



**PHILIPPINE COLLEGE OF
CHEST PHYSICIANS
COUNCIL ON COPD AND
PULMONARY REHABILITATION**



TAGALOG 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

PAUNANG SALITA

Ang Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) ay isa sa sampung mga pangunahing sakit sa bansa. Ito ay may malaking epekto sa pangaraw-araw na pamumuhay ng mga pasyente na may ganitong kondisyon kasama pati ang kanilang mga kapamilya, tagapag-alaga at ang ating sistemang pangkalusugan.

Ang layunin ng munting aklat na ito ay pagkalooban ng mga kapaki-pakinabang at praktikal na impormasyon kung paanong **MABUHAY NG MAAYOS KAHIT NA MAY COPD**. Inaasahan namin na ang aklat na ito ay makakatulong para sa mga pasyenteng may COPD, sa kanilang mga kapamilya at mga kawang pangkalusugan, partikular yaong mga naninirahan sa mga liblib na lugar.

MGA NILALAMAN

I. Pag-unawa sa Iyong Baga

II. Ano ang COPD?

III. Ang Paninigarilyo at ang COPD

IV. Ang mga Gamot sa COPD

V. Ehersisyo at ang rehabilitasyon ng baga (Pulmonary Rehabilitation)

VI. Nutirsyon

VII. Oxygen Therapy (Gamutan sa Pamamagitan ng Oxygen)

VIII. Pagkaya sa pamumuhay na may COPD

IX. Pagkilala sa Pagsumpong ng COPD

X. Paglalakbay ng may COPD

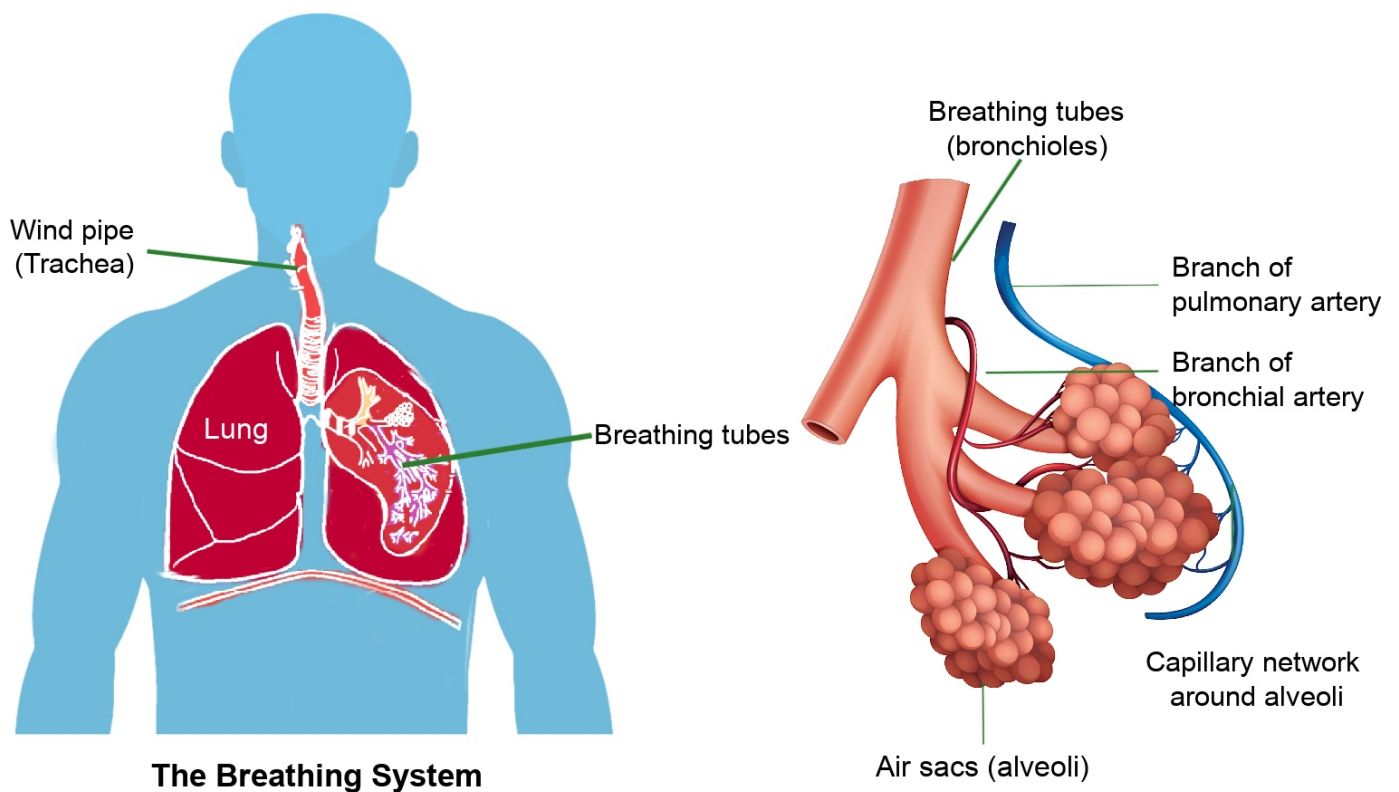
XI. Ang COPD at COVID

Pag-unawa Sa Iyong Baga

Ang baga ay para sa pagpapalitan ng hangin. Ito ay nagdadala ng oxygen papasok sa ating katawan at siya rin ang naglalabas ng carbon dioxide.

Ang oxygen ay nilalanghap natin sa ilong o bibig patungo sa larynx, trakea at hanggang sa baga. Ang hangin ay dumadaloy papuntang baga sa pamamagitan ng mga tubo na tinatawag na bronchioles. Ito ay dumadaloy hanggang sa mga maliliit na air sacs o alveoli kung tawagin na nasa dulo ng mga daanan ng hangin.

Ang mga alveoli ay napapaligiran ng mga maliliit na ugat (capillaries). Ang oxygen na nasa mga alveoli ay lumilipat sa mga maliliit na ugat na syang nagsisilbing daanan ng dugo at dinadala ang oxygen sa iba't ibang bahagi ng katawan. Ang carbon dioxide mula sa mga maliliit na ugat ay lumilipat patungong sa mga alveoli at ito ang hanging inilalabas ng ating katawan kapag tayo ay humihingang palabas.

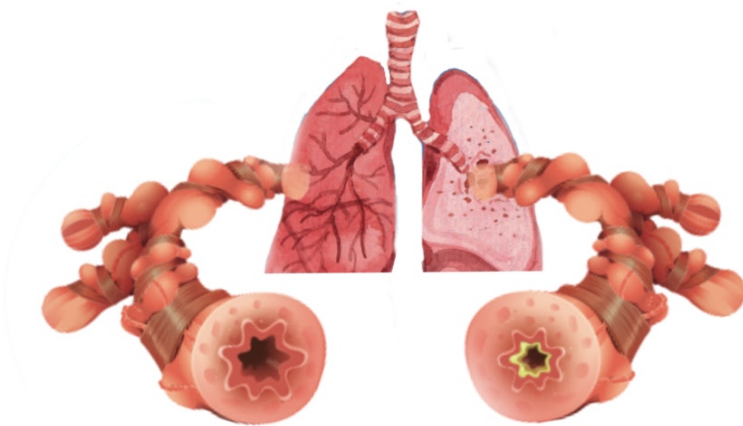


Ano ang COPD?

Ang COPD o **Chronic Obstructive Pulmonary Disease** ay isang kondisyon kung saan naninikip ang mga daanan ng hangin dulot ng pamamaga at labis na pamumuo o kumakapal na plema o mucus. Ito ay nagdudulot ng permanenteng pagkakasira sa mga dingding ng air sacs or alveoli. Ang paninikip na ito ang nagpapahirap sa baga na maganap ang palitan ng hangin. Nagkukulang ang pagpasok ng hangin at hindi kumpletong mailabas ang carbon dioxide. Ito ang dahilan kung bakit kinakapos sa paghinga at madaling mahapo and taong may COPD.

Ang paninigarilyo ang pangunahing sanhi ng COPD. Ang paglanghap ng polusyon galing sa pagsisiga, alikabok sa trabaho o ibang kemikal ay maaari ding magdulot ng COPD. At may maaaring koneksyon din ang COPD sa pagkamana (genetics).

Ang pinakamadalas na sintomas ng COPD ay ang hirap sa paghinga o hirap/kapos sa paghinga habang gumagawa ng mga gawain o aktibidad, pag-ubo at pagdami ng plema.



Spirometry

Ang paninikip sa daanan ng hangin ay kadalasang nasusukat sa pamamagitan ng spirometry. Ang spirometry ay ginagamit sa pagtukoy at pagkumpirma kung may COPD ang isang tao.

Ang Paninigarilyo at ang COPD

Ang paninigarilyo ang pangunahing dahilan ng COPD. Ito ay nagdudulot ng paninikip ng mga maliliit na daanan ng hangin patungong бага at sa pagkasira ng mga air sacs (alveoli).

Ang **pagtigil sa paninigarilyo** ay isa sa mga pinakamahalagang bagay na makakapagbagal ng paglala ng COPD. Kasama dito ang lahat ng uri ng tabako (sigarilyo, e-cigarettes, cigars at pipes). Makakatulong din ito upang gawing mas mabisa at makabuluhan ang iyong gamutan.

Maraming mga tao ang nangangailangan ng tulong para tumigil sa paninigarilyo. Kumonsulta at humingi ng tulong mula sa iyong doktor para sa pagpili ng pinakamabisang paraan para sa iyo.



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)

Ang Mga Gamot sa COPD

Ang gamot ay mahalaga para mabawasan ang sintomas at maiwasan ang mga pagsumpong ng COPD. Mahalagang maunawaan kung paano ang mga gamot na ito ay ginagamit at kung paanong ito ay makaapekto sa iyong kalusugan.

Listahan ng mga dapat malaman tungkol sa bawat isang gamot:

1. Para saan ang gamot?
2. Ano ang ginagawa ng gamot?
3. Anong oras pinakamainam gamitin/inumin ang gamot?
4. Gaano katagal ang bisa ng gamot?
5. Ano-ano ang mga posibleng side effects ng gamot at paano ito maiiwasan o mababawasan?
6. May problema bang maidudulot ang paggamit o pag-inom ng gamot na ito sa iba pang gamot na iyong iniinom?

*Flare-ups o pagsumpong ng COPD: ang biglaang pagkakaroon o paglala ng sintomas ng COPD.



Ang mga gamot sa COPD

1. **Maintenance medications** na ginagamit/iniinom ng regular, madalas ay araw-araw, meron man o walang sintomas. Napakahalaga ng mga ito para tulungang makontrol ang iyong mga sintomas. Ito ay ginagamit upang regular na panatilihin ang bukas ang iyong daanan ng hangin:

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

2. **Quick-relief/rescue medications** ay ginagamit kapag may tumitinding pagsumpong ng COPD. Nagbibigay ito ng dagliang kaginhawaan at mabilis na pinaluluwag ang hrap sa paghinga. Maaaring ituloy ang maintenance medications kapag may sumpong:

- Short-acting beta-agonists
- Muscarinic antagonists
- Kumbinasyon

Types of COPD Medications

Maintenance Medications

Regular at pang araw-araw na gamit para makontrol ang sintomas

Reliever Medications

Pangdaliang ginhawa sa hrap ng paghinga

Flare up Medications

Gamot para sa sumpong o atake ng COPD

Habang Lumalala ang Iyong COPD, Maaring dagdagan ang gamot ng inyong doktor

Mga Uri ng Gamot para sa COPD

Inhaled Medications o mga Gamot na ginagamit sa pamamagitan ng paghigop

Kadalasang ang mga gamot sa COPD ay sa pamamagitan ng paghigop. Kapag hinigop ang gamot sa pamamagitan ng inhaler, dumederetso ito sa daanan ng hangin ng iyong бага. Lumuluwag ang mga daanan ng hangin at nababawasan ang pamamaga at mucus din sa mga tubo kapag ginamit ang mga gamot na ito.

May apat na uri ng inhaler delivery devices:

1. Metered-dose inhalers (MDIs)- inhaler na may pressure at naglalabas ng gamot sa mga pinong usok
2. Dry powder inhalers (DPIs)- inhaler na kinakailangan ang paghinga ng pasyente para mapalabas ang pinong pulbos na gamot
3. Soft mist inhalers (SMIs)- inhaler na hindi nangangailangan ng propellant para maglabas ng gamot sa mga pinong usok
4. Nebulizers- aparato na ginagawang pampaosok ang likidong gamot at maaaring huminga ng paloob ng dahan-dahan



Dry powder inhaler



Soft mist inhaler

Metered-dose inhaler



Nebulizer

COPD Medications and Devices

Iba pang Gamot:

- Oral bronchodilators (salbutamol, doxofylline, theophylline, procaterol)
- Steroids- ay ginagamit para bawasan ang iritasyon or pamamaga sa daanan ng hangin. Maari itong ibigay bilang inhaler, nebulizer, sa bibig o sa ugat. Ibinibigay ito kapag may sumpong o paglala (prednisone, methylprednisone)
- Mucolytics- tumutulong para mapanipis ang plema para madali itong mailabas sa pamamagitan ng pag-ubo (N-acetylcysteine, erdosteine, ambroxol)
- Antibiotics- madalas na ginagamit tuwing may sumpong. Ito ay mga gamot na maaaring ibigay para sa impeksyon na dulot ng baktirya.



Laging kumonsulta sa doktor para matukoy ang nararapat na gamot para sa iyo.

COPD Medications and Devices

Hakbang at gabay para sa Single Dose DPI (Breezhaler)

1. Tanggalin ang takip ng mouthpiece. Buksan ang mouthpiece upang makita ang capsule chamber.
2. Tanggalin ang kapsula mula sa packaging. Siguraduhing malinis at tuyo ang kamay upang hindi mahalumigmigan ang gamot.
3. Ilagay ang kapsula sa capsule chamber at siguraduhing ito'y lapat.
4. Isara ang mouthpiece. Makakarinig ka ng "click" kapag naisara ang mouthpiece.
5. Pindutin ng minsan at sabay ang dalawang buttones sa gilid ng base upang matusok ng karayom ang kapsula.
6. Huminga ng palabas ng tuloy tuloy.
7. Umupo ng maayos at ikiling o iangat ang iyong baba bahagya pataas.
8. Ipasok ang mouthpiece sa iyong bibig at ilapat ang iyong mga labi sa mouthpiece upang magsilbing seal
9. Huminga paloob ng mabilis at malalim. May marinig kang ugong na nagpapahiwatig na umikot ang kapsula sa chamber dahil sa tamang pamamaraan ng iyong paghinga.
10. Alisin ang inhaler sa iyong bibig at pigilan ang iyong pag-hinga hangga't sa iyong makakaya o hanggang umabot ng 10 Segundo.
11. Huminga ng palabas sa iyong bibig.
12. Upang matiyak na nahigop mo ang lahat ng gamot, buksan ang mouthpiece at tignan ang kapsula. Kung ang kapsula ay transparent at walang laman, nangangahulugang naihatid na ang dose sa iyong baba. Kung ang kapsula ay may laman pang powder, nangangahulugang may natira pang dosis at kailangan ulitin ang hakbang 6-11.
13. Alisin ang kapsula mula sa gadget at itapon ito nang maayos.



* Bisitahin ang www.breathefreely.ph para sa mg tagubilin sa paggamit ng mga gamot para sa COPD.

COPD Medications and Devices

Hakbang at gabay para sa MDI

1. Hawakan ang inhaler ng patayo at alisin ang takip. Siguraduhing walang dumi ang loob ng mouthpiece.
2. I-shake ang inhaler ng ilang segundo.
3. Umupo ng tuwid o tumayo ng maayos.
Bahagyang iangat pataas ang iyong baba upang mas madali at mabisa ang paghigop ng gamot.
4. Marahang huminga nang palabas (malayo sa inhaler) sa abot ng iyong makakaya.
5. Ilagay ang inhaler sa bibig. Siguraduhing nakalapat ng mahigpit ang mga labi para walang singaw.
6. Pindutin ang canister ng inhaler ng minsan at dahan-dahang huminga ng malalim hanggang mapuno ng hangin ang baga.
7. Tanggalin ang inhaler sa bibig at panatihiling nakasara ang bibig.
8. Magpigil ng paghinga ng 10 segundo.
9. Saka dahan-dahang huminga nang palabas sa pamamagitan ng inyong ilong o ng iyong bibig.



Hakbang at gabay para sa SMI

1. Habang sarado ang takip.
2. Ikutin ang clear base sa direksyon ng nasa label hangang sa may marinig na 'click'
3. Buksan ang takip.
4. Huminga ng malalim at dahan dahan huminga palabas.
5. Isara ang labi palibot sa mouthpiece ng hindi natatakpan ang air vents. Itutok ang gadget sa direksyon ng lalamunan.
6. Habang dahan dahang humihinga gamit ang bibig, pindutin ang dose release button at ituloy ang paghinga ng dahan dahan hanggang sa makakaya.
7. Pakatapos pigilan ang paghinga ng 10 segundo o hanggang sa makakaya.
8. Ulitin ang IKOT(TURN), BUKSAN (OPEN), PINDUTIN(PRESS) pagkatapos ng 30-60 segundo, para sa ikalawang dose.
9. Isara ulit ang takip hanggang sa gamitin ulit.



* Bisitahin ang www.breathefreely.ph para sa mg tagubilin sa paggamit ng mga gamot para sa COPD.

COPD Medications and Devices

Hakbang at gabay para sa multiple dose DPI

Diskus

1. Hawakan ang Diskus gamit ang isang kamay at ilagay ang hinlalaki ng kabilang kamay sa thumb grip.
2. Itulak ang iyong hinlalaki sagad papunta sa kabilang bahagi ng Diskus upang lumitaw ang mouthpiece. May maririnig kang click kung sagad na ang pagbukas ng Diskus.
3. Hawakan ang Diskus paharap sa iyo sa antas ng iyong bibig.
4. I-slide ang lever papunta sa thumb grip. Makakarinig ka ng click na magpapahiwatig na handa na ang iyong gamot. **HUWAG ITAGILID ANG DISKUS.**
5. Ilihis ang iyong ulo at huminga palabas ng tuloy tuloy. Huwag huminga palabas sa aparato.
6. Ipasok ang mouthpiece sa iyong bibig at ilapat ang iyong mga labi sa mouthpiece upang magsilbing seal.
7. Huminga paloob ng mabilis at malalim.
8. Alisin ang Diskus sa iyong bibig at pigilan ang iyong pag-hinga hangga't sa iyong makakaya o hanggang umabot ng 10 Segundo. Ilihis ang iyong ulo at huminga palabas.
9. Ilagay ang iyong hinlalaki sa thumb grip at i-slide ito ng sagad pabalik sa kabilang bahagi ng Diskus hanggang magsara. Makakarinig ka ng click kapag ito ay sarado na.
10. Banlawan ang iyong bibig ng tubig. Mag mumog ng tubig at idura.



Ellipta

1. I-slide pababa ang takip upang ilantad ang mouthpiece. May maririnig kang click at makikitang gagalaw ang dose counter kung handa nang gamitin ang iyong inhaler. **HUWAG alugin ang inhaler.**
2. Huminga palabas ng tuloy tuloy. Huwag huminga palabas sa aparato
3. Ipasok ang mouthpiece sa iyong bibig at ilapat ang iyong mga labi sa mouthpiece upang magsilbing seal.
1. Huminga paloob ng mabilis at malalim. Huwag huminga paloob sa iyong ilong. Iwasang matakpan ang airvent ng iyong mga daliri.
2. Alisin ang inhaler mula sa iyong bibig at pigilan ang iyong paghinga nang mga 3 hanggang 4 na segundo.
3. Huminga palabas ng dahan dahan.
4. Isara ang takip ng mouthpiece.



* Bisitahin ang www.breathefreely.ph para sa mg tagubilin sa paggamit ng mga gamot para sa COPD.

COPD Medications and Devices

Hakbang at gabay para sa multiple dose DPI

Turbuhaler

1. Hawakan ang Turbuhaler ng nakatayo.
2. Hawakan ang pulang ibaba at ikutin pataas ang putting takip.
3. Ikutin ang pulang ibaba ng sagad papuntang kanan at ibalik iton sagad sa kaliwa hanggang marinig mong mag-click ito.
4. Huminga ng palabas ng tuloy tuloy. Huwag huminga palabas sa aparato.
5. Ipasok ang mouthpiece sa iyong bibig at ilapat ang iyong mga labi sa mouthpiece upang magsilbing seal.
6. Huminga paloob ng mabilis at malalim.
7. Alisin ang inhaler sa iyong bibig at pigilan ang iyong pag-hinga hangga't sa iyong makakaya o hanggang umabot ng 10 Segundo.
8. Kung nangangailangan ng karagdagang dose, ulitin ang hakbang 3 to 7.
9. Ibalik ang takip ng Turbuhaler.
10. Banlawan ang iyong bibig ng tubig. Mag mumog ng tubig



* Bisitahin ang www.breathefreely.ph para sa mg tagubilin sa paggamit ng mga gamot para sa COPD.

Ehersisyo at ang Rehabilitasyon ng baga o Pulmonary Rehabilitation

Ang pulmonary rehabilitation ay isang programa na hinango sa mga pag-aaral at malawakang pananaliksik na makakatulong upang mapaginhawa ang mga sintomas ng iyong baga. Dito ay susubaybayan ang mga ehersisyo na maaring makatulong para lumakas ang masels upang mabawasan ang pagkapos ng hininga; edukasyon para sa mas malalim na pag unawa at kaalaman sa karamdaman para mapanatili ang magandang pangangatawan at kalusugan; suportang pang emosyonal at kaisipan at mga direksyon tungkol sa paraan ng paghinga upang mabawasan ang mga sintomas na may kinalaman sa baga.

Bago simulan ang programa sa ehersisyo ay kailangan mong kumosulta sa iyong doktor. Kung ikaw ay nakasama na sa programa inaasahan ka na dumalo ng dalawa hanggang tatlong beses sa loob ng isang linggo. Ang programa ay tatagal ng anim hanggang walong linggo. Kapag nakumpleto na ang programa ay bibigyan ka ng mga hakbang kung paano ipagpapatuloy ang ehersisyo na maaari mong gawin sa iyong bahay.



Ehersisyo para sa paa



Ehersisyo para maging
matibay ang katawan

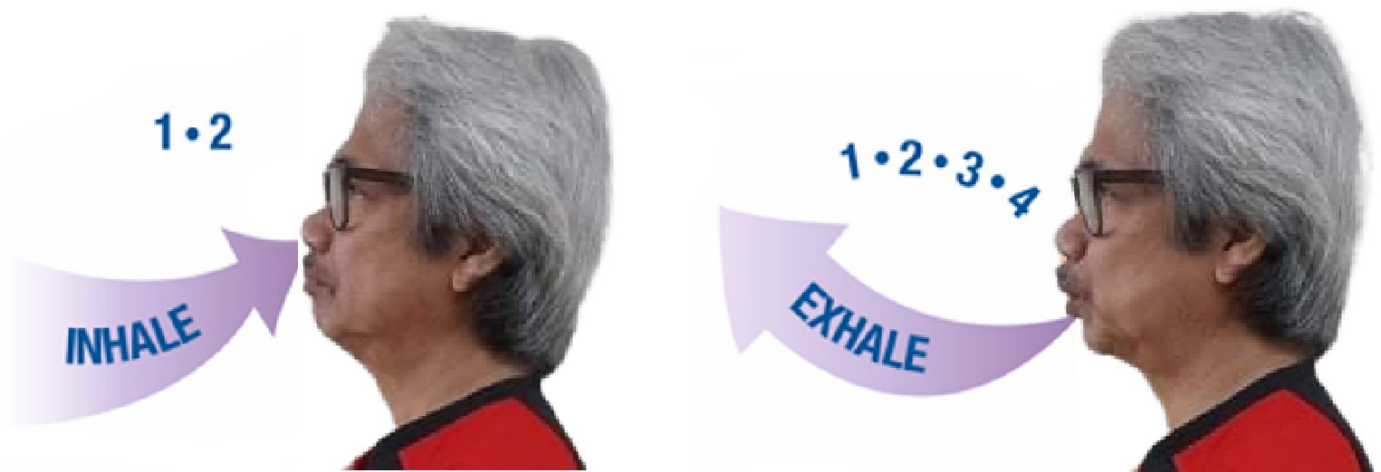


Ehersisyo para sa kamay



Edukasyon

Mga Paraan Para sa Tamang Paghinga



PURSED-LIP BREATHING

1. Huminga ng pahigop ng marahan at tiyakin na ang hangin ay sa dumadaan sa ilong. (2 bilang)
2. Inguso ang iyong labi. (na parang anyo ng sumisipol)
3. Huminga ng pabuga ng marahan gamit ang iyong nakangusong labi habang bumibilang ng hanggang apat o higit pa sa hanggang iyong makakaya.

Ang paraang ito ng paghinga ay magtuturo upang sanayin ka na mapahaba ang oras ng pagbuga or paglabas ng hangin sa iyong бага sa mas epektibong pamamaraan.

Mga Paraan ng Paghinga



Huminga na ginagamit ang iyong Diaphragm

1. Ilagay ang isang kamay sa iyong dibdib at ang isang kamay sa iyong tiyan o sa may sikmura.
2. Huminga ng pahigop ng marahan sa iyong ilong habang nararamdaman ng iyong kamay sa tiyan ang paglaki nito palabas. Panatilihin relaks ang iyong dibdib.
3. Huminga ng pabuga ng marahan gamit ang iyong bibig habang nararamdaman ng iyong kamay sa tiyan na lumiliit ito papasok. Panatilihin relaks ang iyong dibdib.

Ang mga naipong hangin sa mga nasirang air sacs ay kadalasang nagdudulot ng sobrang paglaki o pagkabanat ng baga. Ang paraan na ito ng paghinga ay makakatulong upang mabawasan ang pagkapos ng hininga.

Mga Ehersisyo sa Bahay

Kailangan mo munang kumonsulta sa iyong doktor bago simulan ang programa ng ehersisyo sa bahay. Mahalaga na mag warm-up muna bago tuluyang mag ehersisyo at mag cool-down sa pamamagitan ng pagbawas ng tindi o bilis ng ehersisyo bago tuluyang huminto sa pag eeherisyo, bibigyan nito ng pagkakataon na marahang bumagal ang bilang ng tibok ng puso at bumaba ang iyong presyon para sa tuluyang paghinto sa ehersisyo.

Sa tuwing ikaw ay mag eeherisyo, gamitin ang Modified Borg Scale sa para matukoy ang pinakasapat na intensity ng ehersisyo.

Modified Borg Scale for Breathlessness

Scale	Severity
0	Wala
0.5	Sobra-sobrang kaunti
1	Sobrang kaunti
2	Kaunti
3	Bahagya
4	Medyo malala o mahigpit
5	Malala o mahigpit
6	
7	Mas malala o mas mahigpit
8	
9	Napakalala o napakahigpit
10	Pinakamala o pinakamahigpit

Kapag nag eeherisyo, ang iyong layunin ay ang scale na 3-4 o bahagya hanggang medyo malala o mahigpit na pagkapos sa hininga.

Ehersisyo sa Bahaging Itaas ng Katawan



Bicep Curls (walo hanggang sampung ulit)



Pag-angat ng braso sa tagiliran (samoung ulit)

Ehersisyo sa Ibabang Bahagi ng Katawan

Ang paglalakad sa loob o labas ng bahay o sa lugar ng marahan sa komportableng hakbang mula sa lima hanggang sampung minuto hanggang labing-lima hanggang dalawampung minuto tatlong beses sa isang linggo.

Iba pang paraan: pagbibisekleta gamit ang stationary bike o paggamit ng treadmill



Huminto sa ehersisyo kapag ikaw ay nakaramdam ng mga sumusunod na sintomas:

- pananakit ng dibdib
- pagkaduwal
- pagkahilo o pagkahimatay
- matinding pagkapos ng hininga o ang pag-ingay ng бага

WARM-UP o Paunang Paghahanda sa Ehersisyo

Tatlo hanggang limang ulit



Pagbaling ng ulo sa kanan o sa kaliwa



Pagpihit ng leeg sa kanan o sa kaliwa



Pag-ikot ng siko

WARM-UP o Paunang Paghahanda sa Ehersisyo



Pagtagilid ng katawan sa
kanan o sa kaliwa



Pagyuko paharap

Ang Ehersisyo at ang Pulmonary Rehabilitation

Mga hospital na nagbibigay ng programa para sa Pulmonary Rehabilitation sa Pilipinas

Chong Hua Hospital, Cebu City

255-8000 loc 76240; 09154913407
Dr. Katrina J. Villegas/ Ms. Saskia K. Lasa

Lung Center of the Philippines

8924-6101 loc 3011 - 3012
Dr. Glynnia O. Cabrera/ Ms. Myra Torres

Perpetual Help Medical Center, Las Pinas

874-8515 loc 484 or 416
Dr. Jose Edzel V. Tamayo/ Ms. Marife Bombase

Philippine General Hospital

8554-8400 loc 3157
Dr. Leonora C. Fernandez/ Mr. Leyden Sempio

Philippine Heart Center

8925-2401 loc 3805/
Dr. Abner T. Koh/ Ms. Maria Gemma Betos/ Ms. Jacqueline T. Torres

St. Luke's Medical Center, Quezon City

8723-0301 loc 4189
Dr. Tim S. Trinidad/ Mr. Bong Mostacho

St. Luke's Medical Center, Global City

87897700 loc 2029 and 2034
Dr. Celeste Mae L. Campomanes/ Ms. Cyril Tan

The Medical City, Pasig

8635-6789 loc 6238
Dr. May Agno/ Ms. Jahziel Fernandez

The Medical City, Iloilo

(033) 500-1000 loc 50004
Dr. Rhea Anne C. Celis/ Mr. Mark Carreon

University of Santo Tomas Hospital

8731-3001 loc 2561
Dr. Tim Trinidad/ Ms. Maricel Nicomienda

Veteran's Memorial Medical Center

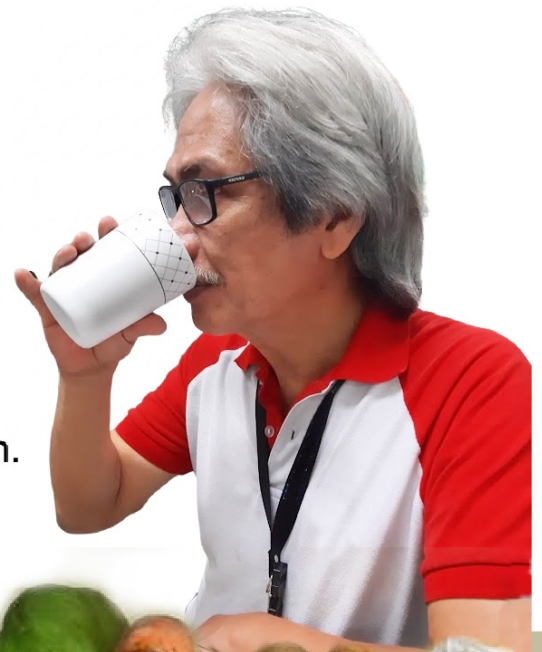
89276426 local 1501
Dr. Chona A. De Vera/ Ms. Abby Carpio

Nutrisyon

Ang balanseng pagkain ay makatutulong upang mapanatili ang iyong kalusugan at mabawasan ang panganib ng (mga) impeksyon sa baga. Mahalaga ang wastong pagkain para maging malakas ang masels na ginagamit sa paghinga at manatiling masigla. Ito din ay magdudulot ng mas magandang uri ng pamumuhay.

Upang mapanatili ang tamang timbang:

- Kumain ng ibat-ibang maliliit na hati ng pagkain sa buong araw sa halip na (kesa sa) kumain ng malakihan ng tatlong beses. (Kailangan ng lakas upang matunaw ang pagkain. Nangangailangan ng oxygen ang malakas na katawan.) Kapag mas mallit na hati ng pagkain ang iyong kakainin ay gagamit ka ng mas kaunting oxygen.
- Uminom ng madaming tubig (maliban na lang kung ikaw ay pinayuhan ng iyong doktor na magbawas ng tubig) upang mapanatiling manipis ang plema at madaling makalabas. Ang tubig ay tumutulong upang maging hydrated at maiwasan ang pagtigas ng dumi.
- Kumain ng marahan.
- Kumain ng mga pagkain na madaling tunawin o nguyain sa bibig.
- Iwasan ang pagkain na nagiging sanhi para magkaroon ng hangin o maging bloated.
- Tunawin o nguyain mabuti ang pagkain.



Nutrisyon

PINGGANG PINOY™ Healthy food plate for Filipino adults



* www.fnri.dost.gov.ph

Oxygen Therapy o ang Oxygen Bilang Gamot

Ang oxygen therapy ay isang gamot. Ito ay inirereseta ng doktor. Sa mga pasyente na may COPD na hindi sapat ang oxygen sa katawan, ang oxygen therapy ay nagpapabuti ng pagtulog, pag-iisip at kaalistuhan. Ito rin ay tumutulong upang makaganap ang isang tao sa pang araw-araw na pamumuhay na may kalidad at kaayusan.

Ang palagiang paggamit ng oxygen ay hindi nagdudulot ng pakiramdam na kailangan ng katawan ng mas madaming oxygen. Hindi lahat ng pasyente na may COPD ay nangangailangan o nakakakuha ng magandang pakinabang sa paggamit ng oxygen.

Ang iyong doktor ay magsasagawa ng mga pagsusuri upang malaman kung kailangan mo ng oxygen o hindi. Ang arterial blood gas o ABG ay sinusukat ang kakayahan ng iyong baga na kumuha ng oxygen sa iyong dugo at ang pagtanggali ng carbon dioxide sa iyong dugo. Ang dugo ay kinukuha sa ugat mula sa iyong braso (malapit sa may pulso ng kamay).

Ang pulse oximetry ay isa ding paraan upang matukoy ang (libel) antas ng iyong oxygen sa katawan. Hindi ito nangangailangan ng pagkuha ng dugo. Ang (libel) antas ng oxygen ay sinusukat sa pamamagitan ng maliit na instrumento na idinidikit sa iyong daliri o sa tenga. Ang libel antas ng oxygen ay direktang susukatin sa iyong balat.

Mga uri ng Oxygen

1. Compressed gas oxygen – Ito ay nakalagay sa ibat-ibang laki ng tangke at maaaring gamitin sa bahay.
2. Oxygen concentrators- Gumagamit ito ng kuryente, ito ay nagtatanggal ng nitrogen sa hangin upang gawing oxygen. Kailangan nito ng regular na kaiibrasyon at pagpalit ng filter.



Oxygen Therapy o ang Oxygen bilang Gamot

Kapag ikaw ay niresetahan ng oxygen ng iyong doktor, itanong ang mga sumusunod:

- ☒ Ang oxygen flow rate or setting, upang mabigyan ka ng tamang oxygen kada minuto ng paggamit.
- ☒ Kailan ka dapat naka-oxygen, kapag may ginagawa, kapag natutulog o kung tuloy-tuloy.
- ☒ Anong uri ng oxygen ang pinakamabuti para sa iyo.

Ang oxygen therapy ay kailangang inireseta ng doktor at dapat regular na sukatin upang makatugon sa iyong pangangailangan. Ito ay maaaring magdulot ng panganib sa buhay kapag mali ang paggamit.

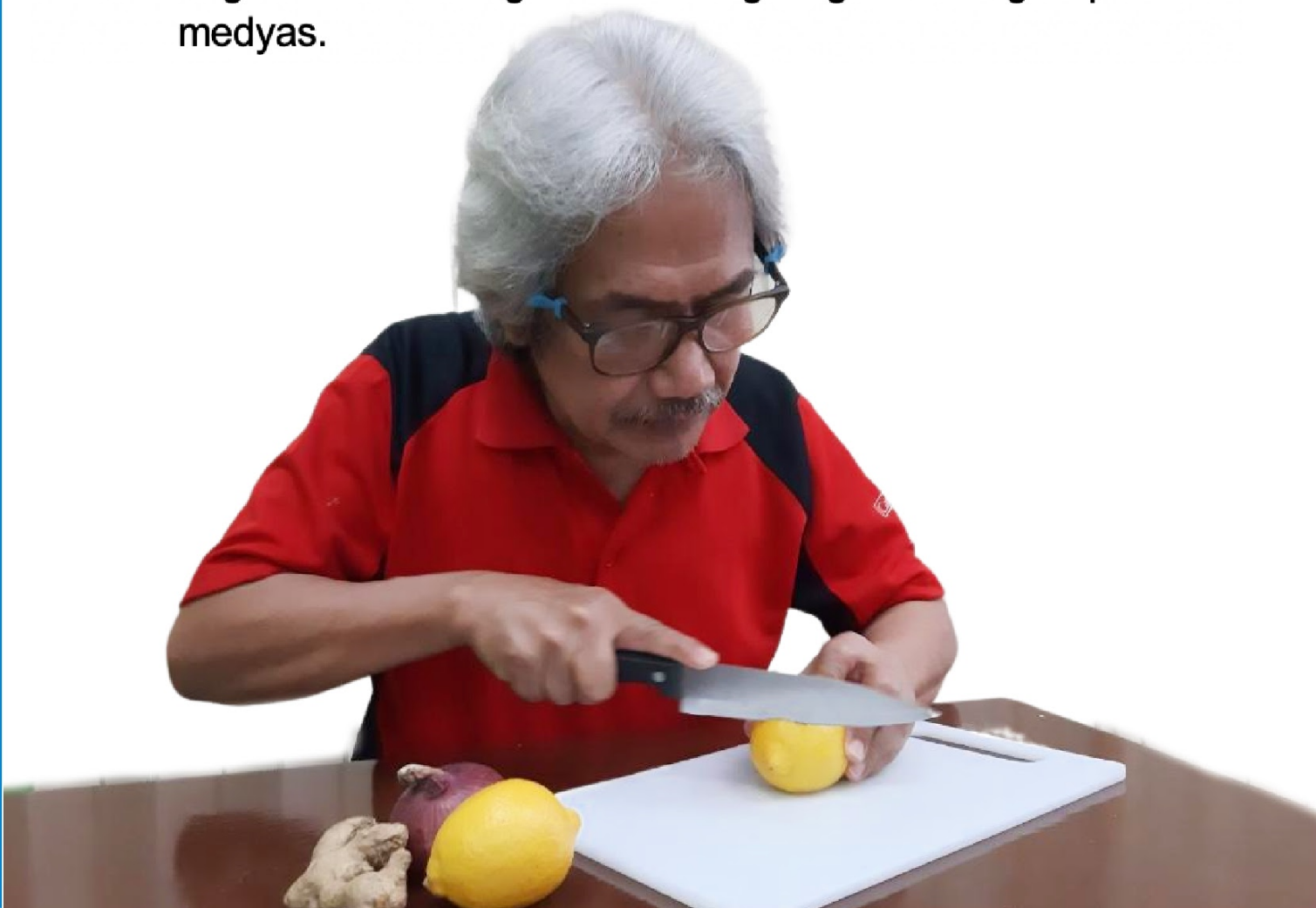
Ang oxygen ay maaaring maging sanhi ng sunog (madaling masunog)! Ang lalagayan ng oxygen ay dapat manatiling may lima hanggang sampung talampakan ang layo sa kalan, lutuan, kakahuyan, kandila at iba pang maaaring sanhi ng apoy. Siguraduhing wala naninigarilyo o sasakyan sa bahay kapag ginagamit ang oxygen.



Pagkaya sa Pamumuhay na may COPD

Mga paraan upang makapagtipid (conserve) ng lakas ang katawan

- Kumilos ng mabagal.
- Gumamit ng kariton na may gulong para sa pang ara-araw na gawain.
- Umupo habang nagsusuot o nagtatanggal ng damit, nag-aahit, naglalagay ng make-up at nagluluto.
- Ilagay ang mga regular na ginagamit sa libel ng bewang o lugar na madaling abutin.
- Magpahinga pagkatapos kumain habang tinutunaw ng katawan ang pagkain.
- Gumamit ng upuan at hose sprayer habang naliligo.
- Gumamit ng mga may mahabang hawakan upang maabot ang mataas na lugar at habang nagsusuot ng sapatos o medyas.



Pagkaya sa Pamumuhay na may COPD

Pangangasiwa ng pagod

Ang pagod at pagkabalisa ay pwedeng makapagpalala ng pagkapos sa paghinga. Mahalaga sa mga taong may COPD na mabawasan ang pagod at pagkabalisa at matutunan mag relaks o kumalma.

Sa pamamagitan ng mga simpleng pamamaraan na ito ay maaring mabawasan ang masamang dulot ng pagod at pagkabalisa. Makakatulong ang mga ito upang manatiling kalmado sa gitna ng pagod. Mabibigyang lunas nito ang tensyon at mapapanatili ang malusog na buhay.

- Ang ehersisyo at pag-uunat.
- Pagninilay o meditation
- Pagdadasal
- Pakikinig sa mga nakakarelaks na tugtog
- Isaloob ang mga bagay na nagpapasaya sa iyo sa maginhawang lugar at katayuan
- Personal o Group therapy



Ang Pamumuhay ng may COPD

Kapag ikaw ay inatake ng hingal, sundin ang 3-hakbang na ito:

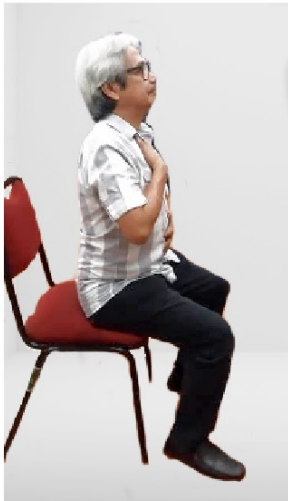
1. Ilagay ang katawan sa posisyon na makatutulong upang makapagtrabaho ng mabuti ang masels sa paghinga. Umupo. Sumandal paharap at ilagay ang kamay sa hita o mesa.
2. Huminga papasok gamit ang iyong ilong. Inguso ang iyong labi. Huminga palabas na dumadaan ang hangin sa nakanguso mong labi. Huminga palabas ng mas matagal.
3. Irelaks ang lahat ng masels na hindi ginagamit sa paghinga. Ibaba ng bahagya ang iyong balikat. Hayaang nakababa ang mga braso. Ipikit ang mata at mag relaks.



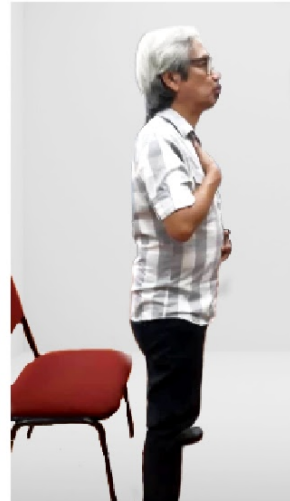
Ang Pagkaya sa Pamumuhay na may COPD

Ang pagtitipid ng lakas ay tungkol sa pagpapalano ng araw-araw na gawain at ang paghanap ng mabisang paraan upang maging timbang ang paggawa at pahinga. Kung matututunan mo ito ay mas madaming makakayang gawin na mabawasan ang pagod at pagkapos sa paghinga.

Ang mga taong may COPD ay mas higit na gumamit ng lakas para huminga. Palaging tandaan na kailangan ng ibayong koordinasyon ng paghinga sa lahat ng gawain.



Huminga paloob gamit ang ilong sa simula ng gagawin



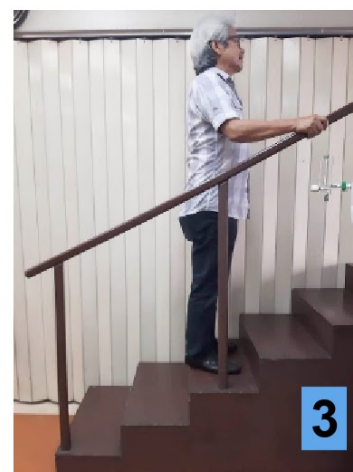
Huminga palabas gamit ang nakangusong labi habang may ginagawa



Huminga paloob



Huminga palabas



Pagkaya sa Pamumuhay na may COPD



Pagkaya sa Pamumuhay na may COPD

Ang mga nangagasiwa ng iyong kalusugan ay binubuo ng iyong doktor, respiratory therapist, physiotherapist, psychologist, nutritionist, miyembro ng pamilya, mga kaibigan at sinuman na umaalalay sa iyong kalusugan. Ang mabuting pakikipag-ugnayan sa mga ito ay makakatulong upang mabantayang mabuti ang iyong kalusugan.



Pagkaya sa Pamumuhay na may COPD

Mga posisyon ng katawan upang mabawasan ang hingal o pagkapos ng hinga



Umupo sa upuan: Bahagyang sumandal paharap at ilagay ang iyong kamay sa hita. Sumandal paharap at ilagay ang kamay sa mesa. Maaari mo din ipahinga ang iyong ulo sa ibabaw ng unan.



Nakatayo: Bahagyang ihilig ang iyong katawan paharap, ang iyong mga braso at kamay na nakapahinga paharap sa mesa o upuan. Ihilig ang iyong dibdib paharap ng dahan-dahan at ang kamay sa iyong hita.

Pagkaya sa Pamumuhay na may COPD

Alalahanin ang limang P's:

Plan	Ayusin ang mga gagawin. Alisin ang mga sagabal at hindi kailangang gawin.
Pace	Gumawa ng mabagal. Wag magmadali upang hindi (mabigo o) sobrang mapagod.
Priorities	Piliin ang mga mahahalagang gawain.
Posture	Panatilihin ang magandang tindig ng katawan
Proficiency	Isabuhay ang tamang paggamit ng lakas upang makuha ang mabuting dulot nito.



Pagkilala at pag-iwas sa atake ng hingal o hapo

Mahalaga na matutunan mo na mabantayan ang iyong бага at masanay kung ano ang normal para sa iyo. Sa pamamagitan nito ay malalaman mo ang sintomas at senyales ng atake o impeksyon ng бага at humanap agad ng tulong upang magamot ang impeksyon at maiwasan ang pagpunta sa ospital.

kaguluhan
o kalituhan

Paninikip ng
dibdib

Hingal o Hapo

Mas madalas na
paghuni/ sipol sa
paghinga

Pag-uubo

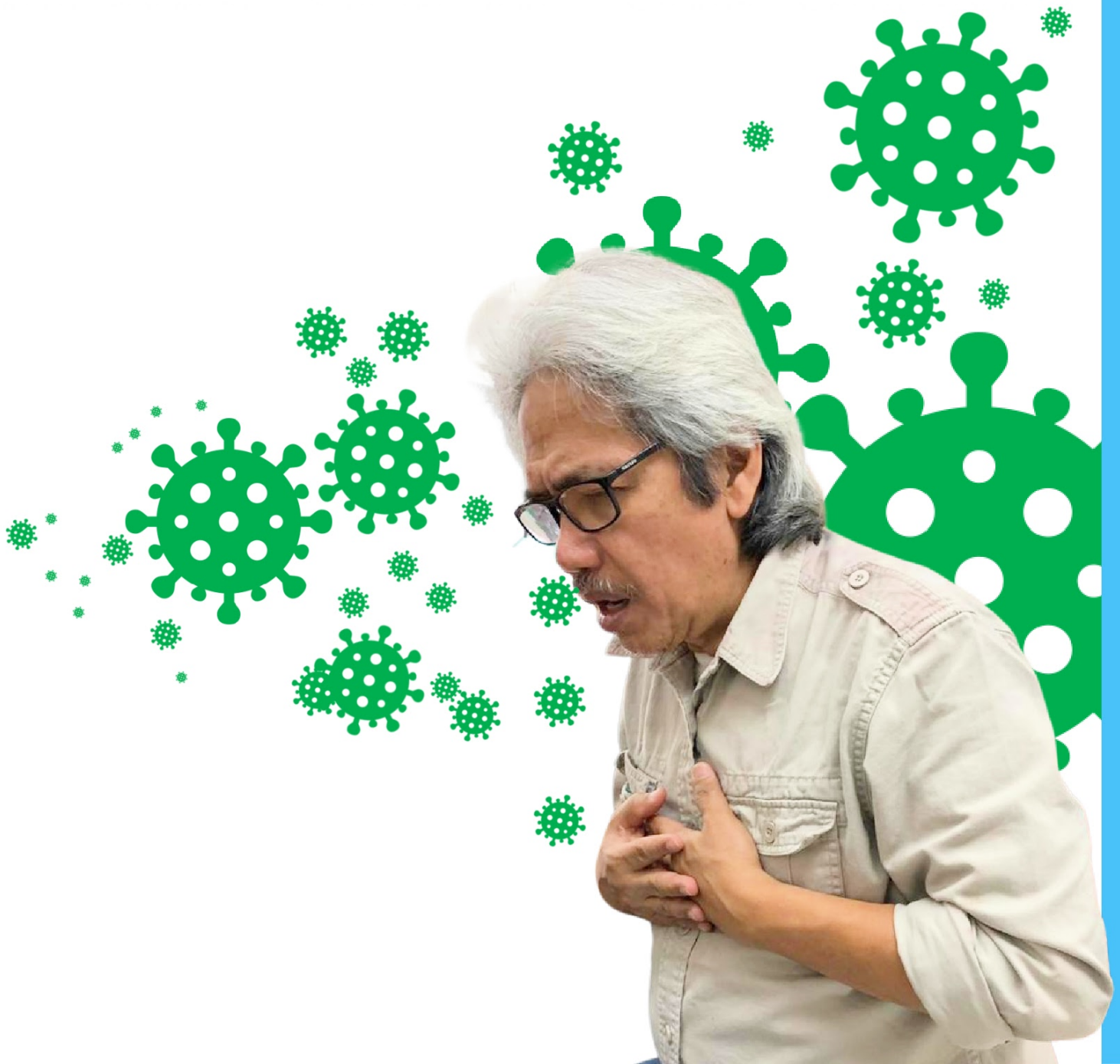
Pagdami ng Plema



Pagkilala at pag-iwas sa atake ng hingal o hapo

Ang impeksyon sa iyong бага ang pinakamdalas na dahilan ng atake ng hingal o hapo. Ito ay maaaring dahil sa virus o baktirya.

Ang iba pang dahilan ng atake ng hingal o hapo ay ang mga sumusunod: impeksyon sa sinus ng ilong, polusyon sa loob at labas ng bahay, pulmonary edema at namuong dugo sa бага.



Pagkilala at pag-iwas sa atake ng hingal o hapo

Pag-iwas

Hindi mo tuluyang maiiwasan ang pagkakaroon ng atake ng hingal o hapo ngunit maaari mong mabawasan ang dalas nito. Manatiling malusog ang katawan upang mabawasan ang atakeng malala.

Ugaliing maghugas ng kamay upang maiwasan ang impeksyon.

Ang pagkakroon ng COPD ay nagdudulot ng mas mataas na tsansa na makakuha ng sipon at iba pang impeksyon sa baga tulad ng pulmonya. Para maiwasan ito ay magpabakuna para sa flu at pulmonya. Tanungin ang iyong doktor tungkol dito.



Pagkilala at pag-iwas sa atake ng COPD

Inumin at gamitin ang iyong gamot sa COPD araw-araw upang maiwasan ang atake ng hingal o hapo.

Gumawa ng “Action Plan” kasama ng iyong doktor tungkol sa mga dapat gawin kapag hindi mabuti ang iyong pakiramdam. Ang plano na ito ay kailangang palagiang suriin ng iyong doktor.



Paglalakbay ng may COPD

Ang may COPD ay maaari pa ding magbakasyon, bumisita ng kaibigan at pamilya, maglakbay at makita ang mundo. Kinakailangan mong gumawa ng maayos na plano bago pa man ang pag-alis upang maging ligtas at masaya ang biyahe.

May mga ilan na kailangang tandaan ang may COPD na may planong sumakay ng eroplano. Ang cabin ng eroplano ay may presyon na angkop sa mataas na paglipad at may mas mababang oxygen sa hangin habang nasa himpapawid. Para sa mga taong normal ang бага ay hindi ito problema, pero sa may COPD ito ay pwedeng magdulot ng mababang lebel ng oxygen sa kanilang dugo. Maaari din magkaroon ng paglahok ng mga gases habang lumilipad ang eroplano at makaapekto sa mga may COPD na may bullae o bubbles sa бага o may dating pneumothorax.



Paglalakbay ng may COPD

Mahahalagang paalala sa pagsakay ng eroplano para sa mga taong may COPD

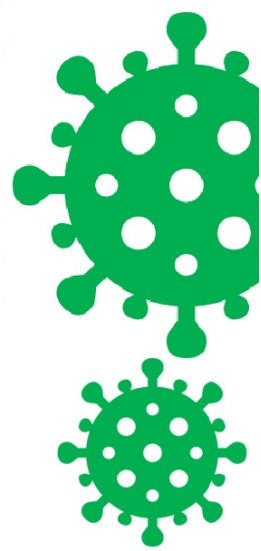
1. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga posibleng panganib bago ang paglipad. Maglaan ng sapat na panahon upang maisagawa ang mga pagsusuri bago ka payagang lumipad, lalu na ang pagsusuri upang masukat kung kailangan mo ng oxygen sa paglipad.
2. Siguraduhing sapat at angkop ang iyong mga gamot na kailangan sa buong pagbyahe. Siguraduhin madali mo itong abutin kung sakaling kailanganin sa byahe.
3. Gumawa ng kopya ng iyong karamdaman, insurance at listahan ng gamot na nakaayos sa sobra.
4. Pag-aralang mabuti ang mga pasilidad na pangkalusugan sa lugar na iyong pupuntahan, lalu na kung may plano kang magtagal sa lugar na iyon.
5. Maigi na maglakbay ng may kasama na sanay sa iyong sakit, alam ang iyong mga gamot at kayang tumulong sa iyong mga dalang gamit.
6. Kumuha ng wheelchair kung ikaw ay mabilis mapagod. Makakatulong ito upang mabawasan ang pagod at maipon ang iyong lakas.
7. Piliin mo ang byahe na diretso o may isang paghintong lamang.
8. Palaging uminom ng tubig, umupo malapit sa laboratoryo at iwasan ang pag inom ng pampatulog, kape at alak habang nasa byahe.
9. Ugaliing gumamit ng hand sanitizer at magsuot ng mask upang maiwasang makakuha ng impeksyon sa byahe.
10. Pinakamainam na ipagpaliban ang byahe ng apat hanggang anim na linggo kung ikaw ay nagkaroon ng bagong atake ng hapo o hingal.

Ang COVID at ang COPD

Ang mga pasyente na may COPD ay kasama sa mga pinakamatinding naapektuhan ng pandemya ng COVID, napatunayan na sila ay isa sa nagkakaroon ng pinakamalalang coronavirus na sakit. Upang maiwasan ang atake ng COPD at mapanatiling ligtas sa sintomas ay hinihikayat na ipagpatuloy at gamitin ng regular ang kanilang mga gamot. Sa ngayon ay wala pang napatunayan na ang mga gamot na ito ay nagdudulot na maging sanhi ng pagkakahawa o paglala ng sakit na COVID.

Bilang isang pasyente ng COPD, ano ang pwede mong gawin upang mapababa ang panganib na magkaroon ng sakit na COVID-19?

- Manatili sa bahay at bawasan ang pakikisalamuha sa ibang tao.
- Ugaliing malayo sa ibang tao (may layong anim na talampakan sa ibang tao) kung ikaw ay kailangang lumabas.
- Magsuot ng mask kung lalabas ng bahay o may bumisita sa iyo. Ang pinakamabisang mask ay N95 at ang surgical mask, pero kung hindi ito handa ay maaaring gumamit ng 2 o 3-ply na tela. Huwag hawakan ang harap na labas ng mask at hawakan lamang ang bitbitan o tangkay nito!
- Dumadami ang mga ebidensya na ang coronavirus ay maaaring kumalat sa hangin at pumasok sa mata. Magsuot ng face shield o goggles kapag ikaw ay aalis ng bahay.
- Hugasan ang kamay ng madalas gamit ang sabon at tubig na mahigit kumulang sa dalawampu hanggang tatlungtung segundo. Kung hindi ito posible, ugaliing may alcohol o hand sanitizer at gamitin ito ng madalas.



Ang COVID at ang COPD

- Patuloy na inumin ang iyong mga gamot kasama ang steroids o corticosteroids.
- Siguraduhing mayroon kang sapat na gamot sa loob ng tatlong araw.
- Iwasan ang mga panganib na maaaring magdulot ng malalang sintomas.
- Tumawag sa iyong doktor o tagapangasiwa ng kalusugan kung ikaw ay may tanong sa iyong kundisyon o maysakit.
- Magpabakuna para sa flu at pulmonya.



Sanggunian:

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.
5. Council of Therapeutics and Diagnostics- Inhaler Gadget Use.

Pagpapasalamat:

Thonnie Rose See, MD
Jamaica David, MD
Sisenando A. Batingan
San Pedro Family