

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Penyakit Pulmonari Obstruktif Kronik (COPD)

Apakah COPD?

Penyakit Pulmonari Obstruktif Kronik (COPD) ialah sekumpulan penyakit saluran pernafasan (laluan udara masuk dan keluar dari paru-paru) yang:

- Menyekat udara daripada masuk dan keluar dari paru-paru.
- Menyebabkan masalah berkaitan pernafasan (seperti sesak nafas, batuk, pengeluaran lendir yang berlebihan).

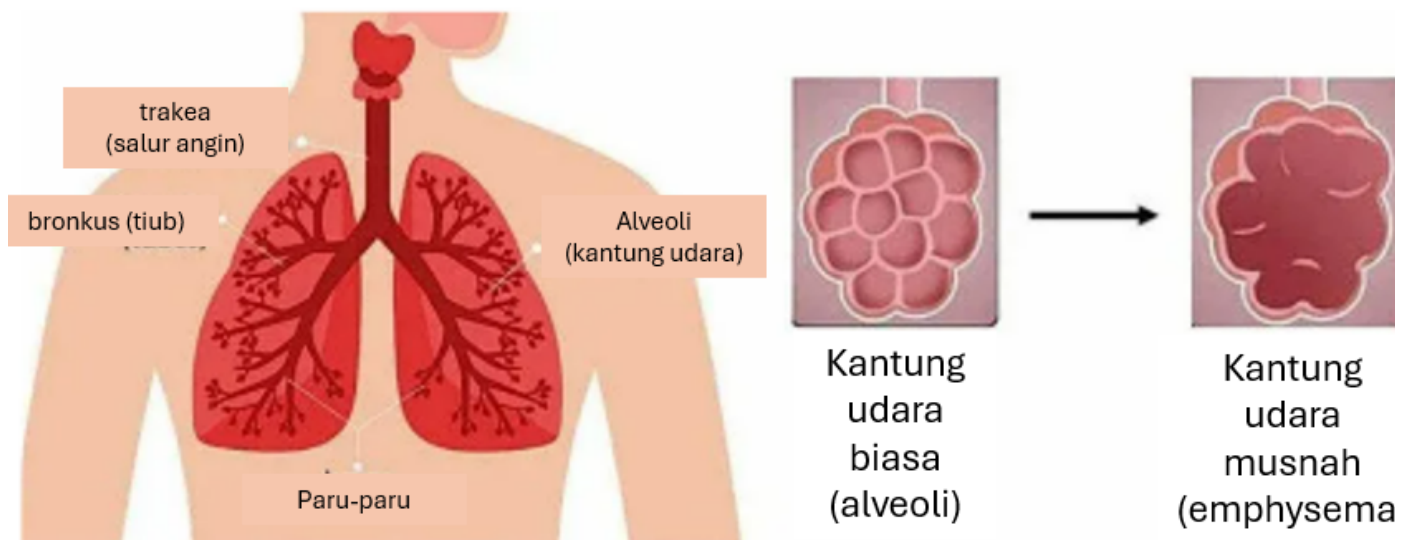


Apa yang berlaku apabila anda menghidapi COPD?

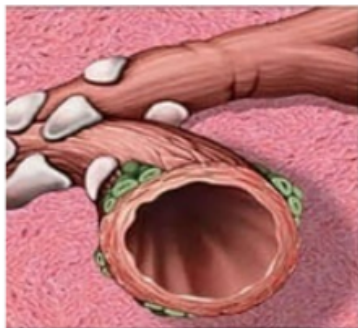
Apabila anda menghidap COPD, saluran pernafasan anda menjadi lebih kecil yang menyebabkan anda sukar bernafas.

Ini berlaku kerana:

- Salur udara dan kantung udara (alveoli) dalam paru-paru telah musnah, keadaan yang dikenali sebagai emfisema.



- Dinding saluran pernafasan menjadi bengkak (meradang) dengan lendir berlebihan dan mungkin tersumbat, satu keadaan yang dikenali sebagai bronkitis kronik.



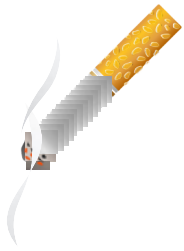
Bronki* normal



Bronki* meradang

*Bronki adalah tiub besar yang disambungkan ke tenggorokan anda dan membawa udara ke dalam paru-paru anda.

Punca dan gejala COPD



- Merokok adalah punca COPD.
- Asap terpakai juga boleh menyebabkan COPD pada bukan perokok.



- Pesakit yang berumur 40 tahun dan ke atas berisiko lebih tinggi untuk mendapat COPD.



- Keadaan genetik boleh menyebabkan kerosakan paru- paru.



- Pencemaran udara/kualiti udara buruk/ pendedahan pekerjaan boleh meningkatkan risiko mendapat COPD.

Tanda dan Gejala COPD



Batuk kronik



Dada terasa ketat



Bunyi berdehit



Pengumpulan lendir di tekak



Keletihan



Jangkitan pernafasan yang kerap



Sesak nafas



Kebiruan pada bibir dan kuku jari

Bagaimanakah COPD di-diagnosis?

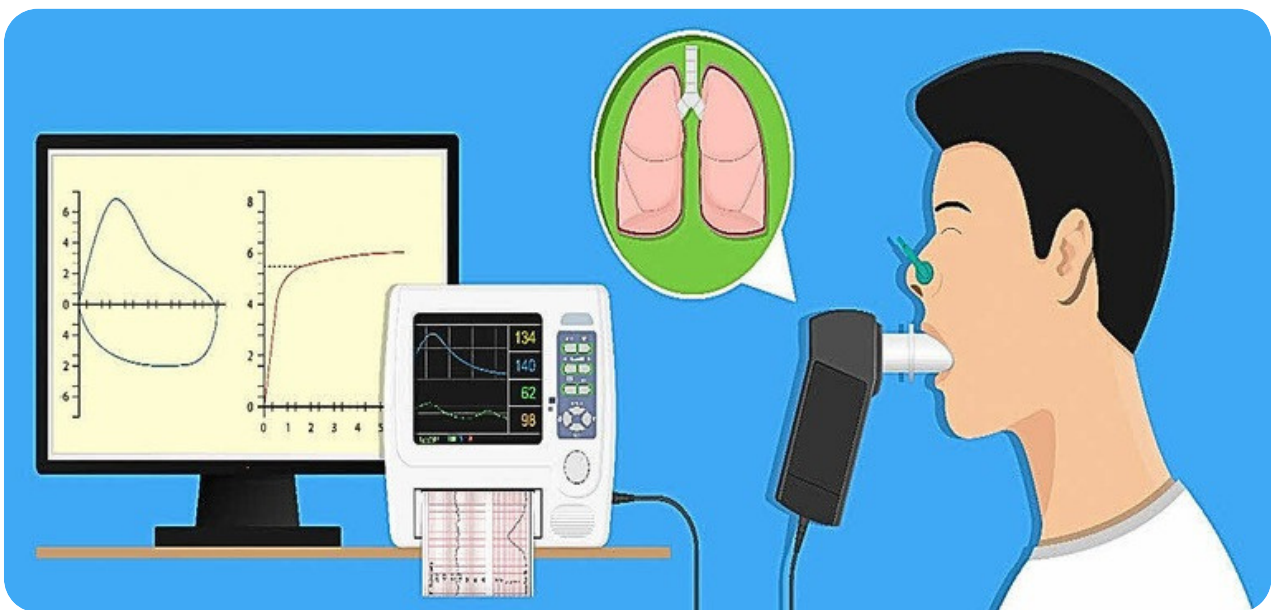
Dokter anda akan:

- Semak anda untuk simptom/tanda COPD.
- Bincangkan keluarga dan sejarah perubatan anda dengan anda.
- Semak pendedahan anda kepada perengsa paru-paru (perkara yang mungkin memburukkan keadaan) seperti asap rokok.

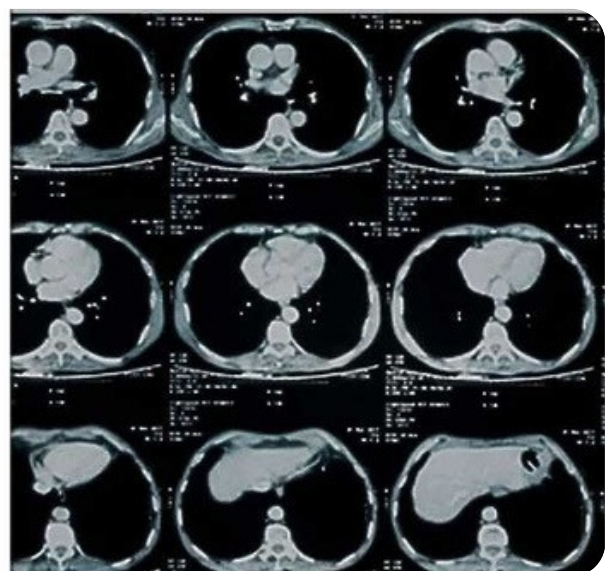
Dokter anda juga mungkin membuat beberapa ujian untuk mendiagnosis keadaan anda.

Ini mungkin termasuk:

1. Ujian Fungsi Paru-paru



2. X-ray dada / CT Scan



Kesan COPD



Mempengaruhi
keupayaan anda untuk
bersenam.



Mempengaruhi
corak tidur anda.



Mempengaruhi aktiviti
sosial anda dan
keupayaan untuk
mengambil bahagian
dalam aktiviti keluarga.



Mempengaruhi
keupayaan anda
untuk melakukan
kerja-kerja rumah.



Mempengaruhi
keupayaan anda
untuk bekerja pada
potensi penuh.



Meningkatkan
risiko penyakit
jantung.

Bagaimana Anda Boleh Mengawal COPD?

Walaupun COPD tidak boleh dirawat, kegunaan ubat boleh membantu merawat gejala dan mencegah komplikasi/masalah.

Perubahan kepada gaya hidup anda juga boleh melambatkan keadaan yang teruk.

1. UBAT

a. Bronkodilator

(inhaler atau pil)

- Membantu mengendurkan otot saluran pernafasan dan memastikan ia terbuka, yang boleh meningkatkan aliran udara ke dalam paru-paru.

b. Anti-radang

(inhaler atau pil)

- Biasa dikenali sebagai steroid
- Mengurangkan saluran pernafasan bengkak (keradangan) dan mengurangkan pengeluaran lendir



Video Teknik Inhaler dalam 4 Bahasa



Bahasa Inggeris



Mandarin



Melayu



Tamil

c. Antibiotik (suntikan atau pil)

Rawatan yang digunakan semasa serangan akut untuk merawat sebarang jangkitan asas



2. BERHENTI MEROKOK

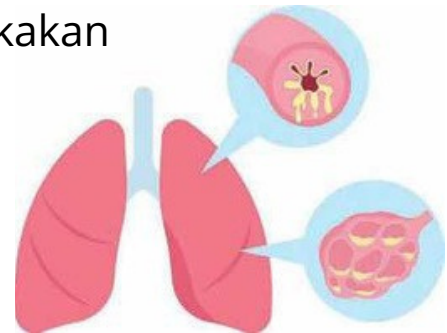
Walaupun kerosakan pada saluran pernafasan tidak dapat dipulihkan, berhenti merokok membantu mencegah keadaan bertambah buruk.



3. VAKSINASI

Jangkitan boleh menyebabkan pembengkakan saluran pernafasan, mengakibatkan:

- Saluran udara menjadi lebih kecil kerana pengetatan otot saluran pernafasan.
- Saluran udara menjadi terisi dengan lendir.



Vaksin membolehkan badan anda menghasilkan antibodi (protein) sendiri yang melindungi anda daripada bakteria dan virus yang menyebabkan jangkitan.

Beberapa vaksin termasuk:

- Vaksinasi influenza, yang melindungi badan anda terhadap virus influenza (selesema).
- Vaksinasi pneumokokus, yang melindungi tubuh anda daripada jangkitan yang disebabkan oleh bakteria (pneumococcus).



4. TERAPI OKSIGEN

Terapi oksigen jangka panjang boleh diberikan jika paras oksigen dalam badan anda sentiasa rendah. Doktor anda akan menilai sama ada ini sesuai untuk anda.



5. PEMAKANAN YANG SIHAT

Mengamalkan diet yang berkhasiat membantu mencegah:

- Kehilangan jisim otot, yang boleh melemahkan otot-otot yang digunakan untuk bernafas.
- Perkembangan sistem imun yang lemah, yang akan meningkatkan risiko anda mengalami jangkitan paru-paru.



*Sila bincang dengan pakar diet kami untuk mengetahui cara anda boleh mengubah diet yang sihat

6. SENAMAN / PROGRAM PEMULIHAN PULMONARI

Bersenam dengan kerap (tiga hingga lima kali seminggu) boleh membantu meningkatkan:

- Sesak nafas
- Stamina
- Kesejahteraan
- Kualiti hidup



*Sila bercakap dengan ahli fisioterapi untuk mengetahui senaman /program Pemulihan Pulmonari yang sesuai untuk anda.

7. PERANCANGAN PENJAGAAN LANJUTAN (ACP)



Hidup dengan COPD bermakna pernafasan anda kadangkala boleh menjadi lebih teruk tanpa diduga. Oleh itu adalah penting untuk bercakap tentang keinginan penjagaan masa depan anda dengan doktor dan orang tersayang semasa anda berasa sihat.

Perbualan ini membantu semua orang memahami perkara yang paling penting kepada anda - seperti jenis penjagaan yang anda inginkan jika pernafasan anda menjadi sangat sukar. Walaupun ia mungkin berasa tidak selesa pada mulanya, perancangan awal membawa ketenangan fikiran kepada anda dan keluarga anda.

Bercakap dengan doktor atau jururawat anda tentang perkara ini semasa lawatan anda yang seterusnya, atau ketahui lebih lanjut di:

<https://www.aic.sg/care-services/advance-care-planning/>