

Ce trebuie sa știți despre boala pulmonară denumită BPOC ?



GHID INFORMATIV PENTRU PACIENT

**Bazat pe strategia mondială pentru diagnosticul,
managementul și prevenirea BPOC - raportul OMS**

Coordonator:
Prof. Dr. Traian Mihăescu
Spitalul Clinic de Pneumoftiziologie Iași

Tehnoredactare și traducere:
Dr. Cristian Grigoraș
Ambulatorul Spitalului Clinic de Pneumoftiziologie Iași

- **Ce reprezintă BPOC?**

- BPOC reprezintă abrevierea de la „Bronhopneumopatia cronică obstructivă”
- „Cronic” înseamnă că durează toată viața;
- „Obstructiv” înseamnă că circulația normală a aerului este parțial blocată din cauza îngustării căilor aeriene;

REȚINEȚI

- **Puteți avea BPOC dacă prezentați dificultate în respirație sau tuse persistentă;**
- **Medicii nu pot vindeca BPOC dar pot să vă ajute să vă ameliorați simptomele și să încetiniți declinul funcției pulmonare;**

➤ **Dacă veți urma sfaturile medicului dvs. veți observa că:**

- **Respirația va deveni mai ușoară;**
- **Tusea nu va mai fi la fel de supărătoare;**
- **Veți avea o stare generală mai bună.**

➤ **Ce puteți face dvs. în legătură cu BPOC?**

1. Stopați fumatul!

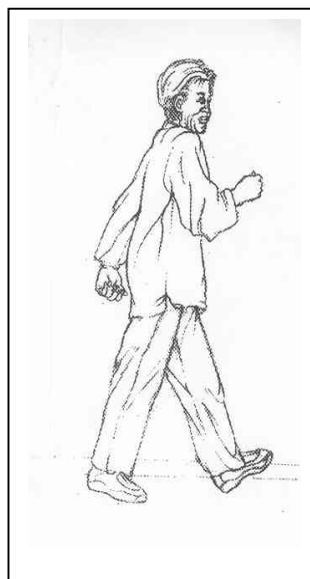
- 2. Urmați întocmai tratamentul prescris de medicul dvs !**
Mergeți periodic la control, cel puțin de două ori pe an !



3. Mergeți la spital sau la medicul dvs. dacă respirați tot mai greu!

4. Păstrați curățenia aerului din locuința dvs. Evitați tot ce vă îngreunează respirația, inclusiv fumul de țigară!

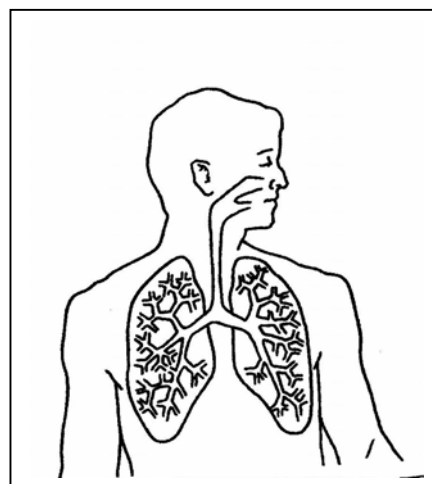
**5. Păstrați-vă condiția fizică!
Practicați mersul pe jos, faceți în mod regulat exerciții fizice!
Mîncăți sănătos!
Evitați stresul!**



- **Ce este BPOC?**

- **BPOC este o boală pulmonară;**

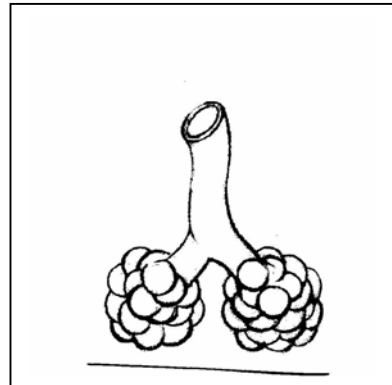
- **Căile respiratorii au rolul de a transporta aerul la plămîni. Ele se ramifică progresiv și devin din ce în ce mai mici, asemănător ramurilor unui copac.**



Plămâni normali

La capătul fiecărui ram terminal se găsesc o multitudine de săculeți plini cu aer, asemănători unor baloane.

- **La persoanele sănătoase toate căile aeriene sunt libere, deschise. Aceasta permite, în mod normal, fiecărui săculeț să se umple complet cu aer în timpul inspirului, iar în expir aerul să fie rapid eliminat din plămâni.**

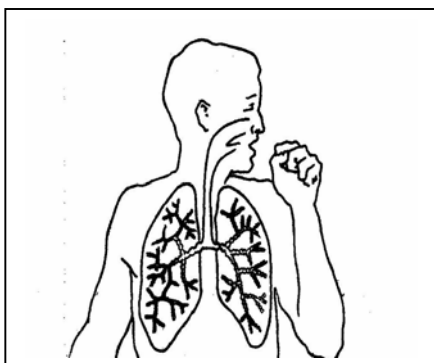


Aspectul normal al căilor aeriene și sacilor aerieni

➤ **Când aveți BPOC puteți avea dificultate în respirație;**

1. Căile aeriene sunt mai îngustate. Mai puțin aer pătrunde în plămâni deoarece:

- **Pereții căilor aeriene sunt îngroșați;**
- **Pereții căilor aeriene sunt comprimați de către musculatura din jurul lor;**
- **Căile aeriene produc mucus în exces care se elimină prin tuse.**

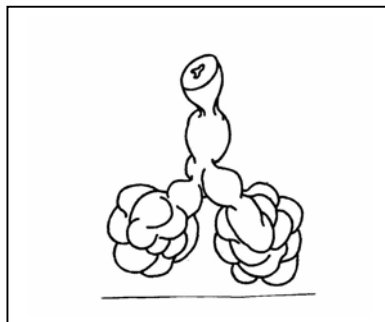


Plămâni afectați de BPOC

2. Săculeții cu aer (alveolele) nu se pot goli și plămânii dvs. sunt „plini” cu aer.

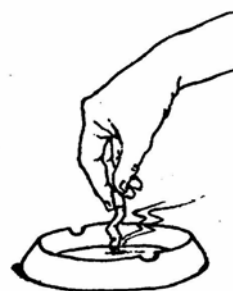
! Medicul dvs. vă poate ajuta să înțelegeți problemele pe care le aveți cu plămânii dvs.

Aspectul căilor aeriene și a sacilor aerieni în BPOC



- **Cine se îmbolnăvește de BPOC?**

- **BPOC nu este o boală contagioasă (nu se transmite de la alte persoane);**
- **Adulții suferă de BPOC, copiii niciodată;**
- **Cei mai mulți pacienți cu BPOC sunt fumători sau au fost fumători. Orice tip de fumat (chiar și pasiv) poate duce la BPOC.**
- **Unii pacienți cu BPOC au locuit în apartamente cu fum produs de către aragaz sau sobe folosite la încălzirea locuinței.**
- **Unii pacienți cu BPOC au lucrat mulți ani în zone (locuri) cu mult fum sau praf.**



REȚINEȚI

! Mergeți la medic când observați că aveți dificultate în respirație sau aveți o tuse care durează de mai mult de o lună



- **Cei mai mulți pacienți nu se adresează medicului până când nu au probleme cu mari respirația. Ei ignoră tusea sau dificultățile de respirație ani de zile.**
 - **Cei mai mulți pacienți cu BPOC au mai mult de 40 ani. Dar există și persoane sub 40 ani care pot avea BPOC!**
 - **Atunci când aveți probleme cu respirația cu cât mai repede vă adresați unui medic cu atât va fi mai bine!**
- **Medicii vă pot spune în ce stadiu este boala dvs.**
- **Medicul sau asistenta vă va examina. Trebuie să faceți câteva teste respiratorii simple.**
 - **Ei vă vor întreba despre problemele dvs. respiratorii și despre starea dvs. de sănătate;**
 - **Veți fi întrebat de locuința sau locul dvs. de muncă;**

- Dacă boala nu este gravă (importantă) se numește BPOC ușoară;
- Dacă boala devine importantă se numește BPOC moderată;
- Dacă boala este foarte gravă (severă) se numește BPOC severă;
- BPOC este diagnosticată cu un test respirator simplu numit spirometrie ;
- Acest test este simplu și nedureros;
- Veți fi rugat să respirați puternic într-un tub de cauciuc conectat la un aparat numit spirometru.



BPOC ușoară

- Puteți tuși mult. Uneori puteți expectora.
- Aveți ușoare dificultăți de respirație când munciți intens (faceți efort fizic mare) sau mergeți rapid.

BPOC moderată

- Tușiți mai mult și cu expectorație;
- Aveți dificultăți de respirație când desfășurați activitate fizică grea sau mergeți repede;
- Recuperarea după o viroză sau o infecție pulmonară poate dura câteva săptămâni.

BPOC severă

- **Tușiți mai mult și expectorați mult mucus;**
- **Aveți dificultate în respirație atât ziua cât și noaptea;**
- **Recuperarea după o viroză sau o infecție pulmonară poate dura câteva săptămâni;**
- **Menajul sau munca de la serviciu devin dificil de realizat;**
- **Nu puteți urca scările sau să vă plimbați prin cameră cu ușurință;**
- **Obosiți ușor.**

➤ **Ce puteți face dvs. și familia pentru a încetini leziunile pulmonare?**

1. Stopați fumatul ! Este cel mai important lucru pe care-l puteți face pentru plămânii dvs.

- **Puteți renunța la fumat!**
- **Cereți ajutor medicului sau asistentei. Întrebați despre tablete, gume speciale sau patch-uri care să vă ajute să nu mai fumați.**
- **Stabiliți o dată de la care să nu mai fumați. Spuneți familiei și prietenilor dvs. intenția de a renunța la fumat. Rugați-i să nu mai fumeze în casă și să ascundă țigarele.**
- **Nu stați în locuri sau cu persoane care fumează.**



- **Îndepărtați scrumierele din locuința dvs.**
- **Căutați o activitate care să vă țină mâinile ocupate cât mai mult timp; Țineți în mână un creion!**
- **Când dorința de a fuma este mare mestecați gumă, mâncați fructe sau legume. Beți multă apă.**
- **Dacă începeți din nou să fumați nu renunțați! Încercați să vă lăsați iarăși. Unele persoane s-au lăsat de fumat de mai multe ori înainte de a se lăsa definitiv!**

2. Consultați medicul dvs. Urmați tratamentul prescris de către acesta.

Mergeți la control

- **Mergeți la control cel puțin de două ori pe an chiar dacă vă simțiți bine;**
- **Informați-vă despre testele dvs. pulmonare;**
- **Întrebați medicul sau asistenta cum puteți primi un vaccin antigripal în fiecare an;**

Discutați despre tratamentul dvs. la fiecare consultație

- **Rugați medicul dvs. să vă scrie pentru fiecare medicament doza și când trebuie să-l administrați;**
- **Aduceți medicamentele sau lista cu medicamentele pe care vi le administrați la fiecare control;**
- **Discutați despre influența medicamentelor asupra simptomelor;**
- **După control arătați familiei dvs. lista de medicamente pe care trebuie să vi le administrați. Păstrați lista acasă într-un loc unde oricine o poate găsi.**

- **Medicamentele se prezintă sub mai multe forme : tablete, sirop sau spray inhalator. Dacă medicul dvs. v-a prescris un spray inhalator trebuie să învățați să-l folosiți corect.**

➤ **Cum se folosește un spray inhalator?**

1. **Scoateți capacul. Agitați spray –ul.**
2. **Stați în picioare sau în șezut. Expirați.**
3. **Puneți spray-ul între buze Sau chiar în fața gurii dvs. În momentul când începeți să inspirați apăsați o singură dată pe flacon și continuați să inspirați lent.**
4. **Țineți-vă respirația 10 secunde. Expirați.**
5. **Repețați până învățați.**



3. **Mergeți repede la medic sau la spital dacă respirația dvs. se înrăutățește semnificativ.**

Fiți prevăzători! Puneți acum lucrurile de care veți avea nevoie într-un singur loc astfel încât să acționați rapid!

- Numerele de telefon ale medicului dvs., spitalului și ale persoanelor care te pot duce acolo;
- Adresa spitalului și a cabinetului medicului dvs.
- Lista dvs. de medicamente.

Solicitați ajutor de urgență în momentul apariției oricărui din semnele de mai jos:

- Dificultate la vorbire;
- Dificultate la mers;
- Buzele sau unghiile se colorează albastrui;
- Pulsul este foarte rapid și neregulat;
- Respirația este rapidă și dificilă;
- Medicația nu vă ajută (devine inefficientă) sau vă ajută pentru puțin timp.

4. Păstrați aerul curat la domiciliu. Evitați fumul și fumul de țigară care vă îngreunează respirația.

- Aerisiți frecvent locuința;
- Când zugrăviți / vopsiți casa sau faceți dezinsecție (cu spray-uri pentru insecte) încercați să locuiți în altă parte;
- Gătiți în apropierea ferestrei deschise astfel încât fumul și mirosurile puternice să poată ieși ușor. Nu gătiți în apropierea locului unde dvs. dormiți sau petreceți cel mai mult timp.

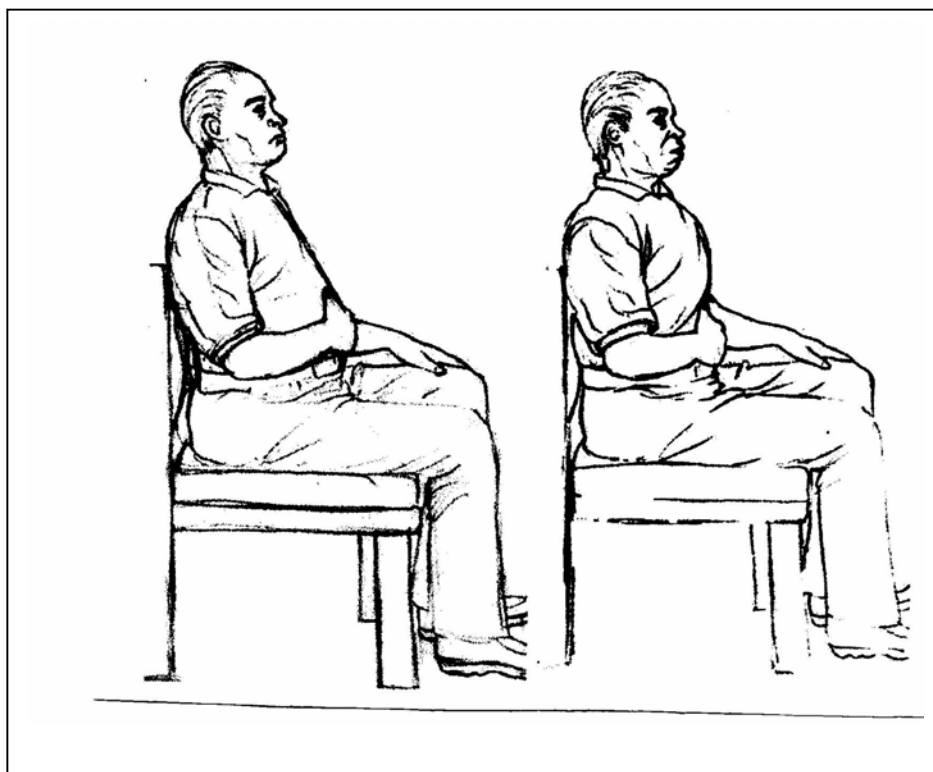


- **Dacă vă încălziți locuința cu lemne sau petrol mențineți o fereastră ușor deschisă pentru ca fumul să iasă afară.**
- **Închideți ferestrele și rămâneți acasă atunci când afară aerul este intens poluat sau plin de praf.**

5. Mențineți-vă condiția fizică

Învățați exerciții de respirație

- **Exercițiile vă pot ajuta atunci când aveți dificultăți respiratorii. Ele vă pot fortifica musculatura de care aveți nevoie pentru respirație.**
- **Rugați medicul să vă explice exercițiile respiratorii care vi se potrivesc cel mai bine.**



Mergeți pe jos și practicați exerciții fizice cu regularitate

- **Dacă vă veți fortifica musculatura corpului vă veți putea deplasa mai ușor;**
- **Mersul pe jos timp de 20 minute zilnic este o bună metodă pentru început;**
- **Nu începeți cu exerciții dificile. Când aveți probleme cu respirația, opriți-vă și odihniți-vă.**
- **Alegeți un loc preferat pentru plimbare sau exerciții fizice;**
- **Alegeți exercițiile care vă plac;**
- **Rugați un prieten sau un membru al familiei să se alăture dvs.**
- **Discutați cu doctorul dvs. despre exercițiile pentru dvs.**



Mâncați sănătos. Tindeți spre greutatea ideală.

Rugați familia să vă ajute să cumpărați și să preparați mâncare sănătoasă. Mâncați multe fructe și legume. Consumați alimente bogate în proteine precum: carnea, peștele, ouăle, laptele și soia.

Când stați la masă:

- **Dacă aveți dificultăți în respirație încetiniți ritmul.**
- **Nu vorbiți când mâncați.**

- **Mâncați puțin și des.**
- **Dacă sunteți supraponderal încercați să slăbiți. Este mai greu să respirați și să vă deplasați dacă sunteți supraponderal.**
- **Dacă sunteți subponderal mâncați mai mult pentru a vă îngrășa dar numai până la greutatea ideală.**

6. Dacă suferiți de BPOC severă faceți-vă viața cât mai ușoară acasă

- **Rugați familia și prietenii să vă ajute și să vă dea sugestii;**
- **Desfășurați-vă activitățile lent și stând pe scaun;**
- **În bucătărie, baie și dormitor așezați lucrurile de care aveți nevoie într-un singur loc care este accesibil;**
- **Găsiți metodele simple de a găti, face curat curat și alte treburi de menaj. Folosiți o măsuță sau un cărucior pentru a deplasa obiectele. Folosiți un băț sau un clește cu mâner lung care să vă ajute să apucați lucrurile;**
- **Purtați haine largi astfel încât să puteți respira; Purtați haine și pantofi care sunt ușor de îmbrăcat.**
- **Alegeți un loc pentru odihnă care vă place și unde alte persoane vă pot vizita.**



Planificați-vă ieșirea la plimbare sau plecările în călătorii

- **Ieșiți la plimbare în perioada din zi în care vă simțiți cel mai bine. Mulți pacienți se simt mai bine chiar imediat după administrarea medicamentelor.**
- **Odihniți-vă după ce ați mâncat.**
- **Planificați-vă ieșirea la plimbare astfel încât să vă întoarceți înainte de momentul când trebuie să vă administrați următoarea doză de medicamente.**
- **Nu mergeți prin magazine în momentele de aglomerație ale zilei. Preferați locurile unde nu există multe trepte de urcat;**
- **Aveți asupra dvs. numerele de telefon ale medicului și persoanelor care vă pot ajuta. Luați cu dvs. medicamentele pentru eventualitatea că vă veți simți bine.**
- **Dacă nu vă simțiți bine amânați ieșirea.**

Plecarea în călătorii

- **Dacă plecați la distanță de casă sau pentru mai mult timp întrebați medicul ce trebuie să faceți dacă veți avea probleme.**