

Vivere bene con la broncopneumopatia cronica ostruttiva

Questa scheda informativa ha lo scopo di mostrare alle persone affette da broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), ai loro amici e ai loro familiari come vivere una vita soddisfacente con questa malattia.

Che cos'è la BPCO?

La BPCO è un gruppo di malattie che comprendono la bronchite cronica e l'enfisema.

La bronchite cronica (vie aeree infiammate e ristrette) impedisce ai polmoni di svuotarsi normalmente durante l'espiazione. Dovrete sforzarvi di più per respirare, condizione che può farvi sentire senza fiato.

L'enfisema (struttura polmonare danneggiata) interessa le aree di scambio di gas, note come alveoli. Le pareti alveolari diventano meno elastiche e pertanto è più difficile far uscire l'aria dai polmoni.

I sintomi, come fiato corto, tosse e affaticamento (sentirsi molto stanchi), peggiorano gradualmente e possono avere un impatto negativo sulla qualità della vita. Tuttavia, vi sono molte cose che potete fare per sentirvi meglio.



Che cosa causa la BPCO?

Molte sono le possibili cause della BPCO. In Europa, la causa più comune della BPCO è il fumo. Respirare il fumo delle sigarette irrita le vie aeree rendendole infiammate e facendovi tossire.

Se fumate e siete affetti dalla BPCO, la prima cosa da fare per impedire il peggioramento della vostra malattia è smettere di fumare. Tuttavia, non tutti i fumatori sviluppano la BPCO e alcune persone affette da BPCO non hanno mai fumato. Altre cause della BPCO includono: esposizione all'inquinamento atmosferico (interno ed esterno), inalazione di alcuni gas sul posto di lavoro nel corso degli anni, ereditarietà. La ricerca ha inoltre mostrato che essere affetti dall'asma durante l'infanzia può aumentare il rischio di una persona di sviluppare la BPCO.

Come posso alleviare la mia malattia?

1. Smettere di fumare

Non è mai troppo tardi per smettere. I benefici si iniziano a vedere dopo pochi giorni. Dopo aver smesso di fumare, la velocità a cui i vostri polmoni invecchieranno sarà la stessa di un non fumatore.

2. Attività fisica e respirazione

È possibile che vi sentiate mancare il fiato durante l'attività fisica o lo svolgimento delle attività quotidiane. Non si tratta di una situazione pericolosa e la mancanza di fiato scompare rapidamente quando interrompete l'attività fisica.

La mancanza di fiato può risultare molto sgradevole e allarmante, ma la cosa peggiore che potete fare è evitare l'attività fisica. Se lo fate, la vostra forma fisica peggiorerà e la mancanza di fiato sarà addirittura maggiore durante lo svolgimento di semplici attività.

Provate a svolgere l'attività fisica con la maggiore frequenza possibile per migliorare la forma fisica e il benessere generale; allenatevi salendo le scale. Fermatevi quando avete bisogno di riposare. Il fiato corto scomparirà rapidamente. A volte, respirare con le labbra socchiuse può aiutarvi a riprendere fiato.

Un altro modo semplice di fare attività fisica è camminare per 20 minuti al giorno. Assumete il vostro analgesico prima di svolgere attività fisica. Questo farmaco vi aiuterà inoltre ad alleviare i sintomi durante lo svolgimento dell'attività fisica.

Se la vostra mancanza di fiato peggiora improvvisamente o non scompare rapidamente dopo l'attività fisica, dovete consultare un medico. Se la vostra mancanza di fiato diventa problematica, è importante seguire un programma di riabilitazione secondo il consiglio del vostro medico. Ciò vi aiuterà a svolgere l'attività fisica per un tempo più lungo prima di sentirvi senza fiato, nonché a migliorare i vostri sintomi e la qualità della vostra vita.

3. Dieta

È importante che un'alimentazione sana diventi parte della vostra routine quotidiana. Dovete provare a mangiare molta frutta e verdura.

- Quando vi sentite in forma, i medici consigliano di consumare 3-4 pasti al giorno
- Se non vi sentite in forma, dovete consumare 5-6 porzioni più piccole di cibi leggeri ogni giorno. I cibi e le bevande ricchi di carboidrati e proteine (ad esempio, pasta, pollo e pesce) sono da preferire.

La condizione di sovrappeso renderà ancora più difficile la vostra respirazione.

Tuttavia, se siete sottopeso per la vostra altezza, è possibile che abbiate bisogno di una dieta speciale.

È consentito bere alcolici durante i pasti, purché in quantità moderate.

Che cosa devo fare se la mia malattia peggiora?

Un peggioramento significativo della vostra malattia è definito esacerbazione. Quando si verifica, sperimenterete un maggior numero di sintomi, che potrebbero essere più gravi del solito. Questa condizione può risultare molto fastidiosa. Le esacerbazioni sono spesso attivate da un semplice raffreddore o dal cattivo tempo. Possono durare per differenti periodi di tempo, ma generalmente la loro durata è compresa tra 7 e 21 giorni. Se durano di più, è possibile che sia necessario che il vostro medico vi prescriva un ulteriore trattamento.

Quale trattamento mi prescriverà il medico?

Inalatori

Broncodilatatori (ad es., beta-agonisti o anticolinergici)	<ul style="list-style-type: none"> • Rendono più semplice la respirazione. • Aprono le piccole vie aeree e riducono la sgradevole condizione di iperinsufflazione (espansione eccessiva) dei polmoni. • Gli effetti possono durare tra le 4 e le 24 ore. • I broncodilatatori ad azione rapida vengono utilizzati quando i sintomi sono problematici.
Corticosteroidi inalatori	<ul style="list-style-type: none"> • Riducono l'infiammazione nelle piccole vie aeree. • Possono prevenire circa un quarto delle esacerbazioni. • Consigliati per le persone con BPCO grave che sperimentano più di due esacerbazioni all'anno nonostante l'utilizzo di broncodilatatori. • Possono essere somministrati in un inalatore combinato insieme ai broncodilatatori ad azione prolungata.



Notare:

Vi sono diversi tipi di inalatori che è possibile utilizzare per erogare questi farmaci. Il loro funzionamento può variare leggermente. Assicuratevi di sapere esattamente come utilizzare il vostro inalatore poiché è possibile che vi sia un modo speciale di assemblarlo e pulirlo per garantire che funzioni in modo efficace.

Ossigeno

Ossigeno	<ul style="list-style-type: none"> • Somministrato a coloro che non hanno abbastanza ossigeno nel sangue, non a coloro che si sentono senza fiato. • Deve essere utilizzato per almeno 16 ore al giorno per notare dei benefici. • La saturazione dell'ossigeno (la quantità di ossigeno nel sangue) può essere controllata da un infermiere o da un medico utilizzando un ossimetro o effettuando un esame del sangue. • Da utilizzare durante la notte, dopo i pasti e durante l'attività fisica. • La durata dell'ossigeno dipende dalle dimensioni della bombola e dalla portata utilizzata.
Bombola di ossigeno	<ul style="list-style-type: none"> • Le bombole contengono ossigeno compresso e vengono generalmente utilizzate in caso di emergenza.
Ossigeno liquido	<ul style="list-style-type: none"> • L'ossigeno liquido viene conservato in un serbatoio che contiene una bombola. • È possibile utilizzare uno zaino per aumentare la mobilità, ma il rifornimento deve essere effettuato dal serbatoio principale.
Concentratore di ossigeno portatile	<ul style="list-style-type: none"> • I concentratori assorbono l'aria normale e rimuovono una parte dell'azoto per erogare una concentrazione più elevata di ossigeno all'utente.

Comprese

Antibiotici	<ul style="list-style-type: none"> • Combattono le infezioni batteriche. • Vengono prescritti se espettorate più muco del solito o se il vostro muco cambia colore. • Migliorano i sintomi durante le esacerbazioni. • Contattate il vostro infermiere o medico se ritenete di averne bisogno
Steroidi (ad es. prednisolone)	<ul style="list-style-type: none"> • Somministrati per trattare le esacerbazioni. • Contribuiscono alla guarigione. • Riducono la durata del ricovero in ospedale. Le bombole contengono ossigeno compresso e vengono generalmente utilizzate in caso di emergenza.
Diuretici	<ul style="list-style-type: none"> • Rimuovono l'acqua in eccesso dal corpo. • Vengono somministrati alle persone affette da BPCO grave che hanno sviluppato ritenzione idrica (generalmente caviglie gonfie).



Consigli pratici generali

Abbigliamento

Indossate abiti adatti al periodo dell'anno. Provate a usare indumenti larghi facili da indossare.

Riscaldamento

Mantenete la vostra abitazione a una temperatura compresa tra 19 e 21 °C. Le temperature fredde possono farvi sentire peggio.

Vacanze

Se siete affetti da BPCO, potete comunque andare in vacanza. Se prendete l'aereo, dovete consultarvi con la compagnia aerea prima del volo e fornire il maggior numero di informazioni possibili. Visitate la sezione dei viaggi in aereo sul sito web ELF per ulteriori informazioni.

Lavoro domestico

Evitate di usare prodotti chimici molto forti come lucidanti e vernici poiché possono irritare le vie aeree e causare un peggioramento dei sintomi.

Tempo libero

Fate visita ai vostri amici con la maggiore frequenza possibile. Quando preferite rimanere a casa, intrattenetevi ascoltando musica o semplicemente rilassatevi.

Attività sessuale

I sintomi e il trattamento della BPCO possono ridurre il desiderio di avere rapporti sessuali, ma ciò non significa che sia pericoloso averli. Lievi aumenti della frequenza cardiaca e respiratoria sono normali.

Sonno

Stabilite una routine per sonno, risveglio e riposo. Evitate di dormire troppo durante il giorno (o di bere troppo alcol o troppa caffeina) o vi risulterà difficile dormire la notte.

Vaccinazioni

Le infezioni, come l'influenza o la polmonite, possono colpire facilmente i vostri polmoni poiché sono più sensibili rispetto a quelli delle persone sane. I medici consigliano di fare un vaccino antinfluenzale all'anno e un vaccino contro la polmonite se avete più di 65 anni.

Come sarà monitorata la mia malattia?

È importante farsi visitare regolarmente dal proprio medico o infermiere. Vi chiederanno come vi sentite e se il trattamento sta funzionando. Avrete l'opportunità di parlare con il vostro operatore sanitario della vostra condizione, dei sintomi e dei vostri bisogni. È possibile che ascoltino la vostra respirazione con uno stetoscopio e che valutino se il vostro trattamento debba essere modificato. Gli esami che il vostro medico può eseguire per controllare la vostra malattia includono:

- **Esame spirometrico.** Questo esame viene utilizzato per diagnosticare la BPCO e può aiutare a mostrare in che modo la vostra malattia sta progredendo. Questo esame comporta che la persona faccia un respiro il più profondo possibile per riempire i polmoni di aria e che espiri il più forte e rapidamente possibile per almeno 6 secondi in una macchina.
- **Ossimetria.** Si tratta di un modo molto semplice e indolore di verificare se avete abbastanza ossigeno nel sangue. Questo esame rileva il colore del sangue che pulsa attraverso la punta del dito. Se il valore è basso, è possibile che vi venga consigliato di sottoporvi a un'emogasanalisi arteriosa. Questo esame misura esattamente la quantità di ossigeno e di anidride carbonica presente nel vostro sangue e informerà il medico se avete bisogno di altro ossigeno.
- **Questionario sulla qualità della vita.** Questo questionario include domande che riguardano la vostra condizione e il modo in cui gestite certe attività. Mostrerà se il trattamento sta migliorando la vostra condizione.
- **Radiografia toracica.** Questo esame aiuterà a escludere tutte le altre possibili cause dei vostri sintomi ed evidenzierà tutte le ostruzioni chiare.
- **Test del cammino in 6 minuti.** Questo esame mostrerà al medico la distanza che siete in grado di percorrere in sei minuti e il grado di difficoltà.

Che cosa mi farà sentire peggio?

1. Continuare a fumare.
2. Non assumere il trattamento consigliato.
3. Utilizzare in maniera non corretta l'inalatore.
4. Non trattare le altre malattie.
5. Non sottoporsi a visite regolari presso lo studio del vostro medico.
6. Interazione limitata con i vostri amici e familiari.
7. Non svolgere i 20 minuti di attività fisica giornaliera.

Come farò a sapere se la mia malattia sta peggiorando?

Avete una mancanza di fiato maggiore del solito.

Se si verifica ciò:

- Controllate il vostro programma di autogestione e seguite le indicazioni.
- Restate calmi.
- Utilizzate i vostri inalatori di salvataggio.
- Iniziate il trattamento di emergenza, se ne avete uno.
- Se utilizzate l'ossigeno, mantenetelo acceso tutto il giorno, ma non aumentate la quantità prescritta dal vostro medico.
- Provate le tecniche di rilassamento e respirazione che vi sono state mostrate dal vostro medico.
- Muovetevi più lentamente.



È possibile che produciate più muco del solito.

È possibile che il muco cambi colore e diventi più denso con una maggiore difficoltà di espettorazione.

È possibile che le gambe e i piedi si gonfino.

Se si verifica ciò:

- Tenete sollevati i piedi.
- Consultate un operatore sanitario se il problema non scompare entro 3 giorni.

Se sperimentate una qualsiasi delle seguenti condizioni, rivolgetevi al vostro medico:

- Tosse con sangue
- Mancanza di fiato maggiore del solito
- Maggiore quantità di muco e una modifica del relativo colore
- Gambe e piedi gonfi
- Dolore al lato del torace quando respirate
- Sonnolenza.
- Sbalzi di umore

Esacerbazioni

Se sperimentate regolarmente esacerbazioni, questa condizione potrebbe avere un effetto disabilitante sul vostro benessere generale che può perdurare per mesi. La vostra malattia progredirà ed è possibile che la qualità della vostra vita peggiori. Dovete parlare con il vostro medico di come evitare un peggioramento dei sintomi e di come gestirli se peggiorano. Il vostro medico può aiutarvi a scrivere un piano di azione con gli obiettivi adatti a voi.

Gli steroidi e gli antibiotici possono essere somministrati per controllare i sintomi e combattere le infezioni, poiché spesso sono quest'ultime a causare le esacerbazioni. Se assumete un vaccino antinfluenzale annuale insieme al vostro farmaco abituale, ridurrete significativamente il rischio di contrarre l'influenza.

Se sperimentate un'esacerbazione molto grave, è possibile che dobbiate recarvi in ospedale in modo che i medici possano controllare i vostri sintomi e somministrarvi il trattamento più adatto.



Approfondimenti

Sito web della European Lung Foundation: www.europeanlung.org

- Scaricate altre schede informative sugli argomenti correlati alla BPCO, tra cui smettere di fumare quando siete affetti da una malattia polmonare, rimanere attivi e riabilitazione polmonare
- Trovate le organizzazioni dei pazienti locali per le persone affette dalla BPCO



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

La European Lung Foundation (ELF) è stata fondata dalla European Respiratory Society (ERS) allo scopo di riunire le persone affette da malattie respiratorie, gli operatori del settore e il pubblico, per contribuire a migliorare la medicina respiratoria. L'ELF si dedica alla promozione della salute polmonare in tutta Europa, riunendo i maggiori esperti del settore, con l'obiettivo di fornire informazioni ai pazienti e sensibilizzare il pubblico in merito alle malattie polmonari.

La versione originale di questo documento si basava su una pubblicazione di Respirar, una sezione della Società Spagnola di Pneumologia e Chirurgia toracica (SEPAR), e sul documento "Living with COPD", scritto da Monica Fletcher, Amministratore delegato, Education for Health. Questo documento è stato rivisto e aggiornato nel 2017 dal Professor Martijn Spruit, dal Dott. Frits Franssen e dal ricercatore Saskia Weldam.