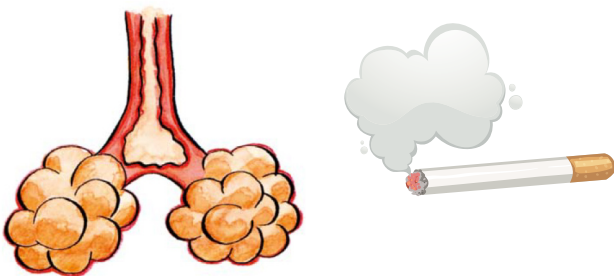


L'MPOC. Malaltia pulmonar obstructiva crònica

L'MPOC també és coneguda a vegades com a *bronquitis crònica*.

Es caracteritza per una limitació del pas de l'aire pels pulmons, deguda a una inflamació a l'interior dels bronquis. Aquesta inflamació és provocada per la inhalació de partícules nocives, especialment del **tabac**.



Bronqui inflamats i obstruïts

Quins símptomes produeix?

Apareix tos i mucositat durant setmanes; s'incrementa el cansament quan es camina per pendents o pujant escales, i els refredats passen sovint al pit.

Com es diagnostica l'MPOC?

Cal realitzar una espirometria. Aquesta prova consisteix a bufar per un aparell. Permet saber la quantitat d'aire que som capaços d'inspirar i expirar dels pulmons amb la respiració.



Què podem fer per millorar?

- El principal tractament per frenar la malaltia és deixar de fumar.
- Feu exercici regularment.
- Controleu el vostre pes.
- Eviteu passar fred i els canvis bruscos de temperatura.
- Vacuneu-vos de la grip anualment i del pneumococ.
- La medicació, que permet millorar els símptomes, s'administra amb inhaladors. Tenen un efecte dilata-dor dels bronquis i antiinflamato-ri, i s'han d'utilitzar en un ordre determinat i amb la tècnica correcta, que cal revisar periò-dicament.
- Si porteu oxigen, és important que el porteu un mínim de 16 hores diàries.
- Pot ser-vos útil la realització d'exercicis de fisioteràpia respiratòria.



Quan cal consultar els serveis sanitaris?

Consulteu el vostre metge o metgessa o infermeria, o bé a urgències si és greu, quan noteu:

- Un augment de la sensació d'ofec, de la tos o dels xiulets.
- Canvis en la mucositat: color groc o verd, més espessa.
- Febre o esgarrifances.

