



BOLNIK NA TRAJNEM ZDRAVLJENJU S KISIKOM

Polona Campolunghi-Pegan

1. Osnovne informacije o trajnem zdravljenju s kisikom na domu

Trajno zdravljenje s kisikom na domu je trajno dodajanje kisika vdihanemu zraku, ki traja več kot 30 dni izven bolnišnice. Če so vam predlagali to terapijo, je prav, da veste, da ta ukrep tudi najtežjim pljučnim bolnikom dokazano podaljšuje življenje in izboljša njegovo kakovost.

Za zdravljenje doma so primerni trije viri kisika:

- koncentrator kisika,
- jeklenke s stisnjnim plinom pod visokim tlakom,
- tlačne posode z utekočinjenim plinom.

Večina bolnikov uporablja koncentrator, ki, priklopljen na električno omrežje, črpa zrak iz okolice in ga filtrira skozi molekulska sita. Je najcenejši vir kisika, njegova slabost pa je, da ni mobilien. Zato nekateri pokretni bolniki uporabljajo tudi jeklenke s stisnjnim plinom ali tlačne posode z utekočinjenim plinom, ki so prenosne in zagotavljajo svobodno gibanje. V Sloveniji trajno zdravljenje s kisikom na domu potrebuje okoli 500 bolnikov.

2. Kakšne težave in zaplete lahko pričakujete pri trajnem zdravljenju s kisikom?

Za doseg dobrih učinkov zdravljenja mora bolnik vdihovati dodaten kisik vsaj 17 ur na dan, veliko bolnikov pa potrebuje celodnevno dodajanje kisika. To pomeni, da boste zaradi svoje bolezni in načina zdravljenja (predvsem pri uporabi koncentratorja) slabše pokretni in da boste večino časa preživali doma.

Za vdihavanje kisika boste uporabljali enojno ali dvojno nosno cevko (kateter). Enojna cevka je daljša in se jo namesti tako, da je njen konec globoko v nosu – v nosnem delu žrela. Bolj pogosto se uporablja dvojna cevka, ki se jo obesi na obe ušesi tako, da imate po en kratek nastavek v obeh nosnicah. Večina bolnikov se na nosne cevke hitro navadi, nekatere pa moti, da jim dovajanje kisika suši nosno sluznico. V tem primeru lahko nosnici večkrat dnevno vlažite z ustreznimi lubrikanti.

Terapija s kisikom je sicer zelo varna, enostavna in ne povzroča zapletov. Pozorni morate biti le na morebitno okvaro aparata ali na poslabšanje vaše osnovne bolezni. V primeru poslabšanja nujno potrebujete zdravniško pomoč.

3. Kaj lahko storite sami, da bo trajno zdravljenje s kisikom na domu uspešno?

Za uspešno zdravljenje s kisikom na domu mora biti sodelovanje med bolnikom in zdravstvenimi delavci dobro. Priporočljivo je, da vsak bolnik, ki to terapijo potrebuje, in/ali bolnikovi svojci, ki mu v bolezni pomagajo, opravijo osnovno izobraževanje za bolnike in svojce, ki ga organizirajo



v določenih bolnišnicah in zdravstvenih domovih. Tam se boste poučili o delovanju dihal in značilnostih virov kisika, o ravnanju s katetri, ureditvi bivalnih prostorov ter o primernem načinu prehranjevanja ter higienskem režimu. Vedno upoštevajte navodila glede količine dovedenega kisika in nikoli samoiniciativno ne zvišujte pretoka kisika, ker je to lahko zelo nevarno.

Poskrbite za pestro prehrano in po obroku ne ležite. Dvignjena prepona namreč dodatno oteži dihanje. Hrana naj ne bo preslana, saj sol zadržuje vodo v telesu in preobremeni vaš krvni sistem. Skrbeti morate tudi za redno odvajanje blata in nadzorovati telesno težo. Dobro je, da kisik uporabljate med vsemi opravili: tudi med osebno higieno ali med prehranjevanjem.

4. *Kdaj morate k zdravniku?*

Zdravniško pomoč potrebujete, kadar pride do poslabšanja bolezni. Če se slabo počutite, ne čakajte predolgo, ker je pravočasna pomoč pomembna. Pozorni morate biti na naslednje znake:

- močnejše dušenje,
- zaspanost,
- zmedenost,
- glavobol,
- povišana telesna temperatura,
- večja količina izmečka,
- gnojno izkašljevanje,
- pomodrelost,
- zmanjšano izločanje urina,
- otekanje trebuha ali nog.

Vzrok poslabšanja je lahko tudi okvara aparata, zato je potrebno njegovo delovanje preveriti. Če ste napoteni v bolnišnico, svoj vir kisika odpeljite s seboj, da ga pregledajo in ocenijo njegovo delovanje.

5. *Kako poteka zdravljenje bolnika, ki stalno potrebuje kisik?*

Veliko bolnikov, ki začne s trajnim zdravljenjem s kisikom na domu, potrebuje to terapijo do konca življenja. Kisik morajo dodajati večino dneva. Ugodni učinki se pokažejo, če bolnik vdihava dodaten kisik vsaj 17 ur dnevno, dokazano pa je, da je 24-urno dovajanje kisika veliko bolj učinkovito pri podaljševanju in izboljšanju kakovosti življenja.

6. *Kako poteka spremljanje bolnika, ki stalno potrebuje kisik?*

Če bo vaše zdravstveno stanje stabilno, bo za spremljanje bolezni in zdravljenja skrbel vaš zdravnik družinske medicine ali specialist pulmolog s pomočjo patronažne službe. Ker boste zaradi potrebe po dovajanju kisika težje pokretni, bo enostavneje, da vas zdravnik ali patronažna sestra, če je to le mogoče, obiskujeta kar doma. Ob kontrolnih obiskih je potrebno s pomočjo posebnega aparata (t.i. pulzni oksimeter) izmeriti, koliko kisika imate v krvi, občasno pa vzeti tudi arterijsko kri, največkrat iz žile na zapestju, in jo poslati na laboratorijsko analizo. Ta laboratorijska preiskava se imenuje plinska analiza arterijske krvi in nam omogoča precej



natančno oceno delovanja pljuč. Zdravnik bo ob obiskih opravil tudi klinični pregled, ocenil delovanje vaših pljuč in srca, predpisal ustrezno terapijo ter preveril delovanje vašega aparata.

Obiski zdravnika so priložnost, da se z njim posvetujete in mu postavite vprašanja ali se z njim pogovorite o skrbeh v zvezi z vašo boleznijo ali zdravljenjem. Če bo zdravnik ocenil, da je vaše stanje slabše in da potrebujete specialistično pomoč, vas bo napotil v ustrezno ustanovo.

7. *Kako trajno zdravljenje s kisikom vpliva na vaše življenje?*

Možnost dodajanja kisika na domu je v marsičem pripomogla k boljšemu življenju bolnikov z najtežjimi oblikami obstruktivne pljučne bolezni. Življenje v domačem okolju, v primerjavi z dolgotrajnim bivanjem v bolnišnici, kljub stalnemu dodajanju kisika omogoča večjo svobodo v vsakodnevnih aktivnostih in splošno boljše počutje.

Seveda se boste morali ob terapiji s kisikom prilagoditi na življenje pretežno doma, posebno, če nimate mobilnega vira kisika. Ljudje, ki živijo z vami, naj vam pomagajo, da se boste lažje prilagodili novemu načinu življenja. Pomembno je, da si kljub zmanjšani možnosti gibanja poiščete opravila, ki niso naporna in vas veselijo. Naučiti se boste morali pravilno ravnati z virom kisika: redno čistiti filtre, kontrolirati merilnik pretoka in menjati vodo v vlažilniku. Skrbeti boste morali za dovolj veliko zalogo nosnih katetrov in preverjati, če je nosni kateter čist in nepoškodovan.

8. *Ali in kako se lahko trajnemu zdravljenju s kisikom izognete?*

Trajnemu zdravljenju s kisikom na domu se z veliko verjetnostjo lahko izognete, če skrbite, da ohranjate svoja pljuča zdrava. Kronična pljučna obstruktivna bolezen, ki je daleč najpogostejši razlog za predpisovanje te terapije, je pretežno bolezen kadilcev. Tako se lahko terapiji s kisikom izognete, če sploh ne začnete kaditi oziroma, da s kajenjem pravočasno prenehate.

Če se je pri vas pljučna bolezen že začela, lahko zdravljenje s kisikom odložite, če takoj prenehate kaditi in če se resno držite priporočil zdravnika glede uživanja zdravil in načina življenja. V nekaterih primerih pa se trajnemu zdravljenju s kisikom na domu ni moč izogniti.