

## 5 SAVJETA ZA LAKŠE DISANJE

### 1. PRESTANITE PUŠITI:

Udisanje dima od cigarete iritira disajne puteve i uzrokuje kašalj, kratkoću zraka i uzrokuje plućnu bolest kao što COPD (hronična opstruktivna bolest pluća) i karcinom pluća. Teže je kontrolirati astmu kod pušača. Prestanak pušenja može prevenirati pogoršanje COPD-a, unaprijediti kontrolu astme i reducirati rizik od karcinoma pluća.

### 2. VJEŽBE

Vježbajte što više možete da bi ste održali svoje zdravlje, npr. brzo hodanje od 30 minuta dnevno može reducirati osjećaj kratkoće zraka i ublažiti simptome ranog stadija plućne bolesti.

### 3. DIJETA

Gojaznost otežava disanje i u asocijaciji je sa drugim plućnim bolestima. Zdrava ishrana bi trebala biti vaša svakodnevna rutina. Preporučuje se tri četiri objeda dnevno sa dosta voća i povrća.

### 4. VAKCINACIJE

Prehlada ili druga infekcija pluća mogu biti opasne za osobe sa disajnim problemom. Ako imate loše iskustvo sa otežanim disanjem preporučuje se da primite vakcinu protiv gripe i pneumonije svake godine, ako ste stariji preko 65 godina.

### 5. PRIMJENITE SPIROMETRIJU

Spirometrija je precizan test o vašem disanju i može detektovati neke važne bolesti pluća na vrijeme, omogućavajući vam da pravovremeno promijenite svoje loše životne navike.

## 12 RAZLOGA ZA SPIROMETRIJU

1. Pušač ste ili ste bili pušač
2. Imate više od 40 godina
3. Imate dugotrajni kašalj koji traje više od mjesec dana ili godinu (tzv pušački kašalj)
4. U zadnjih par godina ste često bez zraka (kratkoga daha)
5. Ne možete uz stepenice bez da osjetite kratkoću daha
6. Zadnjih godina imate zviždanje u prsima
7. Ne možete vježbati kao prije
8. Iskašljavate i kad niste prehladjeni
9. Nekad ste koristili inhalator kao lijek zbog bolesti pluća
10. Zabrinuti ste zbog bolesti pluća
11. Imate utisak da nemate dovoljno zraka
12. Osjećate bol u prsima zbog disanja

### VAŽNA NAPOMENA:

Neki simptomi drugog uzroka se ne moraju registrovati spirometrom. Ako imate simptome kao što su: iskašljavanje krvi, gubitak tjelesne težine ili druge simptome **OBAVEŽNO** se obratite svom liječniku.

