



Ce Puteti Face Daca Suferiti De o Boala de Plamani Numita BPOC ?



**Puteti avea BPOC daca aveti probleme cu
respiratia sau daca prezentati o tuse persistenta.**

Doctorii nu va pot vindeca de BPOC, dar va pot ajuta sa ameliorat simptomele si va pot explica cum sa incetiniti procesul de degradare a plamanilor.



Urmand instructiunile medicului:

Veti respire mai usor.

Veti tusi mai putin.

Va veti simti mai puternic, va veti simti mai bine

Veti fi mai bine dispusi.

BPOC inseamna

"Boala Obstructiva Pulmonara Cronica"

CRONIC inseamna ca nu se va vindeca, nu va trece

OBSTRUCTIV inseamna ca survine un blocaj partial

PULMONAR inseamna ca afecteaza plamanii

BOALA inseamna ca suferiti, va este afectata starea de sanatate

Ce puteti face dvs. si familia dv. daca suferiti de BPOC

1. Renuntati la fumat!
2. Respectati indicatiile de administrare pentru fiecare medicament. Mergeti macar de 2 ori pe an la medic pentru control. Solicitati vaccinul antigripal.



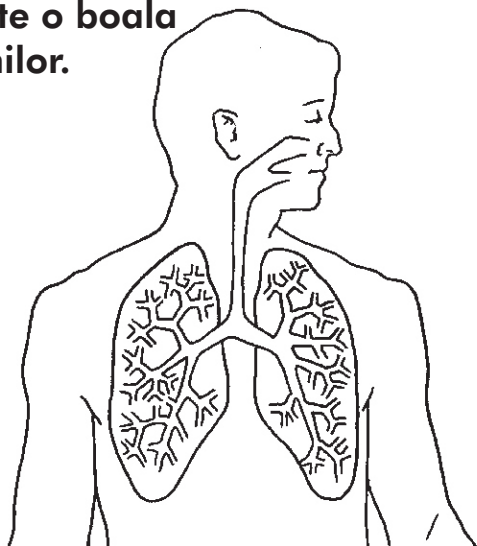
3. Deplasati-va imediat la spital sau la medic daca respirati mai greu.
4. Aerisiti casa. Stati cat mai departe de sursele de fum de tigara care v-ar putea ingreuna respiratia.

5. Mentineti-va in forma. Plimbati-va, faceti regulat exercitii, mancati sanatos.
6. Daca sunteti intr-un stadiu sever al bolii, invatati sa respirati corect. Incercati sa va faceti viata cat mai usoara acasa.



CE ESTE BPOC?

BPOC este o boala a plamanilor.

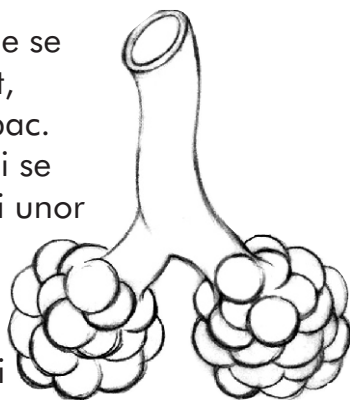


Plamani normali

Aerul ajunge la plamani prin caile aeriene.

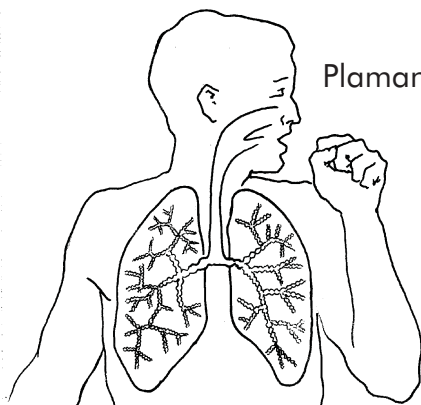
Diametrul (lumenul) cailor aeriene se diminueaza din ce in ce mai mult, asemanator cu ramurile unui copac. La capatul fiecărei mici ramificatii se afla saculeti aeriени, asemanatori unor baloane minuscule.

In cazul unui om sanatos caile aeriene sunt deschise, curate. Fiecare sac se umple cu aer, apoi aerul este rapid expulzat.



Plan-detaliu al cailor aeriene normale si a sacilor pulmonari

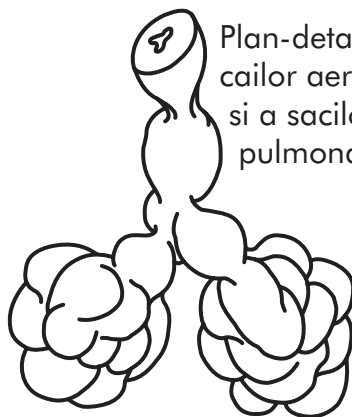
CAND AVETI BPOC- puteti suferi din cauza problemelor pulmonare



Plamani afectati de BPOC

1. Diametrul cailor aeriene se ingusteaza. Va patrunde mai putin aer deoarece:

- peretii cailor aeriene se ingroasa si se umfla
- caile aeriene sunt gatuite de muschii din jurul lor
- caile aeriene produc sputa, care se va elimina



Plan-detaliu al
cailor aeriene
si a sacilor
pulmonari

2. Minusculii saci aerieni nu se mai pot goli si va simtiti plamanii plini.

Doctorul dvs. va poate ajuta sa intelegeti problemele pulmonare cu care va confruntati.

CINE SE POATE IMBOLNAVI DE BPOC?

Nu va puteti contamina de BPOC de la altcineva.

Doar adultii sufera de BPOC, nu si copiii.



Majoritatea persoanelor care sufera de BPOC sunt fumatori sau au fost fumatori in trecut. Orice forma de fumat poate cauza aparitia BPOC.



Unii oameni care sunt afectate de BPOC locuiesc sau au locuit in case cu atmosfera saturata de fumul produs de masinile de gatit sau fum produs de sobele pentru incalzire.

Unii pacienti diagnosticati cu BPOC au muncit perioade indelungate in locuri cu mult praf sau fum.

**ADRESATI-VA UNUI DOCTOR LA PRIMELE SEMNE
ALE PROBLEMELOR DE RESPIRATIE SAU CAND
TUSEA PERSISTA MAI MULT DE O LUNA!**



Majoritatea pacientilor amana vizita la medic, pana cand problemele de respiratie devin foarte suparatoare. Tusea sau o problema usoara de respiratie este ignorata ani de zile.

Majoritatea pacientilor care sufera de BPOC au cel putin 40 de ani. Cu toate acestea - chiar si persoanele care au mai putin de 40 de ani pot suferi de BPOC.

Daca aveti probleme de respiratie - ar fi foarte bine sa consultati cat mai repede un medic in legatura cu aceasta problema si vi se va spune daca suferiti de BPOC.

DOCTORII VA POT INFORMA IN CE STADIU AL BOLII VA AFLATI

Veti fi examinat de medic sau de asistenta. Va trebui sa faceti niste probe respiratorii simple.

Va vor fi puse intrebari legate despre modul in care respirati si alte aspecte ale sanatatii dvs.

Va vor fi puse intrebari in legatura cu casa dvs. si mediul in care lucrati.

Daca stadiul bolii dvs. este incipient - se numeste stadiu **usor al BPOC**.

Daca starea dv. s-a inrautatit - va aflati in stadiu **moderat al BPOC**.

Daca starea dv.este avansata - va aflati in stadiu **sever al BPOC**.

BPOC poate fi diagnosticat cu un test simplu de respiratie numit spirometrie.

Testul este usor si nu este dureros. Vi se va cere sa respirati cu putere printr-un tub de cauciuc legat la un aparat numit spirometru.



BPOC usor

- Este posibil sa tusiti mult. Cateodata s-ar putea sa eliminati sputa.
- Simtiti ca va pierdeti usor suflul (ramineti fara aer) daca faceti efort fizic sau mergeti repede.

BPOC moderat

- Este posibil sa tusiti si mai mult si eliminati sputa.
- Simtiti deseori ca va pierdeti suflul (ramineti fara aer) cand faceti efort fizic sau mergeti repede.
- Puteti avea probleme daca faceti efort fizic sau prestati unele activitati casnice.
- Este posibil sa aveti nevoie de o perioada de recuperare de cateva saptamani dupa o raceala sau o infectie la plamani.

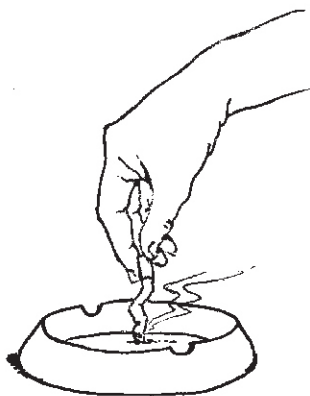
BPOC sever si foarte sever

- Este posibil sa tusiti foarte, foarte mult si sa eliminati mai multa sputa.
- Aveti probleme cu respiratia, atat ziua cat si noaptea.
- Este posibil sa aveti nevoie de o perioada de recuperare de cateva saptamani dupa o raceala sau o infectie la plamani.
- Nu mai puteti face efort fizic sau sa prestati activitati casnice.
- Nu mai puteti urca scarile si nu mai puteti traversa cu usurinta incaperea.
- Obositi usor.

CE PUTETI FACE DVS SI FAMILIA DVS PENTRU A INCETINI PROCESUL DE DETERIORARE A PLAMANILOR?

1. Renuntati la fumat. E cel mai mare serviciu pe care-l puteti face plamanilor dvs.

- Puteti sa renuntati la fumat!
- Solicitati ajutorul unui doctor sau al unei asistente. Solicitati medicamente, guma de mestecat speciala, plasturi care se aplica pe piele pentru a va ajuta sa nu mai fumati.
- Stabiliti o data la care sa renuntati la fumat.



Povestiti-le prietenilor si membrilor familiei ca incercati sa renuntati la fumat. Rugati-i sa nu mai aduca tigari in casa. Solicitati celor din anturaj sa nu mai fumeze in casa sau sa fumeze afara.

- Stati cat mai departe de oameni si locuri care v-ar putea trezi dorinta de a fuma. Eliminati scrumierele din casa.
- Gasiti-va preocupari. Pastrati-va mainile active. Incercati ca, in loc de tigara, sa tineti in mana un pix.
- Daca dorinta de a fuma devine chinuitoare – mestecati guma sau o scobitoare. Luati gustari constand in fructe sau legume. Beti apa.
- Ganditi-va la renuntatul la fumat o singura data pe zi, la o anumita ora.
 - Daca incepeti sa fumati din nou, nu va dati batuti! Incercati din nou sa va lasati. Unele persoane trebuie sa treaca de mai multe ori prin tentativa de a renunta la fumat, inainte de a inceta pentru totdeauna.

2. MERGETI LA MEDIC. LUATI MEDICAMENTELE ASA CUM V-AU FOST PRESCRISE.

MERGETI LA CONTROL

Mergeti de cel puțin două ori pe an la control, chiar dacă vă simțiți bine.

Cereti să vi se facă probele respiratorii.

Solicitați medicului sau asistentei vaccinul antigripal.

DISCUTAȚI LA FIECARE VIZITĂ DESPRE MEDICATIE

Solicitați medicului să vă scrie numele fiecărui medicament, de câte ori pe zi și când trebuie să vi-l administrați.

Aduceți cu dvs medicamentele la fiecare control (sau lista cu medicamentele ce v-au fost recomandate).

Discutați efectul medicamentelor.

Arătați-le membrilor familiei lista cu medicamente după fiecare control.

Pastrați acasă lista într-un loc accesibil tuturor.



MEDICAMENTELE POT FI PREZENTATE IN NUMEROASE FORME: INHALERE, COMPRIMATE, SIROP

Daca medicul v-a prescris un inhalator este necesar sa invatati sa-l utilizati.

Cum sa utilizati un spray inhaler.



Nu uitati sa inspirati profund

1. Scoateti capacul. Agitati inhalerul.



2. Ridicati-va. Expirati

3. Puneti inhalerul in gura sau pozitionati-l in fata gurii. In timp ce incepeti inspirul – apasati partea superioara a inhalerului si continuati sa inspirati incet.



4. Tineti-va rasuflarea 10 secunde. Expirati.



5. Repetati operatia, daca asa vi s-a indicat.

**3. MERGETI IMEDIAT LA SPITAL SAU LA MEDIC
DACA RESPIRATI MULT MAI GREU.
PREGATITI-VA SI ANTICIPATI PROBLEMELE CU CARE
VA VETI PUTEA CONFRUNTA. PASTRATI OBIECTELE
CARE VA SUNT NECESARE INTR-UN SINGUR LOC
CA SA PUTETI ACTIONA RAPID.**

- numarul de telefon al doctorului, al spitalului, al persoanei care va poate ajuta sa ajungeti acolo.
- adresa spitalului, a cabinetului medical.
- lista de medicamente.
- bani.

**SUNATI LA URGENTA DACA APARE VREUN SEMNAL
DE PERICOL**

- dificultati de vorbire
- dificultati de deplasare
- buzele sau unghiile capata culoare cenusie sau albastra
- bataile inimii sau pulsul sunt rapide, neregulate
- medicamentul nu va ajuta decat pentru putin timp sau nu va mai ajuta deloc
- respiratie accelerata, greoaie

4. PASTRATI IN CASA ATMOSFERA CURATA. STATI DEPARTE DE FUMUL SI NOXELE CARE VA INGREDNEAZA RESPIRATIA

- eliminate din locuinta sursele de fum, noxe si mirosuri puternice

- daca trebuie sa zugraviti sau sa deparazitati locuinta - asigurati-va ca in acest timp veti locui in alta parte.

- gatiti cu usa sau fereastra deschisa astfel incat fumul si mirosurile puternice sa iasa cu usurinta. Nu gatiti in vecinatatea locului unde dormiti sau va petreceti majoritatea timpului.



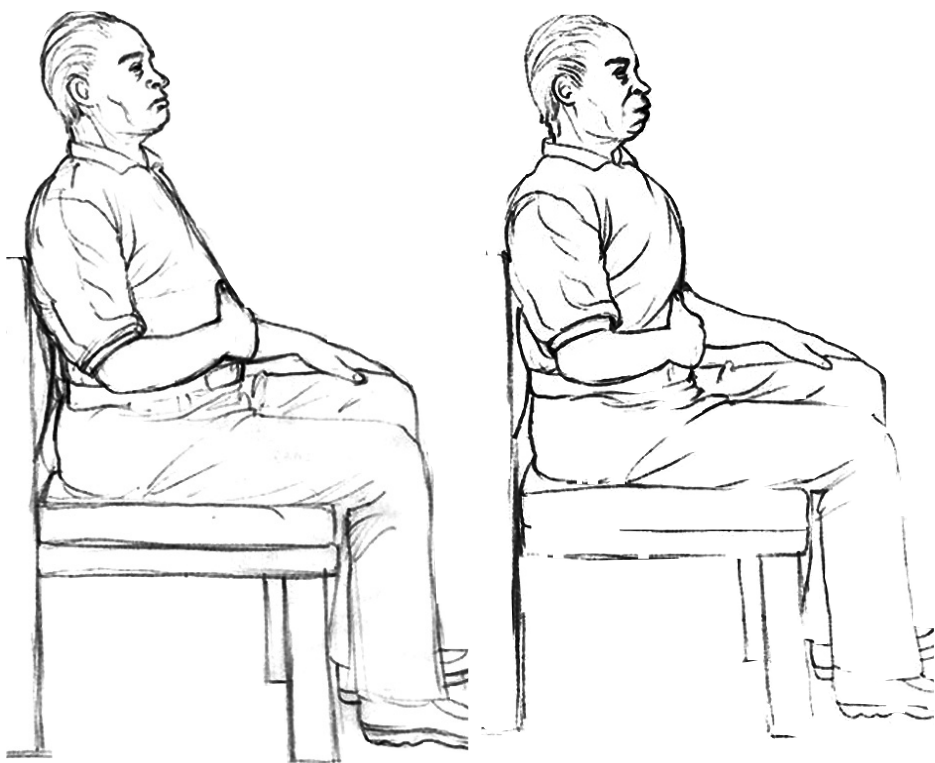
- daca va incalziti cu lemne sau kerosen – tineti fereastra usor intre deschisa ca sa indepartati fumul.

- deschideti usile si ferestrele cand atmosfera abunda de fum si mirosuri puternice; inchideti ferestrele si stati in casa in zilele in care aerul e foarte poluat sau plin de fum.

5. PASTRATI-VA ORGANISMUL IN FORMA.

INVATATI SA FACETI EXERCITII DE RESPIRATIE

Exercitiile de respiratie va pot ajuta cand va confruntati cu simptomele suparatoare. Va pot dezvolta muschii de care aveti nevoie in respiratie.



Solicitati medicului sa va explice ce exercitii de respiratie sunt cele mai potrivite pentru dvs.

Plimbati-va si faceti exercitii regulat.

Daca va intariti musculatura bratelor, picioarelor si a intregului organism – va veti simti mai bine. Mersul pe jos timp de 20 minute este un bun inceput. Aceste exercitii va ajuta sa va intariti bratele, picioarele si intreg organismul. Mai sunt multe altele. Cand incepeti - este bine sa o luati incet, treptat.



Opriti-va si odihniti-va cand simtiti ca nu mai puteti respira. Alegeti-va pentru plimbare sau exercitii un loc care sa va placa. Gasiti exercitii pe care sa va faca placere sa le efectuati. Rugati un prieten sau un membru al familiei sa vi se alature. Vorbiti cu doctorul dvs. despre un program de exercitii adecvat.



MANCATI SANATOS. AJUNGETI LA GREUTATEA OPTIMA

Rugati-i pe membrii familiei sa va ajute sa cumparati si sa preparati o mancare sanatoasa. Mancati multe fructe si legume. Consumati mancaruri bogate in proteine cum ar fi carne, peste, oua, lapte si soya.



In timp ce mancati:

- incetiniti ritmul, daca aveti dificultati in respiratie in timp ce mancati
- vorbiti mai putin in timp ce mancati
- daca va saturati usor, serviti mai multe mese si mai dese
- slabiti daca sunteti supraponderal; e cu atat mai greu sa respirati si sa va miscati daca sunteti supraponderal.
- daca sunteti prea slab, luati suplimente sau bauturi care sa va ajute sa luati in greutate si sa ramaneti in forma.

6. DACA SUFERITI DE O FORMA SEVERA DE BPOC –INVATATI SA RESPIRATI PROFUND. FACETI-VA VIATA ACASA CAT MAI USOARA.

Rugati-va prietenii si familia sa va ofere ajutor si idei.

Incetiniti ritmul. Prestati activitatile stand jos.

In bucatarie, baie sau dormitor - puneti-va lucrurile de care aveti nevoie intr-un loc cat mai accesibil.

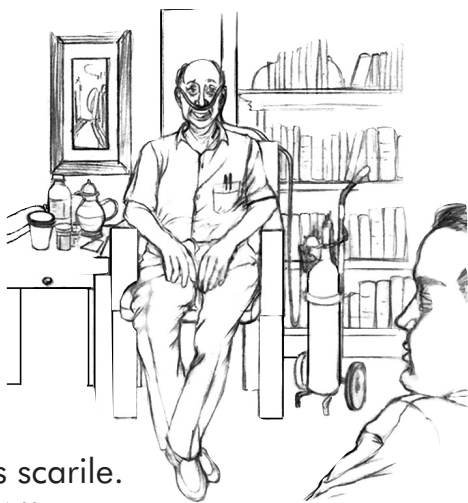
Gasiti modalitati cat mai simple de a gati, deretica sau de a va ocupa de celelalte activitati casnice.

Folositi-va de un carucior sau o masa mica pe role pentru a transporta lucrurile. Folositi un bat sau clesti cu manere lungi, ca sa ajungeti mai usor la obiecte.

Purtati imbracaminte lejera, care sa nu va incomodeze respiratia.

Purtati imbracaminte si incaltaminte usor de manevrat.

Rugati-i pe cei din anturaj sa va ajute sa mutati lucrurile in casa, astfel incat sa nu fie necesar sa urcati des scarile.



Alegeti-va un loc agreabil in care sa stati si unde ceilalti sa va poata vizita.

PREGATITI-VA IESIRILE SAU PLECARILE

Plecati in vizita sau iesiti in acea parte a zilei cand va simtiti cel mai bine.

Majoritatea pacientilor se simt cel mai bine imediat dupa ce si-au luat medicatia.

Odihniti-va dupa ce luati masa.

Planificati-va iesirea la o ora care sa va permita sa ajungeti

acasa inainte sa fie necesar sa va luati din nou medicamentul.



Nu mergeti la magazine la ore de varf. Mergeti in locuri unde nu aveti de urcat multe scari.

Sa aveti la dvs.numarul de telefon al doctorului, precum si al persoanei care va poate ajuta. Daca nu va simtiti bine - sa aveti la dv. medicamentele. Stati acasa daca nu aveti o zi buna.

IESIRILE DIN ORAS

Daca intentionati sa calatoriti departe ori veti fi plecati mai mult de o zi - intrebati doctorul ce sa aveti la dvs, daca survin probleme.

Clinic information:

The following publications are available from the
Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD):

- (1) **NHLBI/WHO Workshop Report: Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of COPD.**
Scientific information and recommendations for COPD programs;
- (2) **Executive Summary NHLBI/WHO Workshop Report: Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of COPD;**
- (3) **Pocket Guide to COPD Management and Prevention.**
Summary of patient care information for primary health care professionals; and
- (4) **What You Can Do About a Lung Disease Called COPD.**
An information booklet for patients and their families.

These reports are based on recommendations developed during workshops sponsored by the National Heart, Lung, and Blood Institute and the World Health Organization.

These publications are available at no cost on the GOLD web site at <http://www.goldcopd.com>.
Copies may be purchased at <http://www.mcrcvisionstore.com>.

Printing was made possible by educational grants from AstraZeneca, Aventis, Bayer, Boehringer Ingelheim, Byk Gulden, Chiesi, GlaxoSmithKline, Merck, Sharp & Dohme, MIAI, Mitsubishi Pharma, Nikken Chemicals, Novartis, Pfizer, Schering-Plough, Yamanouchi, and Zambon.

U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

NIH Publication No. 02-2701C
May 2002

Material realizat cu sprijinul companiilor farmaceutice
AstraZeneca - Romania
Boehringer Ingelheim - Romania
GlaxoSmithKline - Romania
Pfizer - Romania

