



UPITNIK ZA SKRINING HOPB

Koliko ste puta tokom protekle 4 sedmice osjetili da ostajete bez daha?

- Nikad
- Malo vremena
- Nešto vremena
- Većinu vremena
- Sve vrijeme

Da li iskašljavate sluzav sadržaj?

- Ne, nikad
- Samo u slučaju prehlade i infekcije
- Da, nekoliko dana mjesečno
- Da, većini dana u sedmici
- Da, svakodnevno

Da li ste u zadnjih 12 mjeseci manje fizički aktivni nego ranije zbog Vaših problema sa disanjem?

- U potpunosti se ne slažem
- Ne slažem se
- Nisam siguran
- Slažem se
- U potpunosti se slažem

Da li ste u toku života ispušili najmanje 100 cigareta?

- Ne
- Da
- Ne znam

Koliko imate godina?

- 35-49
- 50-59
- 60-69
- 70 i više

Skor od 0 do 4: mali rizik za nastanak HOPB.

Skor od 5 do 10: visok rizik za nastanak HOPB.

Potrebno je da se osobe jave porodičnom ljekaru radi dalje dijagnostike.

HOPB

Hronična opstruktivna plućna bolest



UDRUŽENJE DOKTORA
PORODIČNE/OBITELJSKE MEDICINE
Family Medicine Physicians' Association



HOPB

Hronična opstruktivna plućna bolest



www.family-medicine.ba

Šta je to hronična opstruktivna plućna bolest

- HOPB?

To je hronična upala disajnih puteva koja proizvodi velike količine sluzi, što uzrokuje kašalj i iskašljavanje koji traju najmanje 3 mjeseca u godini, dvijeuzastopne godine.

Vremenom dolazi do uništavanja disajnih puteva, pluća gube elasticitet, disajni putevi se povećavaju, a time se pogoršava i disanje.

Ko obolijeva od HOPB-a?

Glavni uzrok HOPB-a je pušenje.

Vjerovatnoća da će bolesnik umrijeti od HOPB-a je 10 puta veća u pušača nego u nepušača.

Ostali uzroci mogu biti:

- ✓ Naslijeđe
- ✓ Pasivno pušenje
- ✓ Izloženost zagađenom zraku na poslu i u okolini



Koji su to simptomi HOPB-a?

- ✓ Hronično i progresivno otežano disanje
- ✓ Kašalj
- ✓ Povećano iskašljavanje sputuma
- ✓ „Težina u prsima“ i „sviranje u grudima“
- ✓ Ostali simptomi mogu biti: umor, gubitak tjelesne težine, oticanje nogu, depresija

Sve osobe starije od 40 godina koje imaju ove simptome trebale bi se javiti svom ljekaru i pitati o HOPB-u!

Kašalj i iskašljavanje je u početku gotovo neprimjetno jer se javlja samo ujutro.

U kasnijim fazama HOPB-a mogu se vidjeti teška zaduha, kašljanje i iskašljavanje velike količine sluzi, hripanje, stalne infekcije, natečeni zglobovi...

U uznapredovaloj fazi, bolesnicima je potrebna stalna njega i dodatni kisik kako bi mogli disati.

Oni koji imaju HOPB, a i dalje nastave sa pušenjem, u visokom su riziku da obole od:

- ✓ Bolesti srca i krvnih žila
- ✓ Osteoporoze
- ✓ Depresije
- ✓ Anksioznosti
- ✓ Karcinoma pluća
- ✓ Bolesti kostiju i mišića



Šta Vi možete učiniti za sebe i druge?

Mnoge osobe imaju HOPB, a da to i ne znaju.

Ako spadate u rizičnu skupinu ili se brinete za nekog ako je u toj skupini, važno je da ste upoznati sa simptomima HOPB-a i načinima liječenja

AKO STE PUŠAČ, PRVI KORAK KOJI TREBATE UČINITI ZA SEBE I SVOJE ZDRAVLJE, ALI I ZDRAVLJE LJUDI OKO VAS, JESTE DA UČINITE SVE ŠTO MOŽETE KAKO BI STE PRESTALI PUŠITI.

To može biti teško, ali će to značiti poboljšanje Vašeg stanja i nakon postavljanja dijagnoze.

Pogrešno je mišljenje da su ovi simptomi samo dio normalnog starenja ili „normalna“ posljedica pušenja cigareta, odnosno tzv. „duhanski kašalj“. HOPB je, zapravo, po život opasna bolest koja se pogoršava ako se ne liječi.

Koje pretrage može napraviti ljekar?

Što ranije ljekar otkrije HOPB, liječenje je lakše.

Jednostavan test koji se zove spirometrija može pomoći u dijagnozi HOPB. Ovaj test je brz i bezbolan, a mjeri količinu zraka koju osoba može izdahnuti u određenom vremenskom periodu.



Zapamtite:
HOPB se može spriječiti! Ako ste pušač, prestanak pušenja je najbolji način da spriječite HOPB ili zaustavite njeno napredovanje. Nikad nije prekasno da prekinete pušenje!

RAZGOVARAJTE SA SVOJIM LJEKAROM AKO MISLITE DA PRIPADATE RIZIČNOJ SKUPINI.