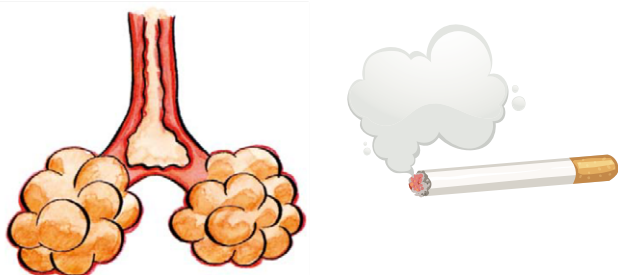


La MPOC. La maladie pulmonaire obstructive chronique

La MPOC est souvent appelée *bronchite chronique*.

Elle se caractérise par une limitation du passage de l'air dans les poumons à cause d'une inflammation à l'intérieur des bronches. Cette inflammation est produite par l'inhalation de particules nocives, notamment le **tabac**.



Bronche enflammée et encombrée

Quels en sont les symptômes?

La toux et le mucus expectoré se manifestent pendant des semaines ; la fatigue s'accroît quand on gravit une pente ou des escaliers, et les rhumes deviennent souvent des rhumes de poitrine.

Comment se diagnostique la MPOC?

Une spirométrie est réalisée. Cet examen consiste à souffler dans un appareil et permet de mesurer la quantité d'air que nous sommes capables d'inspirer et de rejeter par les poumons quand nous respirons.



Que pouvons-nous faire pour aller mieux?

- Le traitement principal pour freiner la maladie est d'arrêter de fumer.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Contrôlez votre poids.
- Évitez d'avoir froid et les changements soudains de température.
- Faites-vous vacciner annuellement contre la grippe et le pneumocoque.
- Les médicaments, qui permettent d'améliorer les symptômes, sont administrés avec des inhalateurs. Ceux-ci ont un effet dilatateur et anti-inflammatoire des bronches. Ils s'utilisent dans un certain ordre et avec la technique correcte, qu'il faut réviser régulièrement.
- Si vous êtes en traitement avec de l'oxygène, il est important que vous l'utilisez au moins 16 heures par jour.
- Des exercices de physiothérapie respiratoire peuvent vous être utiles.



Quand faut-il consulter les services de santé?

Consultez votre médecin ou votre infirmerie, ou bien présentez-vous à l'urgence si c'est grave, si vous éprouvez:

- Une augmentation de la sensation d'étouffement, de la toux ou des sifflements.
- Des changements dans le mucus expectoré : couleur jaune ou verte, plus épais.
- De la fièvre ou des frissons.

