

sabe o que é a DPOC?

Doença

quer dizer mal estar

Pulmonar

quer dizer que se localiza nos pulmões

Obstrutiva

quer dizer brônquios parcialmente
danificados

Crónica

quer dizer que é para sempre

DPOC

Esta doença respiratória caracteriza-se “por uma limitação à entrada e saída de ar dos pulmões”, ou seja normalmente respiramos sem qualquer resistência. Quando a doença se começa a notar é porque os pulmões já estão alterados e já se tem muita dificuldade em respirar porque:

- As aberturas das vias aéreas(brônquios) são menores. Menos ar penetra porque:
 - As paredes das vias aéreas ficam grossas e distendidas.
 - As vias aéreas são comprimidas por pequenos músculos em torno delas.
 - As vias aéreas produzem muco que você elimina pela tosse.
- O ar que habitualmente existe dentro de todos os pulmões não consegue ser expirado e os seus pulmões ficam sempre muito cheios.

o que se sente

Falta de ar – ao fazer esforços como subir escadas, etc...

Cansaço – ao transportar pesos como o saco das compras.

Tosse – ao ficar constipado ou infectado.

Expectoração – os pulmões fabricam muco que sai quando se tosse.

Pouca vontade de se “mexer” – ficar mais tempo sentados do que antes.

Sonolência – por ter menos oxigénio no sangue do que o normal.

causas

A DPOC não é uma doença contagiosa. Os adultos têm DPOC, as crianças não. Os factores que contribuem para o aparecimento da DPOC são:

Tabaco

A maioria das pessoas com DPOC são fumadoras ou foram fumadoras no passado.

Ambientes poluídos

A má qualidade do ar nas cidades – dióxido de carbono – pode contribuir para o desenvolvimento de DPOC. O ambiente em casa pouco arejado por causa dos aquecimentos ou da preparação das refeições em lareiras pode favorecer o aparecimento da DPOC. A qualidade do ar nalgumas profissões – poeiras, produtos químicos, vapores, fumos etc... – pode ser também uma das causas da DPOC.

o que fazer?

Consultar Médico de Família

Procure o médico de família assim que começar a ter problemas para respirar ou problemas com uma tosse que dure há mais de um mês.

A maioria das pessoas só procura o médico apenas quando já têm muita dificuldade em respirar. A maioria das pessoas não dá atenção a uma tosse ou a um problema leve de respiração que sente durante anos.

A maioria das pessoas portadora de DPOC tem no mínimo 40 anos de idade. No entanto, pessoas com menos de 40 anos também podem desenvolver a DPOC. Quando tiver problemas respiratórios, é melhor procurar um médico o mais cedo possível.

Espirometria

O diagnóstico da DPOC é feito por meio de um teste simples de respiração chamado espirometria.

Esse teste é fácil e não provoca dor.

Terá apenas que soprar com toda força num tubo de borracha ligado a um aparelho chamado espirometro.

Pelos resultados do teste e pela sua historia clínica o médico pode saber qual o grau de DPOC e recomendar o tratamento mais adequado para cada caso.

tratamento da DPOC

Os medicamentos são utilizados para prevenir e controlar os sintomas, reduzir a frequência e a gravidade das crises, melhorar o estado de saúde e melhorar a tolerância ao exercício físico.

Por isso é muito importante tomar os comprimidos, o xarope e usar os inaladores/ bombas como o médico lhe disse.

Se tiver dúvidas procure o seu médico, enfermeiro ou terapeuta porque estarão prontos para o ajudar.

A reabilitação respiratória procura a diminuição dos sintomas, a melhoria da qualidade de vida e o aumento da participação física e emocional nas actividades do quotidiano.

Para isso a pessoa com DPOC é avaliada e é feito um programa de exercício físico para aumentar a resistência ao esforço e ao cansaço e melhorar a respiração durante o mesmo.

Oxigénio para às pessoas com insuficiência respiratória grave e crónica. É preciso receitar oxigénio – mais de 15 horas por dia – para melhorar a qualidade e esperança de vida.

A prescrição deve incluir sempre a fonte do oxigénio suplementar – gasoso ou líquido – o método de administração, a duração do uso e o débito em repouso, durante a realização de exercício físico e durante o sono.



o que pode fazer, com o apoio da família, para melhorar a sua qualidade de vida

Deixar de Fumar

Pare de fumar. Essa é a coisa mais importante que pode ser feita em benefício de seus pulmões. Pode parar de fumar. Peça ajuda a um médico ou enfermeira. Pergunte sobre medicamentos, pastilhas especiais ou adesivos especiais para a pele, que o/a ajudarão a parar de fumar. Estabeleça uma data para parar de fumar. Comunique à família e aos amigos que está a tentar deixar de fumar. Peça -lhes que mantenham os cigarros fora da casa. Peça-lhes que fumem longe de casa ou fora dela. Fique longe dos lugares e das pessoas que fazem com que tenha vontade de fumar.

Retire os cinzeiros da sua casa. Mantenha-se ocupado (a). Mantenha as suas mãos activas. Quando a vontade for muito forte, mastigue uma pastilha elástica ou um palito. Pense em parar apenas um dia de cada vez. Se começar a fumar de novo, não desista! Tente parar de novo. Algumas pessoas têm de parar muitas vezes antes de conseguirem parar para sempre.

Prevenção das crises

Vá ao médico pelo menos duas vezes por ano para fazer um exame geral de saúde. Pergunte se deve tomar uma vacina contra gripe ou pneumonia. Converse sobre os seus remédios em todas as consultas. Não se esqueça de falar sobre os efeitos dos remédios que está a tomar. Peça ao médico para escrever o nome de cada remédio, a quantidade que deve tomar e quando o deve fazer. Depois da consulta, mostre à sua família a lista de seus remédios. Guarde a lista em casa, num local onde todos a podem encontrar.

Alimentação

Coma alimentos saudáveis. Peça à sua família para ajudar a comprar e preparar alimentos saudáveis. Coma muita fruta e vegetais. Coma alimentos com proteínas, como carnes, peixe, ovos, leite e soja. Quando fizer as suas refeições:

- Se ficar com falta de ar quando estiver a comer, coma mais devagar.
- Fale menos quando estiver a comer.
- Se se sentir cheio facilmente, faça refeições menores, com mais frequência.

Atinja um peso saudável:

- Se estiver gordo(a), emagreça. É difícil respirar e movimentar-se quando se está gordo(a).
- Se está magro(a), coma e beba mais a fim de ganhar mais peso e ficar saudável.

Exercício

Mantenha o seu corpo saudável. Aprenda a fazer exercícios respiratórios. Os exercícios respiratórios podem ser úteis quando tiver problemas para respirar, porque fortalecem os músculos que são necessários para a respiração. Peça ao médico para ensinar os exercícios respiratórios mais apropriados para o seu caso. Ao melhorar o estado dos seus músculos de braços, pernas e corpo, tem mais hipóteses de se mexer melhor. Ande e exercite-se regularmente. Caminhar por 20 minutos é uma boa maneira de começar. Quanto começar, faça-o devagar. Quando sentir falta de ar, pare e descanse.

Escolha um local para caminhar e exercitar-se que seja de seu agrado. Encontre exercícios que você goste de fazer. Peça a alguém da família ou a um amigo que lhe faça companhia. Converse com o seu médico sobre o programa de exercício correcto para si.

em caso de urgência

Organize-se para um caso de emergência.

Coloque as coisas que irá precisar num sitio a que possa chegar rapidamente:

- telefones do médico, do hospital e das pessoas que o poderão transportar;
- indicações sobre como chegar ao hospital e ao consultório médico;
- a sua lista de remédios;
- algum dinheiro extra.

Vá directo para o hospital ou para o médico de família (consulta de urgência) se:

- a sua respiração piorar e se tornar rápida e difícil;
- tiver dificuldade em falar;
- tiver dificuldade em andar;
- tiver aos lábios ou unhas da mão acinzentados ou azulados;
- tiver os batimentos cardíacos ou pulso muito acelerado ou irregular;
- os remédios tiverem um efeito curto ou não sentir melhoras com eles.



respira

Associação Portuguesa de Pessoas com DPOC
e outras Doenças Respiratórias Crónicas

www.respira.pt

geral@respira.pt

211 954 697 • 964 926 708

R. Infante D. Pedro, 10B,

1700-243 Lisboa

Com o apoio:

VitalAire[™]