



COSA FARE IN CASO DI UNA MALATTIA POLMONARE CHIAMATA **BPCO**

Informazioni per il paziente

a cura di:

Lorenzo Corbetta



*La BPCO si manifesta con tosse persistente
e difficoltà di respiro*



TIME SCIENCE

INTERNATIONAL MEDICAL PUBLISHER

Copyright © 2004 by Time Science s.r.l.
Sede legale: Via dei Grimani 12 - 20144 Milano
Uffici: Via C. Colombo 6 - 20066 Melzo (MI)
Tel. 02/9597801, Fax 02/95978034, E-mail time@science.it
www.timescience.it

I diritti di traduzione, di riproduzione, di memorizzazione elettronica e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i paesi.

Stampa:

Edizione riservata Boehringer Ingelheim e Pfizer
Copia omaggio per i Signori Medici

Finito di stampare nel mese di

Progetto Mondiale GOLD



COSA FARE IN CASO DI UNA MALATTIA POLMONARE CHIAMATA **BPCO**

Informazioni per il paziente

a cura di:
Lorenzo Corbetta

Si ringrazia per il prezioso contributo
Mariadelaide Franchi
Presidente dell'Associazione Italiana Pazienti BPCO

*Progetto Mondiale GOLD per la diagnosi, la cura e la prevenzione
della BroncoPneumopatia Cronica Ostruttiva
NHLBI/WHO WORKSHOP REPORT*

LA BPCO NON GUARISCE. I MEDICI POSSONO AIUTARE A MIGLIORARNE I SINTOMI E A RALLENTARE IL DANNO AI POLMONI



Se seguite le istruzioni del vostro medico:

- vi mancherà meno il respiro
- tossirete di meno
- vi sentirete più forti e starete meglio
- avrete un umore migliore

BPCO STA PER “BRONCO PNEUMOPATIA 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.

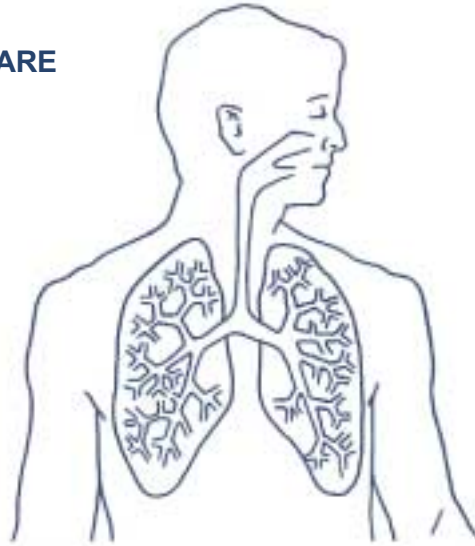
COSA POTETE FARE VOI E LA VOSTRA FAMIGLIA IN CASO DI BPCO

1. Smettere di fumare.
2. Assumere le medicine come prescritto dal medico. Andare dal medico almeno due volte l'anno per i controlli. Chiedere se si può effettuare il vaccino antinfluenzale.
3. Andare subito in ospedale o dal medico se il respiro peggiora.
4. Tenere pulita l'aria in casa. Tenersi lontano da sostanze inquinanti, come il fumo di sigaretta, che rendono difficile il respiro.
5. Mantenersi in forma. Camminare, fare esercizio fisico regolarmente e mangiare cibi sani.
6. Se la vostra BPCO è grave dosate il vostro respiro. Rendete la vita quotidiana più comoda possibile.



CHE COSA E' LA BPCO?

LA BPCO È UNA MALATTIA POLMONARE



Polmoni e albero bronchiale 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.



Ingrandimento di una via aerea e degli alveoli normali

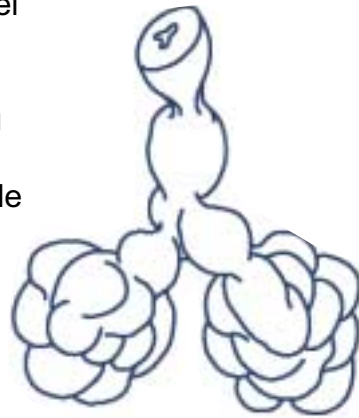
QUANDO CI SI AMMALA DI BPCO SI HANNO CONSEGUENZE AI POLMONI



Bronchi danneggiati dalla BPCO

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.



Ingrandimento di una via aerea e degli alveoli danneggiati

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 paesi, 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 aspetta ad andare 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.

IL MEDICO È IN GRADO DI VALUTARE LA GRAVITÀ DELLA BPCO

Dopo la visita medica, potreste dover effettuare dei semplici test del respiro.

Vi sarà chiesto come valutate la respirazione e il vostro stato di salute.

Vi sarà chiesto di descrivere la vostra abitazione e i luoghi in cui avete lavorato.

A seconda dei sintomi e della misura del respiro la BPCO viene definita lieve, moderata, grave o molto grave.

La spirometria è il test attraverso il quale si può diagnosticare la BPCO.

Questo test è facile e non è doloroso.

Si effettua soffiando forte in un tubo collegato ad un apparecchio che si chiama spirometro.



BPCO LIEVE

- Si tossisce molto. A volte si espettora del muco.
- Ci si sente con il fiato corto dopo uno sforzo o se si cammina a passo veloce.

BPCO MODERATA

- Si tossisce di più e si espettora del muco.
- Ci si sente spesso con il fiato corto dopo uno sforzo o se si cammina a passo veloce.
- Si possono avere dei problemi nel compiere sforzi o nell'espletare semplici lavori domestici.
- Possono essere necessarie diverse settimane per guarire da un raffreddore o da un'infezione delle vie respiratorie.

BPCO GRAVE O MOLTO GRAVE

- Si tossisce sempre di più ed aumenta la quantità di muco espettorata.
- Si hanno difficoltà di respiro sia di giorno, sia di notte.
- Possono essere necessarie diverse settimane per guarire da un raffreddore o da un'infezione delle vie respiratorie.
- Non si riesce più ad andare al lavoro o ad espletare i normali compiti quotidiani.
- Non si riesce a salire le scale, né a spostarsi facilmente.
- Ci si stanca facilmente.

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.
- 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.
- 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 DAL MEDICO.

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.



Le medicine sono disponibili in diverse forme farmaceutiche, tra cui inalatori e pillole. Se il medico prescrive farmaci da inalare, bisogna imparare ad usare l'inalatore.

Come usare un inalatore spray

Ricordatevi di inspirare lentamente.



Togliete il tappo. Agitate l'inalatore.



State in piedi o sedetevi con il busto eretto. Espirate.



Posizionate l'inalatore nella bocca o di fronte. Cominciate ad inspirare lentamente e allo stesso tempo premete la parte superiore dell'inalatore.



Trattenete il respiro per 10 secondi. Espirate.

Ripetete l'operazione se la terapia prevede una seconda inalazione. E' raccomandato l'uso del distanziatore.

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 sono forti 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 riposate.



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 salutari. 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.

6. SE LA BPCO È GRAVE DOSATE IL VOSTRO RESPIRO. RENDETE LA VITA DOMESTICA PIÙ COMODA POSSIBILE.

Chiedete aiuto ed idee ai vostri amici e familiari.

Fate tutto lentamente e da seduti.

In cucina, nel bagno e nella zona notte, disponete le cose di cui avete bisogno in un unico posto, facilmente raggiungibile.

Trovate dei modi alternativi per cucinare, pulire e compiere le altre attività. Utilizzate un tavolino o un carrello su ruote per spostare le cose. Usate un attrezzo afferra-oggetti per prendere le cose che vi servono.

Indossate vestiti larghi in modo da respirare più facilmente. Procuratevi vestiti e scarpe facili da indossare.

Se la vostra casa è su più piani, chiedete ad altri di aiutarvi a spostare gli oggetti da un piano all'altro, in modo da evitare di salire le scale.

Scegliete un posto in casa dove vi piace stare seduti e ricevere gli ospiti.



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 troppe 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.



Il progetto GOLD Internazionale e' stato reso possibile grazie al contributo educazionale delle seguenti Aziende Farmaceutiche:

Altana

Andi-Ventis

AstraZeneca

Aventis

Bayer

Boehringer Ingelheim

Chiesi

Glaxo SmithKline

Libra

Merck Sharp & Dohme

Mitsubishi Tokyo Pharmaceuticals

Nikken Chemicals

Novartis

Pfizer

Schering-Plough

Zambon Group

Traduzione ed adattamento italiano delle Linee Guida
Internazionali Global Initiative for Chronic Obstructive Lung
Disease (GOLD) reso possibile grazie al significativo
contributo delle Sezioni Italiane delle Aziende
Farmaceutiche

ALTANA

ASTRA ZENECA

BOEHRINGER INGELHEIM

CHIESI

GLAXO SMITHKLINE

PFIZER

SCHERING PLOUGH