

Informazioni e Consigli per il paziente con BPCO



Che cos'è la BPCO?

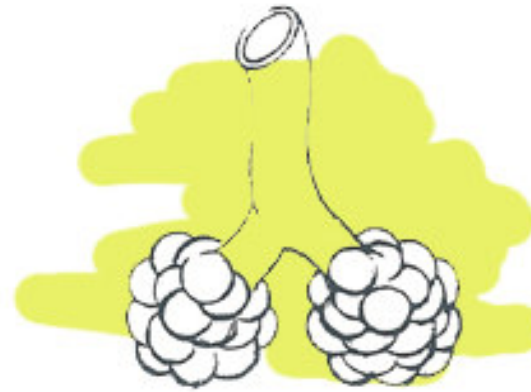
La BPCO è una malattia polmonare –

BPCO sta per "BroncoPneumopatia Cronica Ostruttiva"

- **Broncopneumopatia** significa che si tratta di una malattia dei bronchi e dei polmoni
- **Cronica** significa che persiste nel tempo
- **Ostruttiva** significa che è dovuta a un'ostruzione delle vie aeree.



Polmoni e albero bronchiale normali

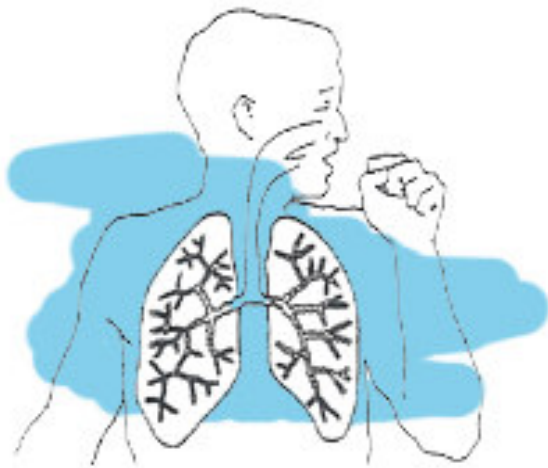


Ingrandimento di una via aerea e degli alveoli normali

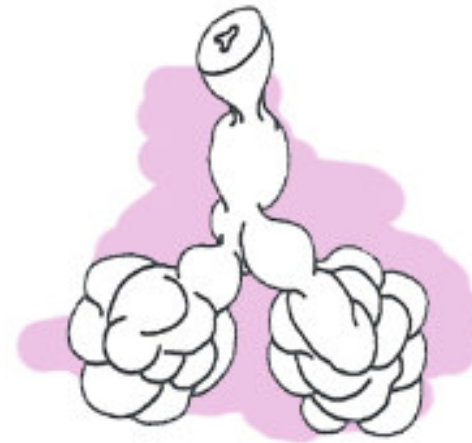
Le vie aeree portano aria ai polmoni.

Diventano sempre più piccole man mano che entrano nei polmoni, come i rami di un albero. All'estremità di ogni ramo si trovano delle piccole cavità piene di aria, come dei palloncini, che si chiamano alveoli.

Nelle persone sane, le vie aeree sono pulite e aperte, tutti gli alveoli si riempiono di aria che fuoriesce velocemente.



Bronchi danneggiati dalla BPCO



Ingrandimento di una via aerea e degli alveoli danneggiati

Quando ci si ammala di BPCO si hanno conseguenze ai polmoni

1. Le vie aeree si restringono ed entra nei polmoni meno aria perché:
 - Le pareti delle vie aeree diventano più spesse e gonfie.
 - I muscoli che circondano le vie aeree le comprimono.
 - Le vie aeree producono muco che ostruisce il respiro e si espelle tossendo.
2. Gli alveoli pieni di aria non riescono a svuotarsi e i polmoni si riempiono troppo e si dilatano.

Il medico può aiutarvi a capire cosa succede ai vostri polmoni.

Chi si ammala di BPCO?

La BPCO non è contagiosa.

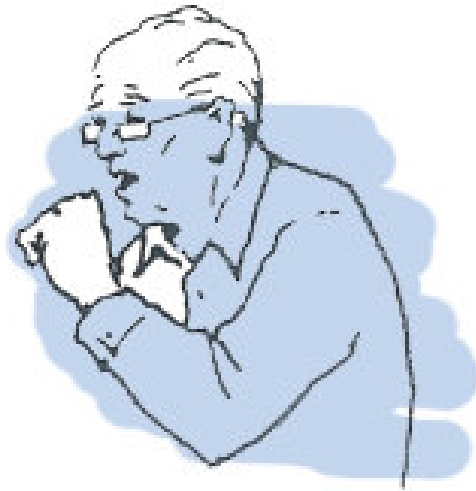


E' una malattia che colpisce gli adulti e non i bambini. I malati di BPCO sono perlopiù fumatori o ex-fumatori. Qualsiasi tipo di fumo può causare la BPCO.

In alcuni casi, i pazienti con BPCO hanno vissuto in abitazioni piene di fumo proveniente dalla cottura dei cibi o dalle stufe usate per riscaldare gli ambienti.

Alcune persone con BPCO hanno lavorato per molti anni in luoghi molto inquinati o pieni di fumo.

Andate dal medico appena avete difficoltà di respiro o una tosse che dura da più di un mese.



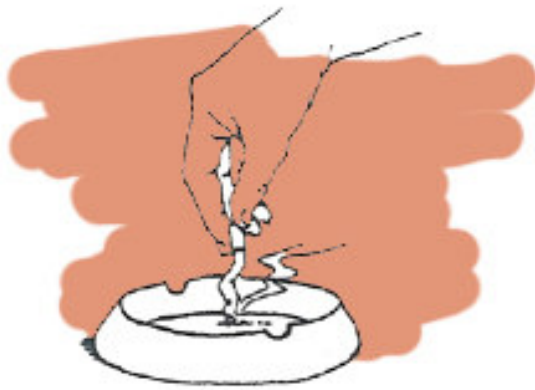
La maggior parte delle persone va dal medico solo quando ha gravi problemi di respirazione.

Si tende, infatti, ad ignorare per anni la tosse o un affanno (*difficoltà di respiro*) modesto.

Molte delle persone che soffrono di BPCO hanno più di 40 anni, ma anche soggetti più giovani possono ammalarsi di BPCO.

In presenza di difficoltà di respiro è consigliato consultare subito il medico.

Alcuni consigli per il paziente con BPCO



Cosa potete fare voi e la vostra famiglia per rallentare il danno ai polmoni

1. Smettete di fumare.

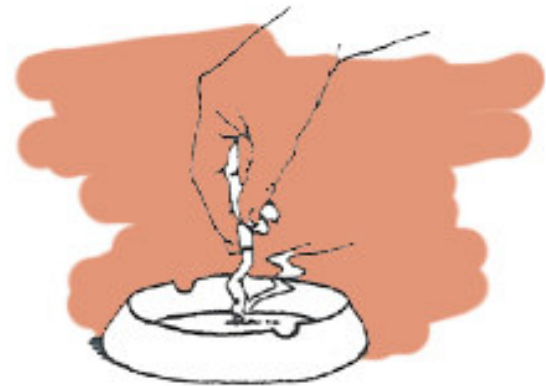
E' la cosa più importante che potete fare per salvaguardare la salute dei polmoni.

- Smettere di fumare è possibile.

1. Smettete di fumare.

...

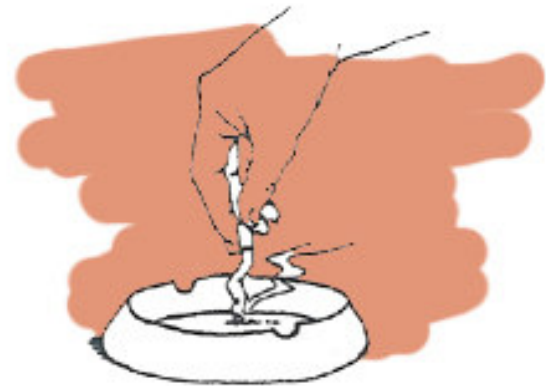
- Chiedete aiuto ad un medico o ad altro operatore sanitario. Richiedete pastiglie, gomme da masticare o cerotti che vi aiutino a smettere di fumare.
- Fissate una data in cui smettere definitivamente. Informate familiari ed amici che state cercando di farlo. Chiedete loro di non portare in casa pacchetti di sigarette e di fumare lontano da voi o fuori casa.
- Cercate di non frequentare luoghi o persone che vi involino a fumare. Eliminate i portacenere da casa vostra.



1. Smettete di fumare.

...

- Mantenetevi occupati. Fate lavori manuali. Cercate di tenere fra le dita una matita anziché una sigaretta.
 - Se l'astinenza crea dei problemi, masticate una gomma o mettete in bocca uno stuzzicadenti. Fate uno spuntino con frutta o verdura. Bevete acqua.
 - Non concentratevi sul fatto che state smettendo di fumare.
 - Se cominciate a fumare di nuovo, non demoralizzatevi! Provate ancora.
- Alcune persone devono smettere più volte prima di riuscirvi definitivamente.



2. Andate dal medico. Assumete le medicine prescritte.

Fate i controlli medici

Andate dal medico almeno due volte l'anno, anche se vi sentite abbastanza bene. Chiedete al medico se è opportuno vaccinarvi contro l'influenza.

Parlate delle vostre medicine ad ogni visita

Chiedete al medico di scrivere il nome delle medicine, la quantità da assumere e quando.



Portate le medicine o l'elenco delle medicine stesse ad ogni controllo.
Dite al medico come vi sentite con la cura consigliata.
Dopo aver effettuato i controlli fate vedere ai vostri familiari l'elenco delle medicine. Tenete l'elenco a casa in un luogo dove tutti lo possono trovare



3. Recatevi subito in ospedale o dal medico se il respiro peggiora considerevolmente.

Organizzatevi in tempo in previsione di eventuali problemi. Raggruppate le cose di cui avrete bisogno in un determinato luogo, in modo tale da poter agire prontamente.

Numeri telefonici del medico, dell'ospedale e di qualcuno che vi possa accompagnare.

Indicazioni per raggiungere l'ospedale o lo studio del medico.

Elenco di farmaci.

Richiedete subito aiuto se avvertite una delle seguenti situazioni pericolose.

Difficoltà nel parlare.

Difficoltà nel camminare.

Le labbra o le unghie diventano grigie o blu.

Il battito cardiaco e il polso diventano molto rapidi o irregolari.

Il farmaco che assumete ha scarso effetto o non agisce.

Il respiro continua ad essere accelerato e difficile.

4. Mantenete l'aria pulita in casa. State lontano da qualsiasi tipo di fumo o di vapori che rendono difficile la respirazione.

- Evitate in casa fumi, vapori o forti odori.
- Se dovete dipingere la casa o farla disinfestare, dovrete essere in grado di trasferirvi altrove durante queste operazioni.
- Cucinate in prossimità di una porta o di una finestra aperta in modo da fare uscire il fumo e gli odori forti. Non cucinate nello stesso luogo dove dormite o trascorrete la maggior parte del tempo.
- Se il riscaldamento è a legna o a cherosene, tenete la porta o una finestra leggermente aperta in modo da fare uscire il fumo.

Aprite porte e finestre quando l'aria in casa si carica di fumo o di forti odori.

Chiudete le finestre e restate a casa quando fuori l'aria è inquinata.



5. Mantenetevi in allenamento e in forma. Imparate a fare esercizi di respirazione.

Vi possono aiutare quando avete difficoltà di respiro. Effettuando questi esercizi, riuscirete a rafforzare i muscoli necessari alla respirazione.

Chiedete al vostro medico di spiegarvi quali esercizi fare



Camminate e fate attività fisica regolarmente.

Se i muscoli delle braccia e delle gambe forti sono sarete in grado di muovervi più agevolmente.

Camminare per 20 minuti al giorno è già un buon inizio.

Tenersi in esercizio contribuisce a rafforzare braccia, gambe e l'intero organismo.

Quando cominciate, fate gli esercizi lentamente.

Quando vi sentite senza fiato, fermatevi e riposare.



Scegliete un posto che vi piace per camminare e fare gli esercizi.
Trovate degli esercizi che vi piacciono.
Chiedete ad un familiare o ad un amico di fare gli esercizi con voi.
Chiedete al medico qual è la serie di esercizi migliore per voi.

Mangiate cibi sani. **Mantenete il vostro peso ideale**

Chiedete ai vostri familiari di aiutarvi a comprare e a preparare alimenti salutarì.

Mangiate molta frutta e verdura.

Mangiate cibi che contengono proteine, come carne, pesce, uova, latte e soia.



Durante i pasti:

- Se avete il fiato corto, mangiate più lentamente.
- Parlate di meno.
- Se vi sentite subito sazi, scegliete cibi più leggeri e mangiate meno e più frequentemente.

Se siete in sovrappeso, perdetevi i chili di troppo. Infatti, più si è pesanti meno si riesce a respirare e a muoversi.

Se siete sottopeso cercate di mangiare di più in modo da acquistare peso e stare meglio.





Pianificate per tempo se volete uscire per una passeggiata o partire per un viaggio

Uscite durante le ore della giornata in cui vi sentite meglio. Molti preferiscono uscire subito dopo aver preso le medicine.

Riposate dopo aver mangiato.

Uscite ad un'ora tale che vi consenta di tornare a casa prima di dover prendere le medicine.



Non andate nei negozi negli orari in cui sono maggiormente affollati. Preferite luoghi che non hanno troppi scale,
Portate con voi i numeri di telefono del medico e delle persone che, in caso di necessità, vi possono aiutare. Portate anche sempre le medicine con voi.
Se la giornata non è delle migliori, è preferibile restare a casa.

Partire per un viaggio

Se fate un viaggio lontano, o se state via più di un giorno, chiedete al medico quali medicine portare e cosa fare in caso di eventuali problemi.