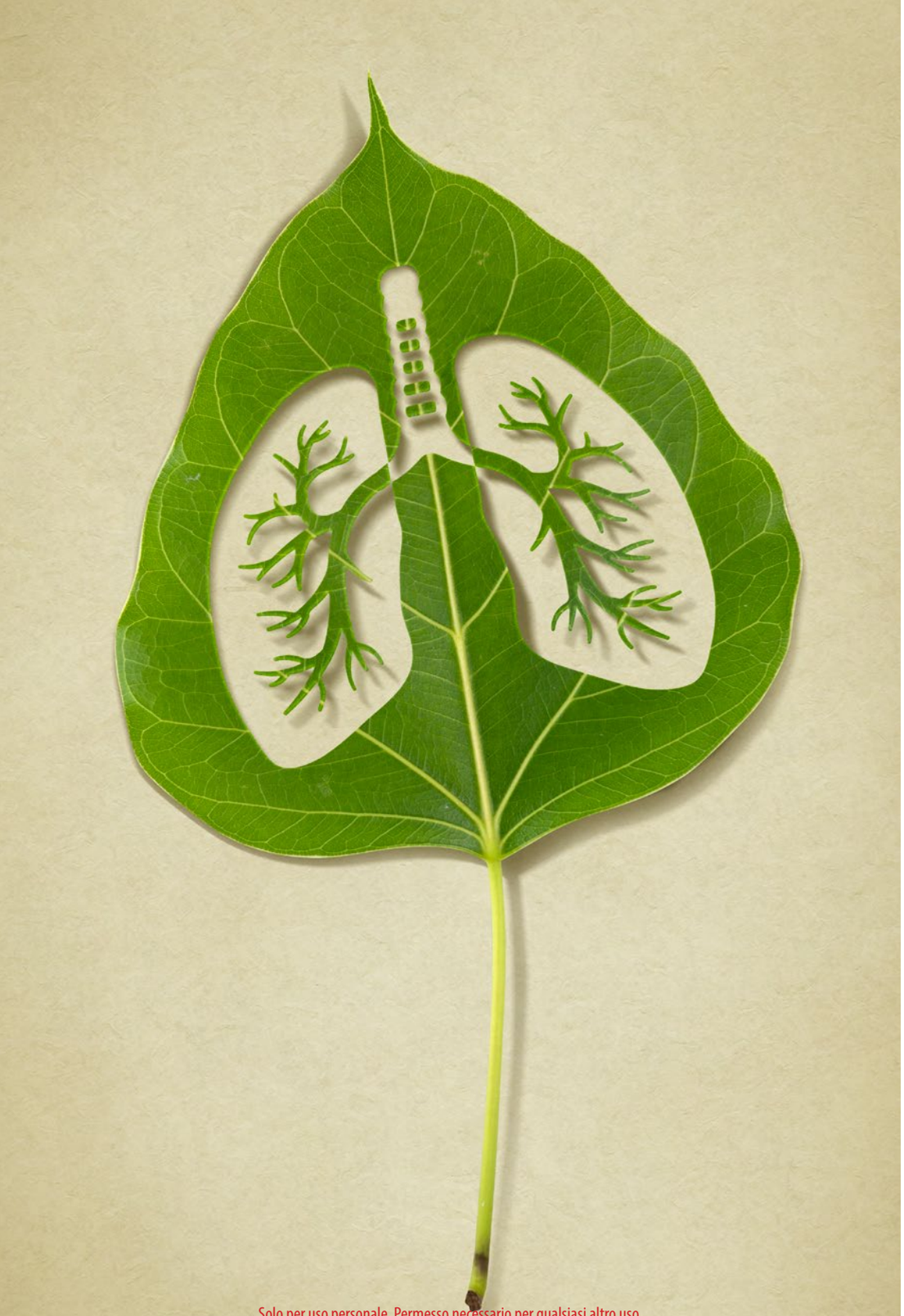
Comprendere la BPCO

Conoscere i disturbi

COPD FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.



Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

INDICE DEI CONTENUTI

Comprendere la Malattia Polmonare Cronica Ostruttiva 1

Come funzionano i polmoni 2

Parti dell'apparato respiratorio 3

Sintomi della BPCO 4

Cosa causa la BPCO? 6

Per smettere di fumare, organizza un piano 7

Altre cause di BPCO 8

BPCO e altri disturbi 10

Altre malattie polmonari 11

Come curiamo la BPCO? 13

Risorse 15

Note 16

Questa traduzione di Guides to better living della COPD Foundation è stata sponsorizzata da AstraZeneca.

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

COMPRENDERE LA MALATTIA POLMONARE CRONICA OSTRUTTIVA

La malattia polmonare cronica ostruttiva (BPCO) è una definizione utilizzata per descrivere le malattie polmonari croniche che comprendono l'enfisema e la bronchite cronica. La BPCO è caratterizzata da affanno. La BPCO non può essere guarita, ma può essere curata e gestita in modo efficace. Conoscere la BPCO può aiutarla a controllarne i sintomi. In questa guida, imparerà più cose sulla BPCO e saprà come rimanere il più possibile in salute, in attività e indipendente.

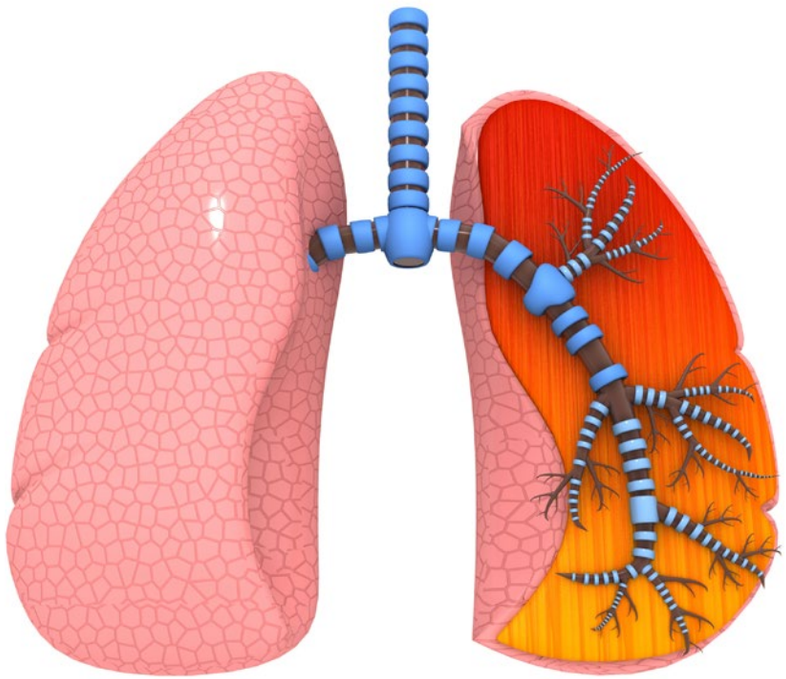
Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

COME LAVORANO I POLMONI

Per comprendere la BPCO è utile sapere come lavorano i polmoni. Quando si respira, l'aria passa attraverso il naso e la bocca, si muove verso la trachea, e va a finire nei polmoni. L'aria arriva ai polmoni attraverso i bronchi. Questi tubicini somigliano alle radici di un albero. Sono rivestiti con minuscole fibre simili a capelli chiamate ciglia. Le ciglia aiutano a spostare il muco attraverso i bronchi in modo che possa essere eliminato con la tosse. Quando l'aria passa attraverso i bronchi, finisce negli alveoli. Questi sono sacche d'aria all'estremità dei bronchi.

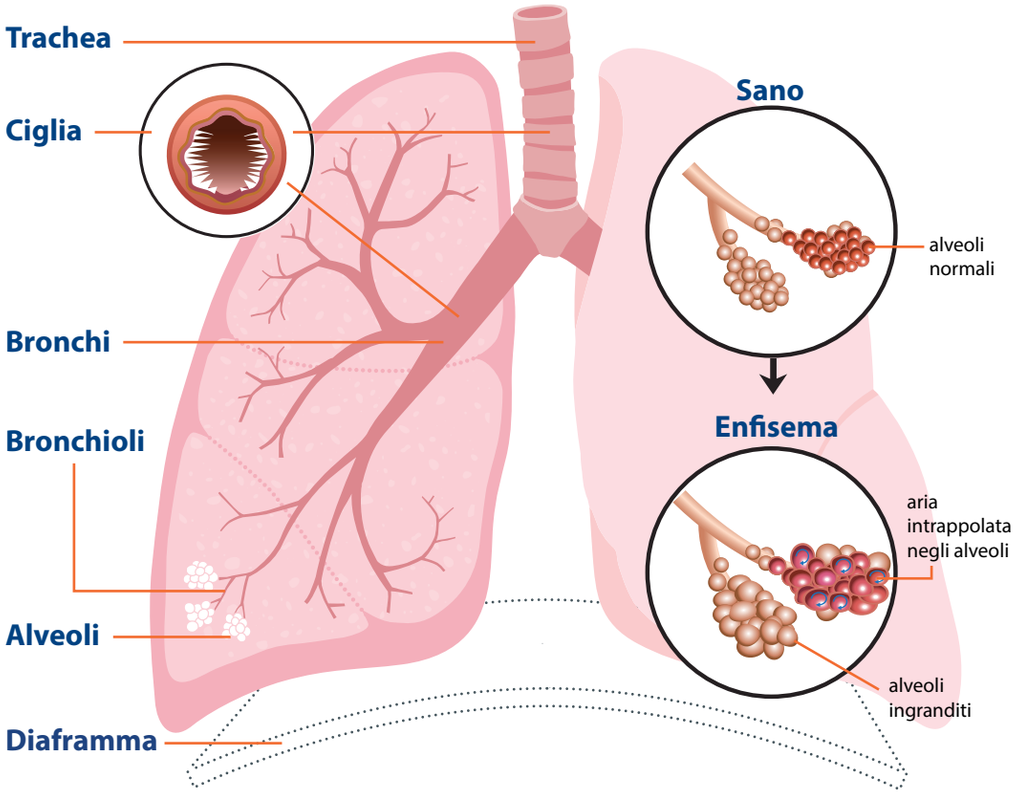
In queste sacche d'aria, l'ossigeno dell'aria che si respira viene assorbito nel sangue. L'ossigeno viene poi trasportato nel sangue in tutte le parti del corpo. L'anidride carbonica, il prodotto di scarto di quel processo, viene riportata ai polmoni ed eliminata espirando.

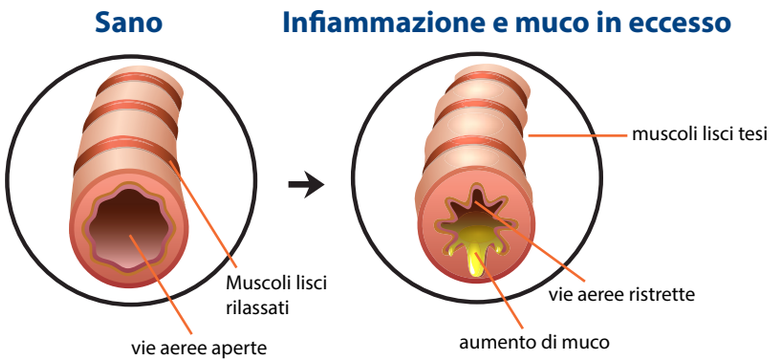
Ora diamo un'occhiata più attenta alle diverse parti che compongono l'apparato respiratorio.



Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

PARTI DELL'APPARATO RESPIRATORIO





Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

SINTOMI DELLA BPCO

I sintomi della BPCO possono variare da un giorno all'altro. È possibile che alcuni giorni non abbiate sintomi, mentre in altri si possono manifestare tutti i sintomi dell'elenco! I comuni sintomi della BPCO includono:

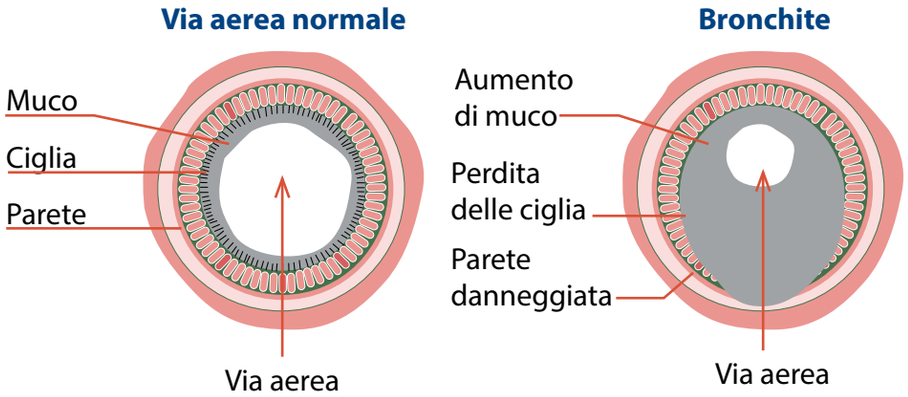
- Mancanza di respiro, specialmente con l'attività
- Costrizione toracica o dolore
- Tosse con o senza muco
- Dispnea

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

Ora che sappiamo cos'è la BPCO, impariamo qualcosa sulle malattie polmonari che fanno parte della BPCO.

Bronchite cronica

Se i bronchi nei polmoni si sono danneggiati nel tempo, si irritano e si infiammano (si gonfiano). Il fumo può causare il rallentamento delle ciglia nei bronchi e alla fine possono smettere di funzionare. Tale perdita delle ciglia rende più difficile eliminare il muco con la tosse. Quando si ha tosse con muco, si tratta di "tosse produttiva". Se la tosse produttiva dura almeno tre mesi per due anni di fila, si tratta di bronchite cronica. Bronchite significa infiammazione dei bronchi.



Enfisema

Quando gli alveoli (sacche d'aria) e il tessuto attorno si danneggiano, si parla di enfisema. Nell'enfisema, le pareti interne degli alveoli spariscono. Senza le loro pareti, le piccole sacche si uniscono per formare delle sacche più grandi. Ma queste sacche più grandi non lavorano bene. Non si possono espandere e contrarre per spostare l'aria verso l'interno e verso l'esterno. Inoltre, non possono assorbire l'ossigeno facilmente, e l'aria rimane intrappolata nei polmoni, rendendo difficile espirare completamente. Anche il corpo non riesce ad avere abbastanza ossigeno dalle sacche d'aria. Quando ciò accade, ci si sente a corto di fiato.

Inoltre, queste sacche più grandi non possono sbarazzarsi dell'anidride carbonica come dovrebbero. L'accumulo di anidride carbonica può portare a molti problemi in tutto il corpo, come confusione e sensazione di stanchezza.

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

COSA CAUSA LA BPCO?

La BPCO è causata dal fumo di sigaretta, dal fumo passivo e dal respirare polvere, esalazioni o sostanze chimiche sul posto di lavoro o in casa. La BPCO può essere causata anche da deficit di alfa-1 antitripsina, che è una malattia genetica o ereditaria. Diciamo qualcosa in più su queste cause.

Fumo

Il fumo di tabacco può sopraffare le difese dell'organismo, causando la BPCO.

Il fumo è la causa principale di BPCO negli Stati Uniti.

Il fumo causa irritazione e infiammazione dei polmoni.

Il fumo contiene più di 4.000 sostanze chimiche. 40 di queste sostanze causano tumori.

Il fumo distrugge il tessuto polmonare.

Se si fuma, si deve cerca di smettere. Alcuni dei benefici derivanti dallo smettere di fumare sono:

- Diminuzione del rischio di malattie cardiache, polmonari e tumorali.
- Meno respiro corto e tosse
- Più energia
- Migliore funzionamento del fegato
- Migliore digestione

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

PER SMETTERE DI FUMARE OCCORRE ELABORARE UN PIANO

- ☐ Stabilisca una data per smettere. Che data ha scelto?

  _____

  _____

- ☐ Elimini tutte le sigarette da casa e dalla macchina. Quali altri luoghi possono esporla a sigarette e fumo?

  _____

  _____

- ☐ Parli con il suo medico curante di strumenti come gomme alla nicotina, cerotti alla nicotina o altri farmaci che aiutano a superare il desiderio di fumare. Che strumenti utilizzerà?

  _____

  _____

- ☐ Faccia esercizio fisico e segua un'alimentazione corretta. Scriva qui di seguito i suoi obiettivi di dieta e di esercizio fisico e ne parli con il suo medico curante.

  _____

  _____

- ☐ Si gratifichi pensando al denaro risparmiato evitando di comprare le sigarette. Quanto ha risparmiato?

  _____

  _____

- ☐ Ottenga aiuto e supporto dalle apposite linee telefoniche, dai programmi sponsorizzati dalla comunità e dagli ospedali e dai gruppi di sostegno. Quale supporto sceglierà di utilizzare?

  _____

  _____

Continua a provare, non arrenderti!

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

ALTRE CAUSE DI BPCO

Sostanze chimiche nocive

La BPCO può essere causata anche dal respirare polvere, esalazioni o sostanze chimiche per un lungo periodo di tempo. Questo succede di solito sul posto di lavoro, ma anche in casa. Anche se l'inalazione di queste tossine non ha causato la BPCO, è bene evitarle perché possono peggiorare i suoi sintomi. Può anche cercare di indossare una mascherina. Un respiratore N-95 è una mascherina speciale in grado di filtrare il 95% delle particelle presenti nell'aria se indossata correttamente.

Anche altri agenti e tossine possono influire sulla BPCO. Ecco un elenco di alcune sostanze irritanti da evitare

SOSTANZE IRRITANTI

Inquinamento atmosferico
Rimanga al chiuso nei giorni definiti ad alta concentrazione di ozono. Tenga le finestre chiuse. Se ha in casa l'aria condizionata, la utilizzi.

Aerosol
Utilizzi spray a pompetta, deodoranti solidi e acqua di colonia.

Detergenti/Spray per insetti
Utilizzi prodotti per la pulizia naturali o senza profumo. Indossi una mascherina N-95, se necessario.

Polvere
Cambiare spesso i filtri dell'aria.
Chieda aiuto a qualcuno per fare le pulizie.

Batteri, Muffe, Funghi
Sostituisca spesso le spugne. Verifichi l'eventuale presenza di muffa visibile. Utilizzi un misuratore di umidità o un deumidificatore.

Fuochi all'aperto
Rimanga lontano dai fuochi all'aperto e dal fumo. Chiuda le finestre se i vicini stanno bruciando foglie, legna o altri materiali nelle vicinanze.

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

Esposizioni precoci

Talvolta la BPCO è causata dall'essere entrati in contatto con diverse sostanze o avere avuto delle infezioni durante l'infanzia. In alcune persone, l'essere state esposte a sostanze chimiche tossiche o nocive e all'inquinamento da bambini può causare la BPCO da adulti. Esiste anche un legame tra l'asma avuta durante l'infanzia e/o in gioventù e la BPCO in età adulta. Può trovare maggiori informazioni sull'asma e la BPCO nella sezione intitolata "Altre malattie polmonari" in questo opuscolo.

Un legame genetico

La BPCO può essere causata anche da una malattia genetica chiamata deficit di alfa-1 antitripsina (AATD). Le persone affette da AATD hanno un livello molto più basso del normale della proteina del sangue chiamata alfa-1-antitripsina. Questa proteina protegge i polmoni dai danni causati dall'inalazione di tossine.

Può verificare se soffre di AATD mediante una semplice analisi del sangue. Esiste un trattamento specifico per l'AATD che può rallentare la progressione della BPCO. Per maggiori informazioni sul deficit di alpha-1 antitripsina, visitare il sito della Fondazione AATD al seguente link: *www.alpha1.org*.

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

BPCO E ALTRI DISTRURBI (PATOLOGIE CONCOMITANTI)

Le patologie concomitanti (patologie croniche multiple che si presentano contemporaneamente) sembrano essere più comuni nelle persone che soffrono di BPCO.

Tali patologie possono includere:

Nessuno sa perché è così frequente che chi è affetto da BPCO abbia altri seri problemi di salute. Uno dei motivi potrebbe essere dovuto ai medicinali che chi è affetto da BPCO deve assumere. Tutti i medicinali hanno effetti e rischi collaterali. Ciò è particolarmente vero per i farmaci usati per curare la BPCO, come i corticosteroidi.

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

ALTRE MALATTIE POLMONARI

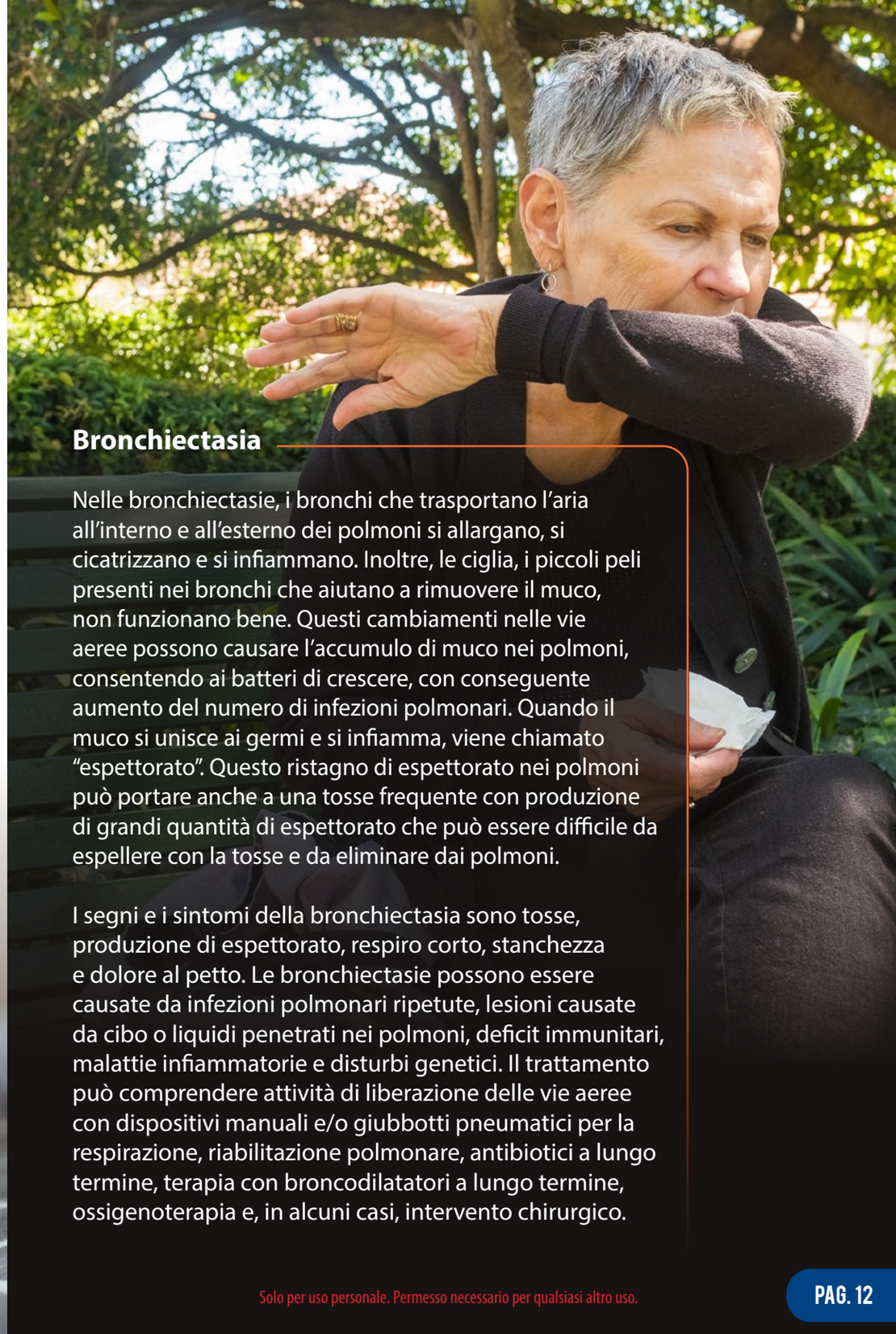
Esistono altre malattie polmonari croniche che hanno qualcosa in comune con la BPCO. Alcuni segni, sintomi e fattori scatenanti (che causano le riacutizzazioni) sono simili, altri no. Ma hanno tutte in comune una cosa - possono rendere più difficile la respirazione. Alcuni di questi disturbi sono descritti di seguito.

Asma

Nell'asma, le parti interne dei bronchi sono infiammate e ristrette. I segni e i sintomi dell'asma includono spesso respiro corto, tosse, respiro affannoso e dolore al petto. Le persone affette da asma possono avere esami fisici normali tra un episodio e l'altro di difficoltà respiratoria. L'asma può essere lieve, con sintomi che si manifestano solo una volta ogni tanto. Ma l'asma può anche essere grave, con sintomi che si manifestano quotidianamente o quasi. Ciò può comportare una scarsa qualità di vita e l'impossibilità di fare le cose che si desiderano. È importante sapere che anche le persone con asma lieve possono soffrire di episodi di asma grave.

I trattamenti per l'asma possono includere farmaci per un sollievo a breve termine o l'uso quotidiano di un farmaco di mantenimento per prevenire i sintomi e gli attacchi. Il trattamento può anche comprendere l'osservazione dei primi sintomi, l'evitare le cose che scatenano gli attacchi e il tenersi lontani dai rischi a casa, a scuola e al lavoro.

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.



Bronchiectasia

Nelle bronchiectasie, i bronchi che trasportano l'aria all'interno e all'esterno dei polmoni si allargano, si cicatrizzano e si infiammano. Inoltre, le ciglia, i piccoli peli presenti nei bronchi che aiutano a rimuovere il muco, non funzionano bene. Questi cambiamenti nelle vie aeree possono causare l'accumulo di muco nei polmoni, consentendo ai batteri di crescere, con conseguente aumento del numero di infezioni polmonari. Quando il muco si unisce ai germi e si infiamma, viene chiamato "espettorato". Questo ristagno di espettorato nei polmoni può portare anche a una tosse frequente con produzione di grandi quantità di espettorato che può essere difficile da espellere con la tosse e da eliminare dai polmoni.

I segni e i sintomi della bronchiectasia sono tosse, produzione di espettorato, respiro corto, stanchezza e dolore al petto. Le bronchiectasie possono essere causate da infezioni polmonari ripetute, lesioni causate da cibo o liquidi penetrati nei polmoni, deficit immunitari, malattie infiammatorie e disturbi genetici. Il trattamento può comprendere attività di liberazione delle vie aeree con dispositivi manuali e/o giubbotti pneumatici per la respirazione, riabilitazione polmonare, antibiotici a lungo termine, terapia con broncodilatatori a lungo termine, ossigenoterapia e, in alcuni casi, intervento chirurgico.

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

Malattia polmonare da micobatteri non tubercolari

La malattia polmonare da micobatteri non tubercolari (NTM) è una malattia polmonare cronica, progressiva, causata dai batteri NTM.* I batteri NTM si trovano comunemente nella terra e nell'acqua del nostro ambiente. Tutti noi entriamo in contatto con questi batteri. Quando particelle di terra e gocce d'acqua finiscono nell'aria, li respiriamo. Questi batteri di solito non sono dannosi per le persone con polmoni sani, ma le persone con disturbi polmonari cronici come la BPCO, bronchiectasie e asma sono più a rischio. Il danno ai polmoni li rende vulnerabili a infezioni come la malattia polmonare NTM.

Quando arriva nei polmoni, l'NTM può invadere le cellule che proteggono i polmoni dalle infezioni. Questo può portare a infezioni polmonari croniche e polmonite. I sintomi comuni della malattia polmonare da NTM sono tosse continua, respiro corto, febbre, perdita di peso, affaticamento e dolore al petto.

La malattia polmonare da NTM è una malattia polmonare cronica e progressiva, ma può essere trattata in vari modi. Il trattamento può includere antibiotici. Per chi ha una tosse che produce molto espettorato, è importante una terapia di disostruzione delle vie aeree. Può essere utile anche ridurre l'esposizione ai batteri NTM. Il trattamento della malattia polmonare da NTM può includere anche l'ossigenoterapia e, in alcuni casi, l'intervento chirurgico.

*Quando si parla della malattia in sé, viene chiamata "malattia polmonare da NTM". Quando si parla dei batteri che causano la malattia polmonare da NTM, vengono chiamati semplicemente "NTM".

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

COME CURIAMO LA BPCO?

Sebbene non esista ancora una cura per la BPCO, la sua condizione può essere gestita per consentirle di vivere una vita piena. La BPCO può essere trattata con farmaci per via inalatoria e orale (per bocca), programmi di riabilitazione polmonare e ossigenoterapia, se necessario. Parli con il medico curante della sua BPCO e di qualsiasi altro problema di salute. In questo modo, potrà lavorare insieme a lui per definire un piano di trattamento. Con il giusto trattamento, è possibile ridurre i sintomi e migliorare la qualità della vita.

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

RISORSE

Per informazioni che aiutino a gestire la BPCO e a convivere con questo disturbo, consulti Guides to better living della COPD Foundation al link *copdf.co/guides*

Per saperne di più sulla BPCO, consulti il sito web della COPD Foundation alla pagina *www.COPDFoundation.org*

Per ulteriori informazioni sulle bronchiectasie e sulla malattia polmonare da NTM, visitare il sito web di Bronchiectasis and NTM Initiative alla pagina *copdf.co/bronchntm*

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

NOTE

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

COPD360 Linea di supporto alla comunità:
1-866-316-COPD (2673)

Linea di informazioni sulle: bronchiectasi e sulla malattia polmonale da NTM:
1-833-411-LUNG (5864)

Questa guida è stata revisionata dai membri del team di revisione COPD Foundation Guides for Better Living

La Fondazione BPCO desidera ringraziare Annalisa Gebbia, AstraZeneca per la sua competenza nella traduzione di questo materiale educativo.

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.