



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

Vivere bene con la BPCO



Lo scopo di questa scheda informativa è illustrare alle persone affette da broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) e ai loro amici e familiari il modo migliore per poter vivere una vita normale con questa malattia.

Che cos'è la BPCO?

La BPCO è un disturbo che comprende bronchite cronica ed enfisema polmonare.

La bronchite cronica (infiammazione e restringimento delle vie respiratorie) impedisce ai polmoni di svuotarsi in modo normale durante l'espiazione. In questi casi è necessario fare uno sforzo in più per respirare, con la conseguenza di sentirsi senza fiato.

L'enfisema (danneggiamento della struttura polmonare) si verifica nelle zone dei polmoni in cui avviene lo scambio di gas, cioè gli alveoli polmonari. Le pareti degli alveoli diventano meno elastiche, per cui risulta molto più difficile espellere l'aria dai polmoni.

I sintomi, come il respiro corto e la tosse insistente, peggiorano in modo graduale e possono compromettere seriamente la qualità della vita. Tuttavia, potete fare ancora molte cose per sentirvi meglio.

Prevalenza

Secondo le ultime statistiche dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), 210 milioni di persone soffrono di BPCO in tutto il mondo, e questo numero è ancora in aumento. Ciò ha un impatto enorme su sistemi sanitari, pazienti e società. Solo in Gran Bretagna, le visite mediche effettuate per la BPCO sono almeno il doppio di quelle richieste per l'angina.

Quali sono le cause della BPCO?

Molti sono i fattori che possono causare la BPCO. In Europa, la causa più comune della BPCO è il fumo di sigaretta. L'inalazione del fumo di sigaretta irrita le vie respiratorie, infiammandole e provocando tosse.

Se fumate pur essendo affetti da BPCO, il primo passo da fare per evitare il peggioramento delle vostre condizioni è smettere di fumare. Tuttavia, non tutti i fumatori sviluppano BPCO e alcuni pazienti con BPCO non hanno mai fumato. Altre cause della BPCO possono essere l'esposizione all'inquinamento atmosferico (sia in ambienti interni che esterni), l'inalazione di alcuni gas sul luogo di lavoro nel corso di molti anni, oppure dei fattori ereditari.

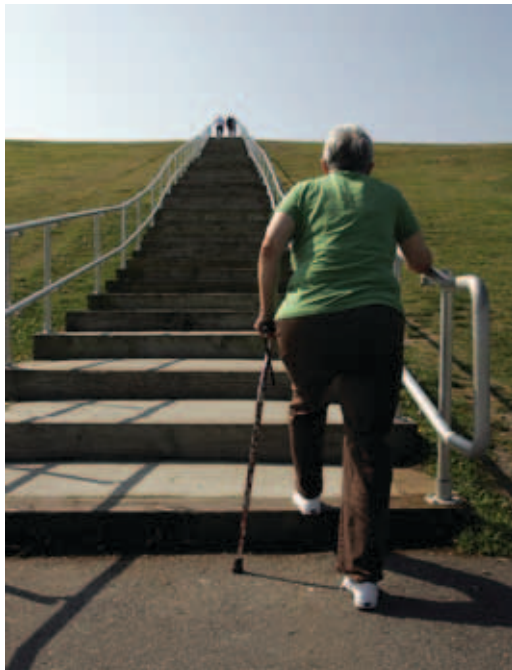


1. Smettere di fumare

Non è mai troppo tardi per abbandonare il fumo! I primi vantaggi si notano già dopo i primi giorni. Una volta smesso di fumare, il ritmo di invecchiamento dei vostri polmoni rallenterà fino ad eguagliare quello di un non fumatore.

2. Attività fisica e respirazione

Durante l'esercizio fisico o le normali attività quotidiane, potreste provare la sensazione di non aver più fiato. Ciò non è da considerare pericoloso, e la sensazione di essere senza respiro scomparirà rapidamente una volta terminata l'attività fisica.



Tale impressione può essere molto fastidiosa e allarmante, ma la peggior cosa che potreste fare in questi casi è abbandonare completamente l'attività fisica. In tal caso, infatti, la vostra forma fisica peggiorerebbe sempre più, fino a farvi sentire ancor più privi di fiato durante le più semplici attività quotidiane.

Cercate invece di esercitarvi il più possibile per migliorare la vostra forma fisica e il vostro stato generale di salute: ad esempio, salendo e scendendo spesso le scale. Fermatevi quando avete bisogno di riposarvi, e la sensazione di essere senza respiro sparirà rapidamente. A volte può essere utile respirare attraverso le "labbra socchiuse", per prendere meglio il respiro.

Un altro modo molto semplice di svolgere attività fisica consiste nel camminare ogni giorno per 30 minuti. Prima di ogni esercizio fisico, vi consigliamo di portare con voi il vostro principale farmaco d'emergenza, che vi aiuterà ad alleviare i sintomi durante lo sforzo fisico.

Se la difficoltà di respirazione dovesse peggiorare all'improvviso o non scomparire rapidamente dopo l'esercizio fisico, è necessario consultare un medico. Se il problema del fiato corto diventa fastidioso, è indispensabile seguire un programma di riabilitazione, in base ai consigli del vostro medico. Ciò vi consentirà di prolungare la vostra attività fisica prima di sentirvi mancare il respiro, di ridurre i sintomi e migliorare la qualità della vita.

3. Dieta

Un'alimentazione sana è estremamente importante, e deve entrare a far parte delle vostre abitudini quotidiane. Vi consigliamo di mangiare molta frutta e verdura.

- Quando vi sentite meglio, i medici raccomandano di consumare 3-4 pasti al giorno e di evitare gli alimenti di difficile digestione, come i cibi piccanti o la cipolla cruda e i gelati.

- Se non vi sentite ancora bene, sarà meglio consumare 5-6 piccoli pasti al giorno, a base di cibi leggeri. In questi casi sono da preferire cibi e bevande ricchi di carboidrati e proteine, come pasta, pollo e pesce.

Se siete in sovrappeso, ciò aumenterà ulteriormente la vostra difficoltà di respirazione. Se invece siete sottopeso rispetto alla vostra altezza, potrebbe essere necessaria una dieta speciale.

Potrete anche consumare bevande alcoliche durante i pasti, purché con moderazione.



► Cosa devo fare se le mie condizioni peggiorano?

Un peggioramento visibile della malattia viene definito “esacerbazione”. Quando ciò avviene, i sintomi diventano più frequenti del normale e potrebbero essere anche più gravi del solito. Ciò può diventare molto fastidioso. Spesso, le esacerbazioni sono scatenate da un normale raffreddore o da cattive condizioni meteorologiche. Possono avere una durata variabile, che però, generalmente, è compresa tra 7 e 21 giorni. Se dovessero durare più a lungo, potrebbe essere necessaria la prescrizione di una terapia supplementare da parte del medico.

► Quale terapia mi sarà prescritta dal medico?

	Terapia	Uso specifico e benefici
Inalatori	Broncodilatatori: <i>ad es. beta agonisti o anticolinergici</i>	• Facilitano la respirazione. • Aprono le piccole vie respiratorie e riducono l'effetto spiacevole della iperinsufflazione dei polmoni. • Gli effetti possono durare dalle 4 alle 24 ore. • I broncodilatatori a breve durata d'azione vengono utilizzati quando i sintomi diventano particolarmente fastidiosi.
	Corticosteroidi per inalazione	• Riducono l'infiammazione nelle piccole vie respiratorie. • Possono prevenire circa un quarto delle esacerbazioni. • Sono consigliati per le persone che presentano BPCO più grave e oltre due esacerbazioni all'anno. • Possono essere somministrati con un inalatore, in associazione con broncodilatatori a lunga durata d'azione.
	Nota importante: è possibile utilizzare vari tipi di inalatori per somministrare questi farmaci, sebbene tali dispositivi non funzionino tutti allo stesso modo. Assicurarsi di conoscere con precisione le modalità d'uso del proprio inalatore, che potrebbe prevedere delle specifiche procedure di montaggio e pulizia per poter garantire un funzionamento efficace.	
Ossigeno	Ossigeno	• Viene somministrato alle persone che non hanno una quantità sufficiente di ossigeno nel sangue, e non a quelle che presentano respiro corto. • Per poterne osservare i benefici, deve essere utilizzato per almeno 16 ore al giorno. • La saturazione dell'ossigeno (cioè la quantità di ossigeno nel sangue) può essere controllata da un infermiere o da un medico, mediante un'ossimetria o un esame del sangue. • È preferibile utilizzarlo durante la notte, dopo i pasti e durante l'attività fisica. • La durata dell'erogazione dipende dalle dimensioni della bombola e dal flusso dell'ossigeno erogato.
	Bombola di ossigeno	• Le bombole contengono ossigeno compresso e vengono solitamente utilizzate nelle situazioni di emergenza.
	Oxygène liquide	• L'ossigeno liquido viene conservato in un serbatoio contenente una bombola. • Per aumentare la mobilità, è anche possibile utilizzare un kit da spalla, che però dovrà essere rifornito volta per volta dal serbatoio principale.
	Concentratore di ossigeno portatile	• I concentratori immagazzinano l'aria normale e ne rimuovono parte dell'azoto per poter somministrare una maggiore concentrazione di ossigeno.
Compresse	Antibiotici	• Combattono le infezioni batteriche. • Vengono prescritti se, con la tosse, viene espulsa una quantità di muco superiore al normale, oppure se il muco cambia colore. • Migliorano i sintomi durante un'esacerbazione. • Se doveste aver bisogno di questi farmaci, rivolgetevi al vostro medico o infermiere di fiducia.
	Steroidi: <i>ad es. prednisolone</i>	• Vengono utilizzati per curare le esacerbazioni. • Migliorano la guarigione. • Riducono la durata dell'ospedalizzazione.
	Diuretici	• Rimuovono l'acqua in eccesso dall'organismo. • Vengono somministrati a persone affette da BPCO grave e che hanno sviluppato ritenzione idrica (generalmente evidenziata dalle caviglie gonfie).

Vacanze: potrete andare in vacanza anche se siete affetti da BPCO. Se dovete prendere l'aereo, prima di partire consultate la compagnia aerea e fornite loro il maggior numero di dati sulla vostra condizione. Per conoscere ulteriori dettagli, visitate anche la sezione del nostro sito Web dedicata ai viaggi in aereo.

Riscaldamento: mantenete la vostra casa a una temperatura compresa tra 19 °C e 21 °C. Le temperature fredde potrebbero aggravare il vostro stato di salute.

Abbigliamento: indossate abiti adatti ai diversi periodi dell'anno. Cercate di utilizzare indumenti comodi e facili da indossare.

Sesso: i sintomi e il trattamento della BPCO potrebbero ridurre il desiderio sessuale, ma ciò non significa che l'attività sessuale sia pericolosa per chi è affetto da BPCO. Un lieve aumento di frequenza delle pulsazioni cardiache e della respirazione va considerato del tutto normale.

Sonno: fissate degli orari regolari per andare a dormire, per alzarvi e riposarvi. Evitate di dormire troppo durante il giorno, altrimenti avrete difficoltà a prendere sonno durante la notte.

Tempo libero: fate visita ai vostri amici ogni volta che volete. Quando rimanete in casa, intrattenetevi ascoltando della musica o prendetevi semplicemente un po' di relax.

Lavori di casa: evitate di utilizzare prodotti chimici che emanano odori forti, come lucidi e vernici, in quanto potrebbero irritare le vie respiratorie e peggiorare i vostri sintomi.

Vaccinazioni: infezioni come l'influenza o la polmonite potrebbero colpire facilmente i vostri polmoni, che sono più esposti alle malattie rispetto a quelli delle persone sane. Se avete più di 65 anni, i medici consigliano di sottoporvi ogni anno alla vaccinazione contro l'influenza e contro la polmonite.

Piccoli consigli pratici

In che modo la mia malattia verrà controllata?

È importante che vi sottoponiate a visite periodiche da parte del vostro medico o infermiere di fiducia, che vi chiederanno come vi sentite e se la terapia sta avendo effetto. Potrebbero controllare la vostra respirazione con uno stetoscopio e valutare la possibilità di modifiche della terapia. Per controllare le vostre condizioni, il medico potrebbe svolgere i seguenti esami:

- **Test spirometrico.** Rivela il grado di progressione della malattia. Per effettuare questo test dovete inspirare il più possibile per riempire i polmoni della massima quantità di aria, e quindi espirare all'interno di un'apparecchiatura per almeno 6 secondi, con la massima potenza e rapidità.

- **Ossimetria.** È il modo più semplice e indolore per verificare se avete una quantità sufficiente di ossigeno nel sangue. Questo test rileva il colore del sangue che pulsa attraverso la punta del dito. Se il valore risultante è basso, potrebbe esservi consigliata un'analisi dei gas ematici arteriosi (detta anche emogas). Questo esame misura con precisione la quantità di ossigeno e anidride carbonica presenti nel sangue e indicherà perciò al medico se avete bisogno di altro ossigeno.

- **Questionario sulla qualità della vita.** Comprende delle domande su come vi sentite e come svolgete determinate attività. Lo scopo del questionario è verificare se la terapia sta migliorando le vostre condizioni.

- **Radiografia del torace.** Serve a evidenziare tutte le ostruzioni delle vie respiratorie.

- **Test del cammino dei sei minuti.** Indica al medico la distanza che potete percorrere in sei minuti e il livello di difficoltà che incontrate in questo esercizio.



► Cosa può farmi peggiorare?



1. Continuare a fumare.
2. Non effettuare la terapia consigliata.
3. Utilizzare l'inalatore in modo errato.
4. Non curare eventuali altre malattie.
5. Non sottoporsi a visite regolari da parte del medico.
6. Limitare l'interazione con amici e familiari.
7. Non completare i 30 minuti di attività fisica quotidiana.

► Come posso accorgermi che le mie condizioni stanno peggiorando?

1. Sentirete il respiro più corto del normale.
In tal caso:

- Seguite i consigli del vostro programma di autogestione.
- Mantenete la calma.
- Utilizzare i vostri inalatori di emergenza.
- Avviate il trattamento di emergenza, se compreso nelle prescrizioni.
- Se utilizzate l'ossigeno, assumetelo durante l'intera giornata, ma non aumentate la quantità prescritta dal medico.
- Cercate di effettuare gli esercizi di rilassamento e respirazione illustrati dal medico.
- Camminate più lentamente.

2. Potreste accorgervi che la quantità di muco prodotto è superiore al normale. Potrebbe cambiare colore e diventare più denso, quindi più difficile da espellere con la tosse.



3. Le gambe e i piedi potrebbero gonfiarsi.
In tal caso:

- Tenete i piedi sollevati.
- Consultate il medico se il problema persiste oltre 3 giorni.

Rivolgetevi al medico se dovessero presentarsi i seguenti sintomi:

- Sangue espulso con la tosse.
- Respiro più corto del normale.
- Muco più abbondante e di colore diverso dal solito.
- Gambe e piedi gonfi.
- Dolore a un lato del torace, che aumenta durante l'inspirazione.
- Sonnolenza.
- Sbalzi di umore

Esacerbazioni

Se le esacerbazioni si presentano a intervalli regolari, potrebbero avere un effetto negativo sul vostro stato di salute generale. Tale effetto potrebbe durare anche alcuni mesi. La malattia potrebbe progredire, abbassando anche la vostra qualità della vita.

Vi consigliamo, perciò, di consultare il medico riguardo al modo migliore per evitare o gestire il peggioramento dei sintomi. Il medico vi prescriverà un piano d'azione specifico per il vostro caso.

In alcuni casi vengono somministrati steroidi e antibiotici per controllare i sintomi e combattere le infezioni, che spesso possono provocare delle esacerbazioni. Se, oltre ai farmaci consueti, effettuate anche il vaccino annuale contro l'influenza, potrete ridurre notevolmente il rischio di prendere questa malattia.

Se dovesse presentarsi un'esacerbazione molto grave, potrebbe essere necessario il ricovero in ospedale, dove i medici potranno controllare meglio i vostri sintomi e prescrivervi una terapia più efficace.

Link utili

1. European Lung Foundation (ELF): www.european-lung-foundation.org
2. Società Spagnola di Pneumologia. "Controlando la EPOC": www.separ.es
3. European Federation of Allergy and Airways Diseases Patients Association (EFA): www.efanet.org
4. National Heart, Lung and Blood Institute (Stati Uniti), Living with COPD: www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Copd/Copd_LivingWith.html
5. NHS Choices (Gran Bretagna), COPD: www.nhs.uk/Pathways/COPD/Pages/Living.aspx



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

L'ELF è la portavoce della European Respiratory Society (ERS), un'associazione medica internazionale senza scopo di lucro che conta oltre 9.000 membri in più di 100 paesi. L'ELF si dedica alla salute polmonare in Europa e riunisce i principali esperti europei del settore per fornire informazioni ai pazienti e sensibilizzare il pubblico in merito alle malattie polmonari.

Questo documento si basa su una pubblicazione di Respirar, una sezione della Società Spagnola di Pneumologia (SEPAR) (<http://tiny.cc/zmPZR>) e sull'articolo "Living with COPD" (<http://tiny.cc/vLT5v>), scritto da Monica Fletcher, direttore generale di Education for Health.