



November 16, 2011

[www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org)



## CE ESTE BPOC?

**BPOC** semnifică "boală pulmonară obstructivă cronică"

- *Boală* înseamnă stare de rău
- *Pulmonar* înseamnă în plămâni
- *Obstructivă* înseamnă parțial blocat (circulația normală a aerului este parțial blocată din cauza îngustării căilor aeriene)
- *Cronică* înseamnă că este de lungă durată și progresează lent .

BPOC este o boală de plămâni care blochează căile respiratorii, făcând respirația dificilă. Este, de obicei, cauzată de fumat sau de expunerea la fum sau praf în mediul înconjurător.

Simptomele BPOC includ: tuse, eliminarea de spută sau mucus și scurtarea respirației.

Dacă aveți peste 40 de ani și aveți aceste simptome, mergeți la medic și întrebați despre BPOC!

**Mulți oameni au BPOC și nu știu.** Unii cred că simptomele lor sunt doar o parte naturală a procesului de îmbătrânire. Cu toate acestea, BPOC este o boală care pune în pericol viața, care se va agrava dacă nu este tratată.

**BPOC poate fi prevenit!** Dacă sunteți un fumător, renunțarea la fumat este cea mai bună modalitate de a preveni BPOC sau opri progresia acesteia. Niciodată nu este prea târziu să renunțați la fumat!

Un test simplu de respirație numit **spirometrie** poate ajuta la diagnosticarea BPOC. Testul este rapid, fără dureri și poate fi de multe ori efectuat în cabinetul medicului dumneavoastră.

**BPOC poate fi tratată!** Deși nu există nici un tratament, medicii pot ajuta să vă simțiți mai bine și să se reducă afectarea plămânilor. Cu cât se face mai precoce un diagnostic, tratamentul va fi mai eficace.



November 16, 2011

[www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org)



## POVARA BPOC

### BPOC afectează indivizii, familiile lor și întreaga societate

#### Câți oameni au BPOC?

- La nivel mondial, unul din 10 adulți peste 40 de ani pot avea BPOC. Această estimare a prevalenței BPOC, prima lansată de Ziua Mondială a BPOC 2004, sugerează că boala poate fi de trei ori mai frecventă decât s-a crezut anterior.
- BPOC este cel mai frecvent întâlnită în țările în care fumatul a fost, sau încă mai este, foarte răspândit.

#### Câte vieți sunt pierdute prin BPOC?

- La nivel mondial, aproape 3 milioane de oameni mor în fiecare an datorită BPOC.
- Conform Organizației Mondiale a Sănătății, BPOC este a patra cauză de deces la nivel mondial, depășită doar de atacul de cord, accidentul vascular cerebral și infecțiile acute pulmonare. Boala ucide mai mulți oameni decât cancerul și la fel ca HIV / SIDA.

#### Cât costă BPOC ?

- Costul BPOC include atât costurile directe pentru medicamente, spitalizare și îngrijiri de sănătate pentru persoanele cu BPOC, cât și costuri indirecte, cum ar fi datorită absenteismului la locul de muncă datorită bolii, sau îngrijirilor la domiciliu.
- În Uniunea Europeană, costurile directe ale BPOC sunt estimate la 38.6 miliarde de euro.
- În Statele Unite, în 2005, costurile directe ale BPCO au fost 21.8 miliarde dolari, precum și costurile indirecte au totalizat 17 miliarde dolari.

#### Cum putem reduce povara BPOC?

- Prin reducerea expunerii la factori de risc ai BPOC. De exemplu: campanii anti-fumat care au ca rezultat reducerea numărului de țigări și a altor forme de tutun, trecerea la combustibili care ard mai ușor, precum și reducerea expunerilor profesionale la diferite noxe.
- Prin diagnosticarea precoce. Un test de spirometrie pentru oricine prezintă factori de risc și simptome ale BPOC, crește șansele de diagnosticare precoce a bolii.



November 16, 2011

[www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org)



## PUTEȚI AVEA BPOC DACĂ ...

*... Aveți un istoric de expunere la factori de risc pentru boală.*

- Fumatul țigărilor sau a altor forme de tutun sau chiar fumatul pasiv.
- Praf și produse chimice inhalate la locul de muncă.
- Fumul din lemn sau alte tipuri de biomasă utilizate ca combustibil pentru gătit și încălzire pentru locuințe.

*... Aveți peste 40 de ani.*

și

*... Aveți simptome de BPOC.*

- O tuse care nu trece.
- Eliminarea de spută sau mucus după tuse.
- Scurtarea respirației când faceți activitate fizică de rutină, inclusiv:
  - o urcarea scării
  - o plimbarea câinelui
  - o efectuarea de cumpărături
  - o spălat și îmbrăcat.

### **Obțineți ajutor în diagnosticarea BPOC!**

Cel mai bun mod de a afla dacă aveți BPOC este efectuarea unui test al funcției pulmonare numit *spirometrie*.

## DESPRE SPIROMETRIE



November 16, 2011

[www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org)



Spirometria este un test simplu, nedureros, care se face la o clinică sau cabinetul medicului. Aceasta măsoară cantitatea de aer pe care o persoană poate expira și timpul necesar pentru a face acest lucru.

### Cine ar trebui să facă spirometrie?

Orice persoană la risc pentru BPOC ar trebui să facă un test de spirometrie. Aceasta înseamnă orice persoană care:

- are peste 40 de ani,
- are o istorie de expunere la factori de risc BPOC, cum ar fi fumul de tutun, praf și fum întâlnite la locul de muncă și
- are simptome de BPOC, cum ar fi o tuse cronică, eliminarea de spută sau mucus timp de mai multe zile și senzația de lipsă de aer.

### Cum poate spirometria ajuta la reducerea poverii BPOC?

BPOC este sub-diagnosticată, cu studii recente care indică faptul că 25-50% din persoanele cu BPOC clinic semnificativ nu știu că au boala. În plus, primele etape ale BPOC sunt adesea nerecunoscute. Acest lucru se datorează faptului că dezvoltarea de simptome tinde să fie lentă, iar pacienții ar putea accepta o tuse cronică sau respirație scurtată ca o parte "normală" a procesului de îmbătrânire sau ca o consecință așteptată a fumatului. Un test de spirometrie poate identifica BPOC în fază incipientă, înainte ca simptomele să devină supărătoare și, astfel, înainte ca pacienții să consulte medicul, din cauza problemelor respiratorii. Cu cât BPOC este detectată mai devreme, cu atât tratamentul va fi mai eficient pentru a încetini sau preveni deteriorarea în continuare a funcției pulmonare.

Spirometria măsoară:

- ♣ *volumul expirator forțat pe secundă (FEV1)*. Cât de mult aer puteți să expirați, într-o secundă, după ce inhalați cât de adânc puteți.
- ♣ *Capacitate vitală forțată (FVC)*. Cât de mult aer puteți să expirați, după ce inhalați cât de adânc puteți.
- ♣ *Raportul de FEV1 la SVI*. Cât de mult aer din totalul de aer expirat puteți să-l expirați în prima secundă (o măsură a cât de repede puteți goli plămâni).

În BPOC, raportul dintre FEV1 la SVI este redus. Pe măsură ce BPOC progresează, FEV1 scade. Medicul poate ajuta la interpretarea și explicarea pentru fiecare pacient în parte a rezultatelor spirometriei.

### Ce semnificație au rezultatele spirometriei?

Pentru a determina dacă o persoană are BPOC, rezultatele

spirometriei sunt comparate cu valori normale sau standard. Valorile standard depind de vârsta unei persoane, înălțime, sex. BPOC împiedică și încetinește fluxul de aer în și din plămâni. Prin urmare, la o persoană cu BPOC, atât FEV1 și FEV1/FVC sunt mai mici decât în mod normal. În conformitate cu liniile directoare GOLD, un raport de FEV1/FVC mai mic de 0,7 înseamnă că o persoană are probabilitate crescută de a avea BPOC. Când

BPOC este prezent, gradul de reducere a FEV1 indică severitatea bolii. În conformitate cu liniile directoare GOLD, FEV1 cel puțin 80% din valoarea normală indică o BPOC ușoară, FEV1 între 50-80% din normal indică BPOC moderat, FEV1 între 30-50% din normal, de obicei, indică BPOC severă și FEV1 mai mică de 30 % din normal indică BPOC foarte sever.



November 16, 2011

[www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org)



## Cum se face spirometria?

Un test de spirometrie se face cu ajutorul unui aparat numit spirometru. Medicii pneumoftiziologi, unii medici generaliști și medici de familie au spirometre disponibile în cabinetele lor, dar în celelalte cazuri, un pacient trebuie să se adreseze unui laborator pentru testarea funcției pulmonare. Dispozitivele variază de la foarte mari, cu tehnologie avansată, la simple dispozitive de mână. Dar, în orice caz, testul durează doar câteva minute. Un pacient ar trebui să:

- stea în poziție șezândă.
- respire la capacitate maximă.
- să țină buzele lipite de dispozitiv.
- să expire cu forță cât mai tare și repede posibil, până când plămânii sunt complet goliți de aer.
- să inspire din nou și să se relaxeze.

De obicei, această manevră se repetă de trei ori pentru rezultate mai bune.



November 16, 2011

[www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org)



## CUM TE POȚI AJUTA DACĂ AI BPOC

Dacă sunteți diagnosticat cu BPOC, sunt multe lucruri pe care le puteți face pentru a vă simți mai bine și ajuta la evitarea agravării bolii:

**1. Renunțați la fumat.** Cereți ajutor pentru a renunța.

- Discutați cu un medic sau asistentă medicală despre pastile, gumă specială, sau patch-uri pentru piele pentru a vă ajuta să renunțați la fumat.
- Spuneți prietenilor și familiei că încercați să renunțați și să le cereți să nu țină țigările în casă.

### **2. Luați fiecare medicament cum**

**prescrie medicul.** Duceți-vă la medic cel puțin două ori pe an pentru controale.

- Discutați despre medicamentele dumneavoastră la fiecare vizită și asigurați-vă că ați înțeles cum să luați pe fiecare în parte.

- Întrebați dacă puteți obține un vaccin antigripal.

### **3. Știți ce să faceți dacă respirația devine dificilă.**

- Planificați din timp vizita la medic, și țineți într-un singur loc numerele de telefon, adresa medicului și alte informații necesare, astfel încât să puteți acționa rapid, dacă este necesar.

### **4. Păstrați aerul curat la domiciliu.**

- Evitați fumul de țigară și aburii care vă fac să respirați greu.
- Deschideți ușile și ferestrele atunci când gatiți, când sunt mirosuri puternice și atunci când aerul din interior este greu de respirat.

**5. Mențineți corpul puternic.** Mergeți pe jos, faceți exerciții în mod regulat și mâncați alimente sănătoase.

**6. Dacă BPOC este severă,** respirați cât puteți de bine. Asigurați-vă viața cât mai ușoară la domiciliu.

- În zona de bucătărie, baie și de dormit, puneți lucruri pe care puteți să le găsiți ușor.

- Găsiți modalități simple de a găti, a face curat și de a face alte treburi.

**7. Adresați-vă prietenilor și familiei pentru ajutor.**

## CUM POȚI PREVENI EXACERBĂRILE BPOC



November 16, 2011

[www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org)



Atunci când aveți dificultăți de respirație și alte simptome BPOC care se înrăutățesc într-o perioadă scurtă de timp, aceasta se numește o exacerbare.

Poate trece o lungă perioadă de timp pentru a vă putea recupera de la o exacerbare BPOC. Uneori, exacerbările pot provoca o scădere a funcției pulmonare, care este permanentă.

Puteți ajuta la prevenirea exacerbărilor și menținerea sănătății plămânilor dumneavoastră! Iată câțiva pași:

### 1. **Multe exacerbări sunt cauzate de infecții respiratorii.**

- Vaccinați-vă cu vaccin împotriva bolii pneumococice și gripei.
- Spălați-vă mâinile des, utilizați dezinfectante pentru mâini și respectați bunele practici de igienă pentru a reduce șansa de a face o infecție respiratorie.

### 2. **Alte exacerbări sunt cauzate de poluarea aerului.**

- Renunțați la fumat și evitați să stați în medii cu fum de țigară .
- Stați în locuință și închideți ferestrele în zilele în care aerul atmosferic este poluat.

3. **Luați medicamentele** în conformitate cu instrucțiunile medicului. Asigurați-vă că ați înțeles cum să utilizați inhalatorul.

4. **Mențineți corpul puternic.** Mergeți pe jos, faceți exercitii în mod regulat și mâncați alimente sănătoase.

5. **Știți ce să faceți dacă respirația dvs. se înrăutățește.** Dacă apare o exacerbare, cereți tratament imediat pentru a ajuta la minimizarea efectelor sale.



November 16, 2011

[www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org)



## GÂNDIȚI-VĂ LA STAREA DUMNEAVOSTRĂ DE SĂNĂTATE

BPOC este o boala pulmonară. Dar pacienții cu BPOC sunt mai mult decât plămâni lor! Deoarece BPOC se dezvoltă de obicei mai târziu în viață, multe persoane cu BPOC au, de asemenea, alte probleme de sănătate, cum ar fi:

- Boli cardiace și cardiovasculare
- Hipertensiune arterială
- Osteoporoză
- Tulburări musculo-scheletice
- Depresie și/sau anxietate
- Obezitate sau scădere în greutate
- Diabet.

Adresați-vă medicului pentru problemele de sănătate și alte simptome pe care le au. Unele activități care ajută la ameliorarea simptomelor BPOC pot îmbunătăți, de asemenea, alte condiții de sănătate, în același timp. De exemplu, aveți posibilitatea să:

- Faceți exerciții și să rămâneți activi
- Participați la un program de reabilitare
- Atingeți și mențineți o greutate sanatoasă
- Renunțați la fumat.

Ajută inima, oasele și restul corpului, precum și plămâni dumneavoastră!

### **RENUNȚAREA LA FUMAT ESTE PRIMUL PAS ÎN PREVENIREA ȘI TRATAMENTUL BPOC**

Dacă aveți BPOC și veți continua să fumați, starea plămânilor dumneavoastră se va agrava, iar boala va fi fatală. Renunțați la fumat! Cel mai bun mod de a preveni apariția bolii este să renunțați la fumat!

♣ În afară de BPOC, fumatul determină:

- o Cancer (de plămâni, gât, și limbă)
- o impotență și infertilitate
- o boli de inimă
- o defecte de naștere
- o îmbătrânire a pielii
- o deteriorarea dinților.

♣ Consiliere, grupuri de sprijin, sau anumite medicamente care pot ajuta să renunțați.

♣ Nu este niciodată prea târziu să renunțați la fumat!



November 16, 2011

[www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org)



## CUM PUTEȚI AJUTA PE CINEVA CARE ARE BPOC

Dacă un prieten sau un membru al familiei are BPOC, sunt multe lucruri pe care le puteți face pentru a-i ajuta să se simtă mai bine:

### 1. **Ajutați-l să renunțe la fumat.**

- Eliminați țigările și scrumierele din casă.
- Dacă sunteți fumător renunțați împreună! Nu fumați în jurul lui.
- Ajutați-l să găsească modalități de a se menține ocupat în cazul în care are poftă.

### 2. **Însoțiți-l**

#### **la medic pentru controale și vaccinul antigripal.**

- Ajutați-l să facă o listă de întrebări înainte de întâlnire.
- După vizită, ajutați-l să facă o listă de medicamente și să știe unde să le găsească.

### 3. **Să știe ce să facă în cazul în care respirația se înrăutățește.**

- Păstrați numărul de telefon al medicului sau de la clinică la îndemână.

### 4. **Alăturați-vă persoanei pentru o plimbare sau alte exerciții ușoare.** Ajutați-l să își păstreze corpul puternic.

### 5. **Cumpărați și pregătiți alimente sănătoase.** Ajutați-l să atingă și să mențină o greutate normală.

### 6. **Aranjați lucrurile la domiciliu,** astfel încât nu va fi nevoie să urce scările sau să se miște mult.

### 7. **Ajutați-l cu sarcinile de zi cu zi,** astfel încât el să poată respira mai bine.

