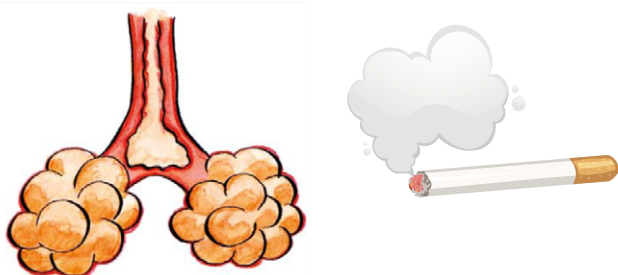


EPOC. Boală pulmonară obstructivă cronică

EPOC este adesea cunoscută sub numele de *bronșită cronică*.

Se caracterizează printr-o limitare a trecerii aerului prin plămâni, datorită unei inflamații în interiorul bronhiilor. Această inflamație este cauzată de inhalarea particulelor dăunătoare, în special a **tutunului**.



Bronquio inflamado y obstruido

Ce simptome produce?

Tusea și mucusul apar durează săptămâni; oboseala se accentuează atunci când urcăm pantele sau scările, iar răcelile trec adesea spre piept.

Cum se diagnostichează EPOC?

Se efectuează o spirometrie. Acest test constă în suflarea printr-un aparat și ne permite să calculăm cantitatea de aer pe care suntem capabili să o inspirăm și să o expirăm din plămâni atunci când respirăm.



Ce putem face pentru a ne simții mai bine?

- Principalul tratament pentru a opri boala este să renunțați la fumat.
- Faceți exerciții regulat.
- Controlați-vă greutatea.
- Evitați schimbările bruște de temperatură.
- Vaccinați-vă împotriva gripei anual și pentru pneumococ.
- Medicamentele, care permit îmbunătățirea simptomelor, sunt administrate cu inhalatoare. Au efect dilatant al bronhiilor și antiinflamator. Sunt utilizate într-o anumită ordine și cu tehnica corectă, care trebuie verificată periodic.
- Dacă luați oxigen, este important să luați cel puțin 16 ore pe zi.
- Poate fi util să efectuați exerciții de fizioterapie respiratorie.



Când trebuie să vă adresați serviciilor de sănătate?

Consultați-vă cu medicul sau asistenta medicală sau mergeți la secția de urgență dacă este grav, când observați:

- O senzație crescută de sufocare, din cauza tusei sau sforăielii.
- Modificări ale mucusului: galben sau verde, mai groase.
- Febră sau frisoane.

