

## ■ Hygiena

Dbejte na zvýšenou osobní hygienu, hlavně rukou.

## ■ Dezinfekce

V domácím prostředí pravidelně dezinfikujte svůj inhalátor, umyvadlo, dřez a v neposlední řadě záchodovou mísu, vanu, sprchu. V nemocnici speciální režim.

## ■ Propuštění z nemocnice

Pacient je při propuštění seznámen s výsledkem vyšetření a s dalším postupem léčby. Dostáváte lékařskou zprávu pro praktického lékaře.

## ■ Pacient a pracovní neschopnost

Při propuštění z nemocnice dostáváte zpět potvrzení o pracovní neschopnosti a lístek na peníze.

### Zpracovala:

Magda Lépová – tel.: 588 445 325 (edukační sestra)

### Odborný konzultant:

MUDr. Petr Jakubec

### Odborný garant:

prof. MUDr. Vítězslav Kolek, DrSc.

### Ilustrace:

public.fnol.cz, [www.obrazky.cz](http://www.obrazky.cz)

### Doporučené zdroje informací:

Kolek V., Kašák V., Vašáková M. a kol.: Pneumologie. Maxdorf Jessenius, Praha 2011, 552s. ISBN 978-80-7345-255-1  
[www.prvníkrok.cz](http://www.prvníkrok.cz)

Fm-L009-027-EM-031 (v2)

### Kontakt

Klinika plicních nemocí a tuberkulózy  
Fakultní nemocnice Olomouc  
Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc  
spojovatelka: tel.. 588 441 111  
e-mail: [info@fnol.cz](mailto:info@fnol.cz), [www.fnol.cz](http://www.fnol.cz)

### Ambulance (PLIC)

Po-Pá 7:00 – 15:30 hod.  
tel.: +420 588 443 561

Po ordinační době ambulance v případě potíží ODD. URGENTNÍHO PŘÍJMU:  
tel.: +420 588 442 653



Fakultní nemocnice Olomouc  
profesionalita a lidský přístup

# Cystická fibróza

Průvodce pacienta

edukační materiál pro pacienty



## ■ Vysvětlení nemoci

Je vrozené onemocnění žláz se zevní sekrecí. Porucha transportu iontů, jejímž důsledkem je zvýšená hustota hlenů.

## ■ Projevy jsou různorodé

Nejčastěji kašel a zhoršené dýchání při opakovaných zánětech průdušek s ucpáváním průdušek vazkými hleny. Někdy vznikne zápal plic nebo i pneumotorax. Bývá přítomna porucha trávení se sníženou funkcí slinivky břišní.

## ■ Léčba

Léčba je zaměřena na zvládnutí plicní infekce, inhalační a antibiotickou terapií. Nedílnou součástí léčby je dechová rehabilitace. Na trávicí potíže se podávají enzymy usnadňující zažívání, doplňují se potřebné vitamíny a minerály.

## ■ Inhalace

Inhalace léků uvolňujících sevření průdušek hraje důležitou roli. Rozšířené průdušky snadněji uvolní hlen, který je ucpává a tím dojde ke zlepšení dechu.

Pravidelnými inhalacemi 3-4x denně se udržuje průchodnost a funkčnost dýchacích cest.

Inhalují se mukolytika = léky ředící hlen a další speciální léky u chronické infekce pseudomonádou (plicní bakterie). Inhalují se také antibiotika a kortikoidy, to jsou protizánětlivé léky.

## ■ Dechová rehabilitace

**Kontaktní dýchání:** při vědomě prohloubeném bráničním dýchání se položí ruka na břišní stěnu. Při výdechu ruka mírně tlačí na břicho, při nádechu se ruka uvolní a břicho se snaží proti ní vyklenout.

**Nácvik vykašlávání:** po nádechu ve snaze o odkašlání asistent klade odpor na dolní žebra pacienta.

**Dynamická dechová gymnastika:** při nádechu horní končetiny pacient zvedá a při výdechu tyto připažuje.

**Ústní brzda:** pomalu se pacient nadechuje postupně do břicha, hrudníku až pod klíčky a na konci vdechu zadrží na 2 vteřiny dech a pak dlouze pootevřenými ústy vydechne.

**Dýchání s respiračními pomůckami:** flutter, acapella.

## ■ Relaxace

Každý člověk si potřebuje psychicky i fyzicky odpočinout. Udržovat si radost ze života, vhodné koníčky, záliby, sport, kontakt s kamarády. Je důležité stále znovuobjevovat sílu jít dál, zachovat duševní rovnováhu.

## ■ Pomoc rodiny

Nedílnou součástí je také stálá pomoc a podpora rodiny jako celku. Pacient podporu rodiny očekává a vítá ji. Konzultace s klinickým psychologem, který již problematiku rodiny zná, může být přínosná v řešení každodenních situací.

## ■ Výživa

Před jídlem užívá pacient trávicí enzymy v kapslích. Nemocný potřebuje vysokokalorickou stravu. Klade se důraz na vydatné snídaně, svačiny a druhé večeře. Dále by měl pacient zvýšeně solit, zvýšený příjem vitamínů a minerálů během celého dne. Je snaha zvyšovat nebo alespoň zachovat si svou váhu.

## ■ Prevence pádu pacienta

Noste pevnou, neklouzavou obuv. Neváhejte a v případě nejistoty při chůzi zvoňte na sestru. Rádi vás doprovodíme na toaletu či k umyvadlu. Pád komplikuje vaši léčbu.

## ■ Tekutiny

Vypitím 2-3litrů vlažných tekutin si podporujete odkašlávání hlenu i pravidelnou stolicí. Během dne střidejte tekutiny (čaje, vodu, nízkominerální minerálky, 30% ovocné džusy, zeleninové šťávy).

## ■ Kontakt se společností?

Z důvodu rizika přenosu infekce se nedoporučuje udržovat osobní kontakt se stejně nemocnými lidmi a pohybovat ve větší společnosti lidí.