

# Mindennapi nehézségek ILD-ben - különös tekintettel a téli időszakra

- **Az ILD a tüdő hegesedését (fibrózist) okozó betegségek nagy csoportjára használt gyűjtőfogalom**
- **A betegségben szenvedők nehézségekkel találkoznak a mindennapokban**
- **A téli időszak kihívás elé állítja betegeket**
- **A táplálkozás is befolyásolja a beteg állapotát**

## Ismerjük meg a betegséget

Az ILD rövidítés (Interstitial Lung Disease, intersticiális tüdőbetegség) egy betegségcsoportot jelöl, amelybe több mint 200 különböző tüdőbetegség tartozik. A betegségek közös jellemzője, hogy gyulladás, majd hegesedés alakul ki a tüdő kötőszövetes vázában, amit fibrózisnak nevezünk. A hegesedés következtében a tüdő elveszíti rugalmasságát, ami nehezzé teszi a belégzést és kilégzést, azaz a tüdő tágulását és elernyedését. Az ILD-be tartozó ritka betegségek együttesen már meghaladják a félezrelékes határt: szakemberek becslése szerint a Magyarországon élő ILD-betegek száma elérheti a tízezret.<sup>1</sup>

## Mit jelent mindez a beteg számára?

A leggyakoribb tünet, amely egy ILD-betegnél jelentkezik, és amelynek hatására orvoshoz fordul, az a terhelésre jelentkező nehézlégzés. Ez jellemzően emelkedőn, lépcsőzés közben, hosszabb séták alkalmával jelentkező légszomj. Egyéb tünet lehet a száraz köhögés, a köhögésroham, a mellkasi fájdalom, az extrém fáradékonyság. Nagyon jellegzetes tünet a dobverő ujj, azaz a kéz- és lábujjak végének kiszélesedése, és a tüdő vizsgálatkor hallható hóropogáshoz hasonló recsegő hang. A tüdő kapacitásának csökkenése tehát alapvetően kihat a beteg terhelhetőségére és munkavégző képességére, és ez nemcsak a munkahelyi tevékenységekre értendő, hanem az otthoni, háztartással kapcsolatos aktivitásokra és az utazásra is.

## A téli időjárás hatása - mire érdemes figyelnie a betegnek

A téli hónapokban még az egyébként egészséges embereknél is gyakrabban jelentkeznek légúti panaszok, mint az év többi részében. A tüdőbetegséggel élők számára pedig további kihívásokat jelenthet a tél.<sup>2</sup>

- Csökken a hőmérséklet, a levegő hideg és száraz, és ez az időjárás kiválthatja a betegség fellángolását. A fellángolást jelzi a szokásosnál erősebb köhögés, a nehezebb légzés, nyálka, esetleg vér felköhögése, a szokásosnál erősebb fáradtság, emelkedett testhőmérséklet.
- Ügyelni kell arra, hogy a beteg ne fázzon meg, és kerülje azokat a helyzeteket, ahol megfertőződhet. A gyerekek könnyen továbbadhatják a fertőzést, ezért a járványos időszakban fokozott elővigyázatossággal érdemes tartani a kapcsolatot gyerekközösségbe járó családtagokkal (pl. gyakori kézmosás, kézfertőtlenítés, szájmascsk használata), betegség tünete esetén pedig kerülni kell a közvetlen testi kontaktust, az egy légtérben való tartózkodást. Ugyanis egy esetleges vírusfertőzés is okozhat fellángolást az ILD betegnél.
- Arra is érdemes ügyelni, hogy a beteg otthona, azon belül is azok a helyiségek, ahol a legtöbbet tartózkodik, meleg legyen, és kellő páratartalmú.
- A hideg időjárás ellenére fontos fenntartani az aktivitást, mert ez késlelteti a tüdő funkciójának

romlását. A lakásban is végezhetőek tornagyakorlatok, sőt akár egy széken ülve is végezhető számos gyakorlat, amivel biztosítható a szükséges testmozgás.

- Ha pedig kinti sétára kerülne sor, javasolt inkább orron keresztül lélegezni, mert ilyenkor a belélegzett levegő kissé felmelegszik. De ha túl hideg vagy szeles az idő és a betegnek ez nem esik jól, akkor marad az otthoni torna.

## A táplálkozás és a betegség

Fontos, hogy a beteg étrendje kiegyensúlyozott legyen, azaz legyen benne zöldség, gyümölcs, fehérjék, teljes kiőrlésű gabonák. A fehérjék segítenek az izomépítésben, és erősítik az immunrendszert. A gyümölcsök, zöldségek és teljes kiőrlésű gabonák rostokat, számos vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, amelyekre a szervezetnek szüksége van az egészség megőrzéséhez.<sup>3</sup>

- Az első és legfontosabb szabály, hogy tilos a dohányzás, mert az súlyosbíthatja a beteg állapotát. Vonatkozik ez az aktív és – a beteg környezete által okozott – passzív dohányzásra is.
- A „tányér módszer” segítségével egyszerűbb a kiegyensúlyozott étel összeállítása: a tányér felén gyümölcs és zöldség van, az egynegyedén teljes kiőrlésű gabona, egynegyedén pedig fehérje.
- Javasolt, hogy a reggeli legyen a nap legnagyobb étkezése, ez elegendő energiát biztosít a nap további részéhez, amikor inkább kisebb adagok fogyasztása tanácsos. A bőséges étkezés hatására a gyomor nyomja a tüdőt és a rekeszizmot, ami megnehezíti a légzést.
- Alapvetően inkább vizet fogyasszon a beteg, mert a szénsavas vagy magas cukortartalmú italok befolyásolják az étkezési rutint is. A kávé, tea, kóla túlzott fogyasztása kerülendő, mert koffeintartalmuk befolyásolhatja a gyógyszerek hatását, megnehezíti a pihenést, az elalvást, idegessé, nyugtalaná teheti a beteget. De egy régóta a napi rutinban lévő kávéról vagy teáról, ha azoknak a gyógyszerekre való hatását a beteg megbeszélte az orvosával, ne legyen senkinek lelkiismeretfurdalása!
- A sófogyasztás mértékét is csökkenteni kell, ugyanis a só hatására a szervezet visszatarthatja a vizet, ami megnehezíti a légzést. Figyelembe kell venni, hogy a feldolgozott élelmiszerek – konzervek, felvágottak – viszonylag sok sót tartalmaznak.
- A magas rosttartalmú ételek fogyasztása elősegíti a jóllakottság érzését. Ezek az élelmiszerek lehetnek például a dió, a barna rizs és a teljes kiőrlésű gabonák. Viszont kerülni kell a puffadást okozó élelmiszereket - bab, brokkoli, káposzta, uborka, paprika, fehérrepa és szénsavas italok -, mert a gázképződés vagy puffadás szintén nehezíti a légzést.

A diagnózist követően a fenti életmód tanácsokon kívül a betegnek lelki támogatásra is szüksége lehet családjától, orvosától és betegtársaitól. Segítséget jelenthet, ha a beteg csatlakozik egy betegszervezetekhez<sup>4</sup>, ahol találkozhat hasonló helyzetben lévő emberekkel – megértésre találhat a problémáival, gyakorlati tanácsokat kaphat a mindennapi élet könnyebbé tételéhez, az életminőség megtartásához, és mindezzel együtt erőt és motivációt ahhoz, hogy megküzdjön a betegségével.

<sup>1</sup> <https://szimpatika.hu/cikkek/12246/egy-nehezen-diagnosztizalhato-tudobetegseg-az-ild>

<sup>2</sup> <https://lungfoundation.com.au/patients-carers/after-your-diagnosis-title/hot-and-cold-weather/>

<sup>3</sup> <https://www.lung.ca/eat-healthy-living-well-ild>

<sup>4</sup> <https://tudofibrozis.hu/>

Sajtókapcsolat:

- Oláh Csilla
- Action Heller Consulting
- +36204367101
- olah.csilla@hellercom.hu



© Boehringer Ingelheim

Eredeti tartalom: Boehringer Ingelheim

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/9350/mindennapi-nehezsegek-ild-ben-kulonos-tekintettel-a-teli-idoszakra/>