

Dbanie o siebie podczas chłódów: co można zrobić

Gdy nadchodzi jesień, dobrze jest przygotować się do zimy, aby mieć pewność, że choroba nas ominie.

Chłody mogą powodować nasilenie objawów i sprawić, że będziemy bardziej podatni na choroby. Ale są sposoby na to, aby zadbać o płuca zimą.

Najnowsze informacje dotyczące koronawirusa można znaleźć na naszej [stronie poświęconej koronawirusowi](#) lub na [stronie internetowej NHS](#).

Unikanie przeziębienia lub grypy

Przeziębienie lub inna infekcja mogą sprawić, że objawy nasilą się lub nastąpi nawrót choroby.

Podczas przeziębienia należy zwracać uwagę na nasilające się objawy. Należy pamiętać, jak postępować w przypadku trudności z oddychaniem lub w przypadku odkrztuszania wydzieliny. Należy zadbać o to, aby pod ręką mieć całodobowy numer telefonu do lekarza rodzinnego lub specjalisty, gdyby zaszła potrzeba skontaktowania się z nim.

Źle się czujesz? Nie czekaj.

W przypadku złego samopoczucia lub nasilenia objawów należy wdrożyć plan zadbania o siebie* lub uzyskać poradę od farmaceuty, lekarza bądź pielęgniarki, zanim stan się pogorszy. Nie należy czekać, myśląc, że sytuacja poprawi się sama - **należy działać jak najszybciej.**

* Osoby z przewlekłą chorobą płuc powinny mieć plan postępowania na wypadek choroby. W przeciwnym razie należy porozmawiać z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką i go stworzyć.

Coroczne szczepienie przeciwko grypie

Grypa może być poważną chorobą, zwłaszcza u osób z chorobami płuc. Dlatego [osoby z przewlekłymi chorobami kwalifikują się do uzyskania darmowego szczepienia przeciwko grypie](#). Nie należy tego odraczać. Gdy nadejdzie jesień, należy zapytać lekarza lub farmaceutę o możliwość darmowego zaszczepienia się przeciwko grypie. Szczepienie przeciwko grypie zmniejsza ryzyko konieczności hospitalizacji.

Dowiedz się, dlaczego Carol, Jean oraz Laura, które mają przewlekłe choroby płuc, [szczepią się co roku przeciwko grypie](#).

Zaszczep się jednorazową szczepionką przeciwko zapaleniu płuc

Jeśli szczepienie nie zostało jeszcze wykonane, należy zapytać o szczepienie przeciwko zapaleniu płuc. Jest ono zalecane u osób z przewlekłymi chorobami

płuc, takimi jak POChP, rozstrzenie oskrzeli lub zwłóknienie płuc. Osoby po 65. roku życia powinny zostać zaszczepione.

Należy unikać kontaktu z osobami mającymi objawy przeziębienia lub grypy

Przeziębienie i grypa łatwo się przenoszą. Dlatego jeśli rodzina lub przyjaciele są przeziębieni, najlepiej jest pomachać im przez okno! Warto poprosić rodzinę i przyjaciół, aby wstrzymali się z odwiedzinami, gdy są przeziębieni lub mają grypę. To może być trudne, ale jest ważne z punktu widzenia dbania o własne zdrowie.

Poniżej podajemy inne wskazówki, które zmniejszają ryzyko zachorowania i rozprzestrzenienia zakażeń:

- należy zakrywać usta i nos chusteczką podczas kaszlu lub kichania i prosić osoby wokół, aby robiły to samo,
- osoby nieposiadające chusteczki powinny kaszleć w łokieć lub zagłębienie ramienia, aby zredukować rozprzestrzenianie się zarazków,
- zużyte chusteczki należy jak najszybciej wyrzucać,
- należy regularnie myć dłonie przez co najmniej 20 sekund lub korzystać z żelu dezynfekującego, jeśli przebywa się poza domem.

Dbanie o ogólne dobre samopoczucie

To normalne, że zimą czujemy się bardziej zmęczeni, więcej śpimy, przybieramy na wadze i ogólnie mamy gorsze samopoczucie. To także częste objawy depresji. Ważne jest, aby znaleźć czas i zadbać o swoje zdrowie psychiczne. Należy starać się utrzymywać kontakt telefoniczny z przyjaciółmi lub rodziną i dbać o jak największą aktywność [\[internal link to below section on keeping active\]](#).

Szczególnie zimą ważne jest, aby stosować odżywczo zrównoważoną i różnicowaną dietę. Pokarmy i płyny zawierają niezbędne składniki odżywcze, które pomogą zapobiegać infekcjom i utrzymać zdrowie całego ciała i płuc. Dowiedz się więcej [o zdrowej diecie dla płuc](#).

Utrzymanie ciepła

Przeczytaj wskazówki dotyczące tego, jak nie marznąć podczas chłodniejszej pogody.

Zadbaj o ciepło w domu

Należy utrzymywać w domu temperaturę co najmniej 18°C (64°F). W salonie temperatura może być nieco cieplejsza w ciągu dnia - zwłaszcza, jeśli:

- odczuwalny jest chłód,
- wiadomo, że chłodne powietrze może wywołać nawrót choroby,
- nie można się swobodnie poruszać.

Wskazówka: Warto zaopatrzyć się w termometr i sprawdzać temperaturę w pomieszczeniach, aby wiedzieć, jakie warunki są optymalne.

Osobom potrzebującym wsparcia w związku z kosztami ogrzewania przysługiwać mogą świadczenia finansowe. Podajemy wskazówki dotyczące [uzyskania pomocy w związku z kosztami ogrzewania](#).

Warto, aby w sypialni panowała temperatura przynajmniej 18°C (64°F). Na noc należy zakładać ciepłe ubranie. W zimowe noce okno w sypialni powinno być zamknięte. Wdychanie zimnego powietrza zwiększa ryzyko zakażeń układu oddechowego.

Należy dbać o zachowanie ciepła, wkładając **kilka warstw odzieży**, gdy jest zimno. Zatrzymują one ciepłe powietrze lepiej niż jedna grubsza warstwa. Pomocna może być bielizna termiczna, a także wełniane rajstopy, skarpety, a nawet czapka. Warto, aby pod ręką znajdował się koc lub szal.

Jeśli to możliwe, należy pić **gorące napoje** i zjadać przynajmniej jeden gorący posiłek w ciągu dnia. Regularne jedzenie pomoże zachować wysoki poziom energii zimą.

Dbaj o aktywność

Należy zadbać o to, aby zachować jak **największą aktywność**, gdyż to generuje w ciele ciepło. Warto wstać, poruszać się i spróbować wykonać jakieś **ćwiczenia**. To poprawi też samopoczucie. Przebywając w pomieszczeniu, należy starać się, aby nie siedzieć nieruchomo dłużej niż przez mniej więcej godzinę.

Warto zerknąć na nasze [filmy online z ćwiczeniami](#) - mają one na celu pomóc osobom z chorobami płuc zachować aktywność. Można także [pobrać nasz podręcznik z ćwiczeniami](#) za darmo.

NHS także ma materiały, które pomogą zachować aktywność. [Ćwiczenia na krześle](#) to dobry sposób, aby nie marznąć i zachować aktywność; istnieją też [aktywności, które można wykonywać na wózku](#).

Dbanie o drogi oddechowe i płuca

Gdy na dworze jest chłodniej, ważne jest, aby zadbać o płuca.

Wychodząc na dwór

Przed wyjściem na dwór należy **sprawdzić pogodę**. Jeśli jest zbyt chłodno lub wiatr jest zbyt silny, jeśli samopoczucie nie jest dobre lub występują problemy z oddychaniem, należy zostać w domu i zadbać o to, aby było nam ciepło. Należy zwracać też uwagę na poziom wilgotności, ponieważ zbyt wysoka wilgotność może negatywnie wpływać na oddychanie. Będąc poza domem, należy dbać o to, aby kończyny (głowa, dłonie i stopy) nie marzły, wkładając czapkę, rękawiczki, a nawet dodatkową parę skarpet, jeśli jest to konieczne.

Osoby korzystające z inhalatora stosowanego doraźnie powinny użyć go 15 minut przed wyjściem z domu. **Należy zabierać ze sobą lek stosowany doraźnie**, ponieważ chłodne powietrze może zwęzić drogi oddechowe, przez co trudniej będzie oddychać.

Należy starać się **oddychać przez nos**, nie ustami, ponieważ to pomoże ogrzać wdychane powietrze.

Należy **chronić płuca i drogi oddechowe** przed zimnym powietrzem, nosząc kaptur lub szalik, który zakrywa usta. Jeśli to możliwe, najlepiej jest użyć gładkiego materiału, który nie drapie.

Osoby obawiające się wyjścia na dwór podczas chłódów powinny poprosić kogoś o kontakt lub o towarzystwo.

Planuj z wyprzedzeniem

W przypadku przewlekłej choroby płuc ważne jest, aby **ustalić plan** z lekarzem, który pomoże postępować z chorobą. Plan powinien obejmować informacje, co robić i z kim się kontaktować w przypadku nasilenia objawów. Jeśli taki plan nie został stworzony, należy porozmawiać o tym z pracownikiem ochrony zdrowia. Więcej informacji na temat:

- [zaostżenia POChP](#)
- [nasilenia rozstrzenia oskrzeli](#)
- tworzenia [planu działania w przypadku astmy](#).

Pracownik opieki zdrowotnej może też zaproponować, jakie leki warto mieć w domu na wypadek nagłej sytuacji. Czasem nazywa się je pakietem ratunkowym. Pacjent musi wiedzieć, kiedy zacząć stosowanie każdego z tych leków. W ciągu 2 dni od rozpoczęcia takiego leczenia należy poinformować o nim gabinet swojego lekarza rodzinnego. Jeśli stan zdrowia się nie poprawi, należy powiadomić swojego lekarza lub pielęgniarkę. Jeśli objawy staną się ciężkie, należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym lub zadzwonić pod numer 999, jeśli stan nie pozwala czekać.

Jeśli plan nie został stworzony, a objawy nasilają się, należy natychmiast uzyskać pomoc. Należy umówić wizytę u lekarza rodzinnego lub zadzwonić pod numer 111, jeśli nie można uzyskać wizyty w ciągu dnia. Jeśli objawy są o wiele silniejsze niż zwykle, należy zadzwonić pod numer 999. Jeśli duszności są zbyt silne i nie można wykonać telefonu, należy poprosić kogoś, aby zadzwonił w imieniu pacjenta.

Jeśli choroba wystąpi podczas weekendu lub święta, może być trudno skontaktować się z lekarzem rodzinnym lub odebrać receptę.

Warto:

- jeśli nie zostało to zrobione wcześniej, [zarejestrować się w usługach online gabinetu lekarza rodzinnego](#), w tym także w kontekście recept. Więcej informacji dotyczących tego, jak technologia może pomóc lepiej dbać o siebie w kontekście choroby płuc, można znaleźć na naszej [stronie dotyczącej technologii wspierającej płuca](#).
- poprosić lekarza rodzinnego o **receptę na leki, które można trzymać w domu**, na wypadek wystąpienia objawów zakażenia w obrębie klatki piersiowej. Czasem nazywa się je pakietem ratunkowym.
- jeśli takie leki znajdują się w domu, sprawdzać ich daty ważności, aby upewnić się, że będą nadawały się do użycia przez całą zimę.
- jeśli zaczniesz się przyjmować leki ratunkowe, powiedzieć o tym swojemu lekarzowi i stosować je zgodnie z zaleceniem. Po epizodzie zaostżenia

objawów należy skontaktować się z lekarzem w celu kontroli i poprosić o ponowne wystawienie recepty.

Uzyskaj pomoc i rzuć palenie. [Rzucenie palenia](#) to najlepsza rzecz, jaką można zrobić dla swojego zdrowia zimą. Teraz jest na to najlepsza pora, ponieważ zima zwiększa ryzyko powikłań takich jak infekcje w obrębie klatki piersiowej, zawały serca i udar.

Szanse na całkowite rzucenie palenia są większe w przypadku wsparcia przez pracowników miejscowego programu rzucania palenia. [Zobacz, jaką pomoc możesz uzyskać.](#)

Aby uzyskać więcej porad dotyczących dobrego samopoczucia podczas chłodnych dni, należy zadzwonić do nas pod numer **03000 030 555**. Nasz przyjazny zespół wsparcia na infolinii jest dostępny od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00. Nasi pracownicy odpowiedzą też, do jakich dodatkowych świadczeń można się kwalifikować, jak na przykład [dopłaty do ogrzewania w zimie](#).

Wersja: 5.2

Kod: IS33

Ostatnia zmiana: sierpień 2020

Termin kolejnej zmiany: sierpień 2023