

Что рекомендуется пациенту с легочным фиброзом помимо традиционного лечения

Жизнь при фиброзе легких, включая идиопатический фиброз — одно из двухсот интерстициальных заболеваний легких, может быть сложной задачей. Помните, что вы не одиноки. Обсудите свой диагноз с близкими людьми, чтобы получить поддержку. Полезными могут оказаться онлайн-ресурсы, где общаются люди с таким же диагнозом, — так вы будете в контакте с теми, кто ежедневно борется с заболеванием и учится его контролировать.

Помимо фармакологической терапии, рекомендации при фиброзе легких включают немедикаментозные методы, позитивно влияющие на качество жизни пациентов с легочным фиброзом: йогу, музыкальную терапию, осознанное мышление и медитации.

Йога



Йога — древняя практика, сочетающая упражнения с дыхательными техниками и медитацией. Регулярная практика помогает улучшить физическое и душевное состояние человека. Доказано, что йога улучшает качество жизни людей с хроническими заболеваниями. Метод помогает справиться со стрессом, ассоциированным с заболеванием, и главное — контролировать дыхание.

Йога бывает разных видов. Типичное занятие йогой состоит из следующих компонентов:

- Разминка, во время которой человек осторожно двигается, чтобы растянуть различные части тела.
- Легкие дыхательные упражнения, а также согласованные движения с дыханием.
- Серия движений и поз для растяжки и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Большинство занятий завершаются периодом релаксации и медитацией. Ключевой частью практики йоги является синхронизация дыхания с движениями. Дыхательные упражнения помогают пациенту контролировать дыхание.

Музыкальная терапия

Музыкальная терапия — это больше чем просто развлечение, она способствует улучшению здоровья людей, страдающих респираторными заболеваниями, такими как легочный фиброз. Игра на инструменте сама по себе может быть упражнением, особенно если этот инструмент относится к медным (трубы,

валторны) или деревянным духовым (флейта, саксофон). Чтобы правильно играть на этих инструментах, необходим определенный уровень контроля дыхания — для возможности подавать нужное количество воздуха в интервалах, синхронизированных с музыкой.

Для тех, кто борется с заболеванием легких, идея игры на музыкальном инструменте может показаться не очень оптимистичной. Однако практика физической тренировки легких посредством игры на этих инструментах постепенно улучшает качество жизни.

Вот лишь некоторые из потенциальных преимуществ музыкальной терапии для тренировки легких:

- уменьшение физических симптомов;
- улучшение общего качества жизни;
- психическое благополучие.

К сложным музыкальным инструментам относятся саксофон и труба, к более простым — флейта, губная гармошка.

Осознанность и медитации

Осознанность — это очень простая форма медитации. Такие состояния, как легочный фиброз, могут вызывать дополнительное беспокойство и тревогу о будущем. Многие люди говорят, что они испытывают сильный стресс и им трудно сосредоточиться на важных вещах в жизни. Осознанность помогает облегчить некоторые из этих негативных проявлений, сосредоточиться на заботе о себе и качественном проведении времени со своими близкими.

Некоторые люди настороженно относятся, когда слышат слово «медитация». Если вы столкнулись с негативом, попробуйте развеять некоторые распространенные мифы:

- Медитация и осознанность не сложны.
- Медитация и осознанность — это не религия.
- Осознанность — это просто метод умственной тренировки.
- Человеку не обязательно сидеть на полу, скрестив ноги. Можно практиковать осознанность в любой обстановке, где наиболее комфортно.
- Это не занимает много времени. Даже короткий сеанс помогает уменьшить страхи и позволяет разуму сосредоточиться.

Вот пример сеанса, который можно порекомендовать пациенту.

- Сесть в удобном месте, например на стул или кровать.
- Закрывать глаза и сосредоточиться на ощущениях в своем теле.
- Дышать медленно. Сосредоточиться на дыхании, почувствовав, как оно входит и покидает ваше тело.
- Обратить внимание, когда разум отвлекается от дыхания. Когда это произойдет, медленно попытаться снова сосредоточиться на своем дыхании.
- В конце сеанса открыть глаза и адаптироваться к окружающей обстановке.



Осознанность — это наблюдение без критики, проявление сострадания к себе в период переживаний и стресса. Внедрение такого подхода в образ жизни при легочном фиброзе помогает вернуть контроль над болезнью и своей жизнью.

Важно помнить, что поставить диагноз и назначить медикаментозную терапию может только врач.

Список источников:

Адаптировано из электронного ресурса: <https://patient.boehringer-ingelheim.com/lwpl/living-with-pulmonary-fibrosis/wellbeing-resources/yoga> (актуально на 10.08.2024).