

SËMUNDJA PULMONARE OBSTRUKTIVE KRONIKE (SPOK)

Çfarë është Sëmundja Pulmonare Obstruktive Kronike (SPOK)?

Sëmundja Pulmonare Obstruktive Kronike (SPOK) është një sëmundje e shpeshtë, e parandalueshme dhe e trajtueshme, që karakterizohet nga simptoma/shenja të vazhdueshme të problemeve të frymëmarrjes dhe kufizimit të fluksit të ajrit që vjen si pasojë e anomalive të rrugëve të frymëmarrjes dhe që zakonisht shkaktohet nga ekspozimi i konsiderueshëm ndaj grimcave apo gazeve të dëmshme dhe duhanit.

Fakte

Sëmundja Pulmonare Obstruktive Kronike (SPOK) renditet si shkak i tretë kryesor i vdekjeve në mbarë botën, duke shkaktuar rreth 3.23 milionë vdekje në vitin 2019¹.

Në nivel botëror, barra e SPOK-ut pritet të rritet në dekadat e ardhshme për shkak të ekspozimit të vazhdueshëm ndaj faktorëve të riskut dhe plakjes së popullsisë. SPOK-u prek zakonisht të rriturit mbi 40 vjeç që konsumojnë duhan ose kanë konsumuar për kohë të gjatë duhan në të shkuarën.

Duhanpirja përbën mbi 70% të rasteve të SPOK në vendet me të ardhura të larta dhe në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme duhanpirja vlerësohet se përbën 30-40% të rasteve të SPOK. Gati 90% e vdekjeve nga SPOK tek pacientët nën 70 vjeç, ndodhin në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme.

Disa nga shkaqet dhe faktorët e rrezikut të SPOK janë:

1. Faktori më i rëndësishëm i rrezikut për sëmundjen pulmonare obstruktive kronike (SPOK) është duhanpirja.
 - Konsumi i duhanit është faktori më i rëndësishëm i rrezikut. Rreth 20%-25% e duhanpirësve do të zhvillojnë SPOK.
 - Ish-duhanpirësit mbeten në rrezik dhe duhet të jenë të vetëdijshëm për simptomat e vështirësisë në frymëmarrje dhe ekspozimit afatgjatë ndaj irrituesve të mushkërive. Ndotja e rëndë e ajrit mund ta përkeqësojë SPOK-un tek duhanpirësit.
2. Ndotja e rëndë e ajrit dhe ekspozimi afatgjatë ndaj irrituesve të mushkërive si p.sh.. avujt kimikë si dhe pluhuri nga gruri ose druri, mund ta përkeqësojnë SPOK-un tek duhanpirësit.
 - Ish-duhanpirësit mbeten në rrezik dhe duhet të jenë të vetëdijshëm për simptomat e vështirësisë në frymëmarrje dhe ekspozimit afatgjatë ndaj irrituesve të mushkërive. Ndotja e rëndë e ajrit mund ta përkeqësojë SPOK-un tek duhanpirësit.
3. Faktorët gjenetikë.
 - Një çrregullim gjenetik i njohur si mungesa e alfa-1-antitripsinës, mund të shkaktojë emfizemë, edhe nëse nuk ka faktorë të tjerë rreziku.
4. Historik i infeksioneve të rrugëve të frymëmarrjes në fëmijëri

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease>

Cilat janë simptomat kryesore të SPOK-ut

- Dispne/vështirësi në frymëmarrje gjatë sforcimit fizik
- Në raste të rënda, dispne edhe gjatë sforcimeve më minimale
- Fishkëllimë pas sforcimit fizik
- Kollë kronike
- Kollë kronike me mukus ose gëlbasë
- Lodhje
- Cianozë - një nuancë blu e lëkurës e shkaktuar nga oksigjeni i pamjaftueshëm
- Rritja e ndjeshmërisë ndaj infeksioneve pulmonare

Kriteret diagnostike të SPOK-ut

Diagnoza e SPOK-ut bazohet në një test frymëmarrjeje të quajtur **Spirometri**.



Spirometria është baza e procesit diagnostikues të pacientëve që dyshohen për SPOK. Spirometria përdoret për të përcaktuar shkallën e rëndesës së kufizimit të fluksit të ajrit, për të vlerësuar përgjigjen ndaj medikamenteve dhe për të ndjekur ecurinë e sëmundjes.

Teste të tjera që mund të kryhen për diagnostikimin e SPOK përfshijnë: Ekzaminimin fizik; Historikun mjekësor; Testet e transferimit të gazit dhe vëllimit të mushkërive; Analizat e gjakut; Analiza e pështymës; Radiografia e gjoksit; Skaner-tomografia e kompjuterizuar (CT).

Bazuar në simptomat e SPOK-ut dhe rrezikun për riakutizime, pacientët me SPOK klasifikohen në 4 Grupe: A, B, C dhe D

Grupi A - Simptoma minimale, rrezik i ulët për riakutizime, grada e dispnesë 0-1 ose testi i vlerësimit të SPOK < 10, 0 -1 riakutizime/vit dhe nuk ka anamnezë për shtrim në spital.

Grupi B - Simptoma të shtuara, rrezik i ulët për riakutizime, grada e dispnesë ≥ 2 ose testi i vlerësimit të SPOK ≥ 10 , 0 -1 riakutizime/vit dhe nuk ka anamnezë për shtrim në spital.

Grupi C - Simptoma minimale, rrezik i lartë për riakutizime, grada e dispnesë 0-1 ose testi i vlerësimit të SPOK < 10, ≥ 2 riakutizime/vit ose ≥ 1 shtrim në spital për riakutizim.

Grupi D - Simptoma të shtuara, rrezik i lartë për riakutizime, grada e dispnesë ≥ 2 ose testi i vlerësimit të SPOK ≥ 10 , ≥ 2 riakutizime/vit ose ≥ 1 shtrim në spital për riakutizim.

Trajtimi i pacientit me SPOK

SPOK nuk shërohet dhe indi i dëmtuar i mushkërive nuk riparohet. Megjithatë, ju mund të bëni disa gjëra për të ngadalësuar përparimin e sëmundjes, për të lehtësuar simptomat, për të shmangur shtrimin në spital dhe për të jetuar më gjatë. Trajtimi synon të parandalojë dëmtimin e mëtejshëm, të zvogëlojë rrezikun e komplikacioneve dhe të lehtësojë disa nga simptomat.

Çfarë përfshin trajtimi i pacientit me SPOK?

- **Bronkodilatatorë inhalatorë** (beta agonistët dhe antagonistët muskarinikë) – Përdoren për të hapur rrugët e frymëmarrjes.
- **Kortikosteroidë** – Medikamente për të reduktuar inflamacionin dhe ënjtjen e indeve të mushkërive.
- **Ekspektorantë** – Ilaçe për të zbutur gëlbasën dhe për ta bërë më të lehtë kollitjen.
- **Oksigjenoterapi** – Terapia me oksigjen në shtëpi ndihmon në kthimin e niveleve të oksigjenit në gjak në normalitet, duke reduktuar dëmtimin e organeve vitale. Terapia me oksigjen zakonisht përshkruhet për të zgjatur jetën dhe, gjithashtu, mund të përmirësojë cilësinë e jetës.
- **Trajtim për infeksione të krahavorit** – Si përdorimi i antibiotikëve për të trajtuar infeksionet ekzistuese dhe i vaksinave kundër pneumonisë dhe gripit për të zvogëluar rrezikun e infeksioneve në të ardhmen.
- **Rehabilitim pulmonar** – Këto programe përfshijnë realizimin e një vlerësimi individual i cili më pas ndiqet nga trajnime dhe seanca edukuese me ushtrime të mbikëqyrura.
- **Kirurgji** – Një teknikë e quajtur kirurgjia e zvogëlimit të vëllimit të mushkërive është një opsion i mundshëm për një numër të vogël njerëzish me SPOK. Pjesët e prekura të indeve të mushkërive të sëmura hiqen me kirurgji, gjë që lejon që indet më të shëndetshme të zgjerohen dhe tkurren më mirë. Një teknikë tjetër e mundshme përfshin futjen e valvulave endobronkiale.

Si mund ta menaxhojmë SPOK-un

Nëse keni SPOK, mund ta përmirësoni cilësinë e jetës suaj duke ndërmarrë një sërë ndryshimesh të rëndësishme, ku përfshihen:

1. **Lënia e duhanit.** Hapi më thelbësor në çdo plan trajtimi për SPOK-un është ndërprerja e duhanpirjes. Lënia e duhanit mund të parandalojë përkeqësimin e SPOK-ut dhe vështirësinë në frymëmarrje. Por lënia e duhanit nuk është e lehtë. Stafet mjekësore mund të bisedojnë me pacientët për produktet dhe medikamentet zëvendësuese të nikotines që mund t'i ndihmojnë, si dhe për mënyrën e trajtimit në rast rikthimi të pirjes së duhanit.

Lënia e duhanit dhe shmangia e të qëndruarit pranë personave që pinë duhan ndihmon pacientin të menaxhojë simptomat e SPOK-ut.

2. **Të qenurit sa më aktiv fizikisht**

Aktiviteti i rregullt fizik është pjesë e një stili të shëndetshëm jetese, edhe nëse keni sëmundje pulmonare obstruktive kronike (SPOK).

Ushtrimet e thjeshta mund të forcojnë muskujt që përdorni për të marrë frymë më fort duke e bërë më të lehtë frymëmarrjen dhe menaxhimin e mosmbushjes me frymë. Ushtrimet e frymëmarrjes që kryhen gjatë rehabilitimit pulmonar për pacientët me SPOK janë: Frymëmarrje e thellë; Frymëmarrje me buzë të mbledhura/shtrënguara; Frymëmarrje me diafragmë dhe Kollitja e kontrolluar.

Aktiviteti fizik i moderuar mund të përmirësojë: përdorimin e oksigjenit në trup; nivelet e energjisë; ankthin, stresin dhe depresionin; gjumin, vetëvlerësimin; shëndetin kardiovaskular; forcën e muskujve; vështirësinë në frymëmarrje.

Nëse ju keni SPOK, aktiviteti fizik është i mundshëm dhe i sigurt. Kohëzgjatja dhe lloji i duhur i ushtrimeve ka shumë përfitime shëndetësore. Çdo seancë ushtrimesh duhet të përfshijë një fazë nxeheje, kryerjen e ushtrimeve kryesore dhe pushimin.

Llojet e ushtrimeve që rekomandohen për njerëzit me SPOK janë:

- **Rehabilitimi i mushkërive:** Është një program edukimi dhe ushtrimi për të rritur ndërgjegjësimin rreth mushkërive dhe sëmundjes. Ushtrimi i mushkërive dhe i muskujve ju ndihmon të jeni më aktiv, në mënyrë që të mund të bëni gjërat që ju pëlqejnë. Rehabilitimi pulmonar mund të ulë nevojën për vizita në spital.
- **Shtrirja e muskujve:** Ju relakson dhe përmirëson fleksibilitetin tuaj. Është gjithashtu një mënyrë e mirë për nxeheje para dhe pas stërvitjes. Praktikoni një shtrirje të lehtë për 10 deri në 30 sekonda, duke marrë dhe duke nxjerrë frymë ngadalë. Përsëriteni këtë disa herë.
- **Ushtrimet aerobike:** Janë të mira për zemrën dhe mushkëritë dhe ju lejojnë të përdorni oksigjenin në mënyrë më efikase. Ecja, çiklizmi dhe noti janë shembuj të shkëlqyer të ushtrimeve aerobike. Provoni t'i bëni këto lloj ushtrimesh për rreth gjysmë ore disa herë në javë.



- **Stërvitja me rezistencë:** Ky ushtrim i bën të gjithë muskujt më të fortë, përfshirë ata që ndihmojnë frymëmarrjen. Zakonisht përfshin pesha ose shirita rezistence, por për këtë nuk është e nevojshme vajtja në palestër.

Kufizoni aktivitetin fizik dhe kontaktoni menjëherë mjekun tuaj të familjes/specialist nëse keni simptomat e mëposhtme: Ethe ose infektion; Të përziera/nauze; Dhimbje gjoksi; Vështirësi në frymë.

Komunikoni vazhdimisht me mjekun e familjes/specialistë për teknikat e ushtrimeve të frymëmarrjes.

3. Dieta ushqimore e shëndetshme.

Për pacientët me SPOK, ushqim i shëndetshëm nuk do të thotë kufizim i disa llojeve të ushqimit. Rekomandohet planifikimi i vakteve të shëndetshme, të ekuilibruara me një shumëllojshmëri të gjerë nga të gjitha grupet ushqimore (karbohidrate, proteina, perime, yndyrna, bulmet dhe fruta), konsumimi i sasive të duhura të kalorive dhe mbajtja e një peshë trupore konstante.

- Zgjidhni karbohidrate komplekse, si bukë dhe makarona integrale, fruta dhe perime të freskëta.
- Zgjidhni yndyrna mono dhe poli të pangopura, të cilat nuk përmbajnë kolesterol. Këto yndyrna janë shpesh të lëngshme në temperaturën e dhomës dhe vijnë nga burime bimore, si vaji i ullirit, i lulediellit dhe i misrit.
- Kufizoni ushqimet që përmbajnë yndyrna trans dhe yndyrna të ngopura, si gjalpi, yndyra dhe lëkura e mishit, vajrat bimore të hidrogjenizuara, ushqimet e skuqura, biskotat dhe ëmbëlsirat.
- Shmangni ushqimet që shkaktojnë gazra ose fryrje. Ato kanë tendencë të vështirësojnë frymëmarrjen.
- Vitaminat dhe mineralet duhet të jenë pjesë e menisë tuaj ushqimore.
- Kufizoni kripën.

Rekomandohet ngrënia e 4 deri në 6 vakteve të vogla në ditë. Kjo mundëson që diafragma të lëvizë lirshëm dhe lejon që mushkëritë të mbushen me ajër dhe të zbrazen më lehtë

4. **Ndryshime në stilin e jetesës** dhe mjedisin e shtëpisë për të siguruar pushim të bollshëm; Ajri i ftohtë mund të shkaktojë marrje fryme. Gjatë dimrit, përpiquni të kufizoni kohën që kaloni jashtë. Gjatë verës, shmangni temperaturat e ulëta të kondicionerit. Përdorni një aspirator gatimi për të larguar tymrat irritues.
5. **Shmangia e mjediseve me tym ose pluhur**; Mbajeni shtëpinë tuaj të pastër nga pluhuri i tepërt dhe irritues të tjerë. Shmangni përdorimin e spërkatjeve aerosol dhe pastruesve shtëpiake. Qëndroni brenda kur nivelet e ndotjes së jashtme janë të larta.
6. **Hidratim të përshtatshëm** që të mbani mukusin në mushkëri të lëngshëm dhe të lehtësoni kollitjen; Pirja e ujit është e rëndësishme jo vetëm për t'ju mbajtur të hidratuar, por edhe për të ndihmuar në shkrirjen e sekrecioneve dhe eliminimin më të lehtë të tyre. Një objektiv i mirë për shumë njerëz është pirja e 6 deri në 8 gota uji në ditë.
7. **Përfshirja në një grup mbështetës** të organizuara në komunitet. Stafet mjekësore mund t'i referojnë/rekomandojnë pacientët tek një grup mbështetës për njerëzit që duan të lënë duhanin.
8. **Vaksinimi** është një pjesë e rëndësishme e ruajtjes së shëndetit dhe menaxhimit të sëmundjes së SPOK-ut. Pacientëve me SPOK ju rekomandohet bërja e vaksinës sezonale të gripit, si dhe ajo e pneumokokut.
9. **Kontrollo dhe vlerëso sëmundjet bashkekzistuese** (p.sh. insuficienca kardiake) të cilat mund të shtojnë simptomat dhe të ndikojnë në prognozën sëmundjes.



Zbatimi i rekomandimeve të mësipërme ndihmon pacientin në menaxhimin më të mirë të sëmundjes dhe parandalimin e komplikacioneve.

Edukimi i pacientit dhe parandalimi i komplikacioneve

Nëse keni dispne kronike dhe progresive, kollë dhe/ose prodhim të sputumit, kufizim gradual të aktivitetit fizik, me histori të duhanpirjes ose të ekspozimit ndaj faktorëve të tjerë të rrezikut, si: pluhuri në vendin e punës, tymi i zjarrit të druve/qymyrit në ambiente të brendshme ose me histori familjare të sëmundjeve kronike të mushkërisë, vizitoni një mjek për trajtim sa më shpejt të jetë e mundur.

Komplikacionet më të shpeshta të SPOK-ut përfshijnë:

- **Infeksionet e krahavorit:** Një ftohje e zakonshme mund të çojë lehtësisht në një infektion të rëndë.
- **Pneumoni:** Infeksion i mushkërive që prek alveolat dhe bronkiolet.
- **Mushkëri e kolapsuar:** Mushkëria mund të krijojë një xhep ajri. Nëse xhepi i ajrit shpërthen gjatë një kollitjeje, mushkëria do të shfryhet.
- **Probleme zemre:** Zemra duhet të punojë jashtëzakonisht shumë për të pompuar gjakun përmes mushkërive të dëmtuara.
- **Osteoporozë:** Kur kockat hollohen dhe thyhen më lehtë. Përdorimi i steroideve tek njerëzit me SPOK mendohet se kontribuon në osteoporozë.
- **Ankth dhe depresion:** Dispnea ose frika nga dispnea shpesh mund të çojë në ndjenja ankthi dhe depresioni.
- **Edemë (mbajtja e lëngjeve):** Problemet me qarkullimin e gjakut mund të shkaktojnë grumbullimin e lëngjeve, veçanërisht në këmbë dhe kyçe.
- **Hipoksemia:** Shkaktohet nga mungesa e oksigjenit në tru. Simptomat përfshijnë vështirësi kognitive si konfuzioni, mungesa e kujtesës dhe depresioni.
- **Rreziqet e jetesës sedentare:** Ndërsa simptomat e SPOK-ut përparojnë, shumë njerëz ndryshojnë stilin e tyre të jetesës për të shmangur simptomat. Ata pakësojnë aktivitetin e tyre fizik për të shmangur frymëmarrjen e rënduar, çka i bën më të prirur ndaj një sërë problemesh shëndetësore potencialisht serioze, si obeziteti dhe sëmundjet kardiovaskulare.

SPOK dhe pirja e duhanit

Nëse jeni duhanpirës, **LINI DUHANIN**. Lënia e duhanit është gjëja e vetme më e rëndësishme që një duhanpirës me SPOK mund të bëjë për të jetuar më gjatë dhe më shëndetshëm.

Nëse nuk pini duhan, mos e filloni. Pirja e duhanit e përkeqëson SPOK-un, shkakton kancer të mushkërive, sëmundje të zorrës dhe lloje të tjera të kancerit.

Pirja e duhanit rrit rrezikun e komplikacioneve që lidhen me SPOK-un.

Si mund ta lë duhanin?

- Mposhtni zakonin e pirjes së duhanit.
- Hidhni të gjitha cigaret, tavllat, çakmakët dhe çdo gjë tjetër që mund t'ju rikujtojë duhanin.
- Informoni miqtë dhe familjen se e keni lënë duhanin.

Mposhtni varësinë nga nikotina!

- Terapia zëvendësuese e nikotinës: Copëz nikotine, çamçakëz.
- Vizitoni mjekun/personelin shëndetësor të qendrës shëndetësore në komunitet për këshillim.