID-19?

- Agtalinaed iti balay ken limitaran iti pannakipulapol kadagiti tattao.
- Ugalien iti distansia iti tao (innem a kadapan) no masapul a rummuar.
- Agsuot iti mask no rummuar wenno no adda umay a bisita. N95 ti kasamayan a mask ken surgical mask, ngem no awan wenno saan a nakasagana mabalin nga usaren ti 2-3 ply a tela. Saan nga ig-iggaman ti sango ti mask, iggaman laeng ti talina.
- Umad-adu dagiti ebidensia a ti coronavirus ket mabalin nga agwaras iti angin ken sumrek iti mata. Agsuot iti face shield wenno goggles no rummuar iti balay.
- Ugasan dagiti ima nga addaan sabon ken danum iti las-ud iti nasurok kumurang a 20 segundo inggana 30 a segundo. No madi mabalin, agusar iti alcohol wenno hand sanitizer.



Ti COVID ken ti COPD

- Ituloy nga inumen dagiti agas karaman ti steroids ken corticosteroids.
- Siguraduen nga adda umdas nga agas iti lasud ti 30 nga aldaw.
- Adaywan dagiti peggad a mabalin a mangted iti nakaro a sintomas.
- Tumawag iti doktor wenno mangtagtagiben iti salun-at no adda saludsod mainaig iti kondision.
- Agpabakuna iti flu ken pulmonia.



Dagiti Nagbasaran:

1. Better Living with Chronic Obstructive Pulmonary Disease A Patient Guide 3rd edition Lung Foundation Australia 2016.
2. Chronic Obstructive Pulmonary Disease A Patient Information Booklet Canberra Hospital and Health Services 2011.
3. Living Well with COPD Patient Education Guide CHEST Foundation 2018.
4. Exercise and advice for people living with a heart or lung condition Royal Brompton & Harefield NHS Foundation Trust.