



Pangangalaga sa COPD

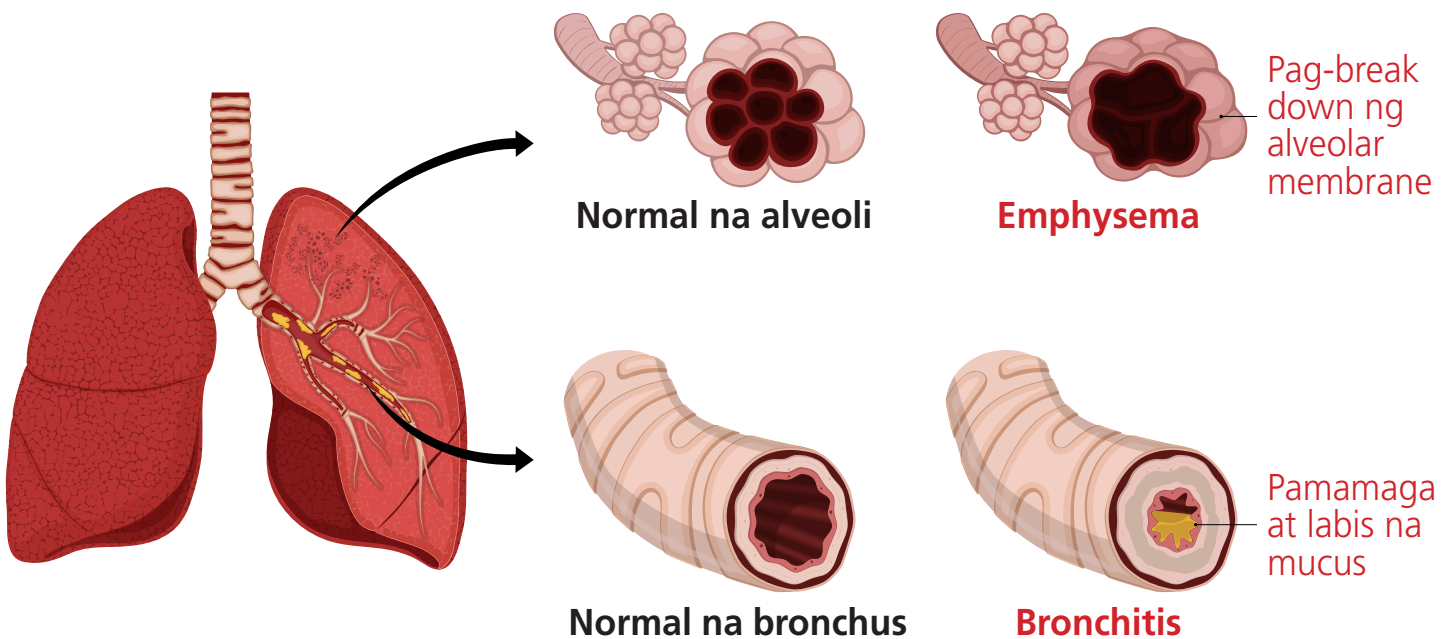
Na-diagnose ka na may Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). Ano ang ibig sabihin nito para sa iyo? Bagama't seryosong sakit sa baga ang COPD na lumalala paglipas ng panahon, maaaring magmungkahi ang iyong doktor ng mga opsyon sa paggagamot at ng mga paraan para matulungan kang mapamahalaan ang COPD.

PAANO NAAPEKTUHAN NG COPD ANG AKING MGA BAGA?

Sa COPD, bahagyang nahaharangan ang mga daluyan ng hangin sa iyong baga. Mas mahirap na makakapaglabas-masok ang hangin.

May dalawang pangunahing uri ng COPD:

1. Emphysema (pagkasira ng mga wall sa pagitan ng alveoli, o mga air sac)
2. Chronic bronchitis (mga namamagang bronchial tube na may labis na mucus)



ANO ANG KAIBAHAN NITO SA HIKA?

Mukhang pareho lang ang hika at COPD, pero hindi ito iisang sakit. Karamihan ng mga tao ay na-diagnose na may hika noong bata, at may COPD noong nasa hustong gulang na. Hindi gaya ng hika, maaaring magsanhi ang COPD ng pangmatagalang pinsala sa baga. Makakatulong ang paggagamot sa paghinga at pagkontrol sa sakit.



ANO ANG MGA OPSYON KO SA PAGGAGAMOT?

Maaaring magmungkahi ang iyong doktor ng isa o higit pang opsyon sa paggagamot:



Kung naninigarilyo ka, **ang paghinto sa paninigarilyo ang pinakamainam na magagawa mo para sa COPD.** Makipagtulungan sa iyong doktor sa paghinto sa paninigarilyo.



Kung minsan kapag may COPD, maaaring kailanganin mo ng **paggagamot gamit ang oxygen** para makuha ang oxygen na kailangan mo.



Makakatulong ang **mga gamot** na mabuksan ang mga daluyan ng iyong hangin hangga't maaari. Maaari itong malanghap o makonsumo sa ibang paraan.



Makakatulong sa iyo ang programa ng **ehersisyo at pagbibigay-kaalaman sa бага** (pulmonary rehabilitation) na matutunan kung paano pamamahalaan ang COPD at kung paano maging aktibo.

PAANO AKO HIHINGI NG TULONG?

Tawagan kaagad ang iyong doktor kung lalala kaagad ang iyong COPD. Maaari kang magkaroon ng:



- Lagnat
- Pagbabago sa kulay ng mucus
- Paninikip ng dibdib
- Mas madalas na pag-ubo
- Mas maraming mucus kapag umuubo

Tip: Gumawa ng Plano sa Pagkilos para sa COPD kasama ang iyong doktor para malaman mo ang gagawin kapag lumala ang iyong COPD. Ibahagi ito sa iyong pamilya at mga kaibigan.

Humingi ng tulong sa panahon ng emergency kung hindi bumibisa ang iyong mga gamot:



- Mahirap maglakad o magsalita.
- Mabilis at mahirap ang iyong paghinga.
- Sobrang bilis o hindi regular ang tibok ng iyong puso.
- Kulay gray o asul ang iyong mga labi o kuko.

Tip: Itabi ang impormasyong nakalista sa ibaba sa lugar na madaling makikita para sa panahon ng emergency:

- ✓ Mga contact para sa iyong doktor at mga taong gusto mong ma-contact sa isang emergency
- ✓ Mga direksyon papunta sa doktor at hospital
- ✓ Impormasyon ng insurance sa kalusugan
- ✓ Listahan ng mga gamot



PAANO AKO MAKAKAHINGA NANG MAS MAAYOS KAPAG MAY COPD?



Manatiling aktibo at kumain nang tama para mapanatili ang malusog na timbang.



Regular na magpabakuna para sa trangkaso. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa bakuna laban sa pulmunya.



Lumayo sa mga taong may sakit. Maghugas ng iyong kamay nang madalas. Makakatulong ito sa iyo na hindi magkaroon ng impeksyon sa baga.



Iwasan ang mga bagay na maaaring magsanhi ng iritasyon sa iyong baga, gaya ng alikabok at usok. Manatili sa loob kapag hindi maganda ang kalidad ng hangin, at iwasan ang usok ng sigarilyo.



Regular na magpatingin sa iyong doktor. Makipagtulungan sa iyong doktor para bumuo ng plano sa paggamot at sundin ito.



Ipaalam sa iyong doktor kung ano ang nangyayari sa iyong paghinga at ipaalam ang iyong mga tanong.

Humingi ng tulong sa ibang tao para matutunan kung paano mamumuhay nang may COPD. Para sa mga tanong, edukasyon, at mga resource, tumawag sa **Linya ng Tulong ng American Lung Association** nang **toll-free sa 1.800.548.8252** (may iniaalok na interpreter) o bisitahin ang **www.lung.org**.

Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Toll-Free: **1.855.891.9169**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_COPD 11/2020
HED C-1 REVIEW 03/2020