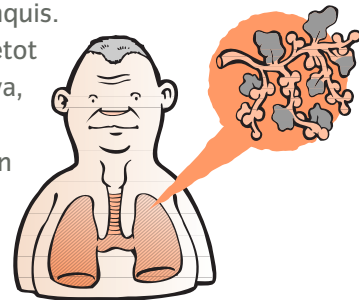


# Malaltia pulmonar obstructiva crònica

## Consells per als pacients

### Què és la malaltia pulmonar obstructiva crònica?

La malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC) és una malaltia respiratòria que consisteix en una dificultat del pas de l'aire a través dels bronquis. Això provoca sensació de falta d'aire (ofec o dispnea), sobretot quan es fa exercici o esforç físic. És una malaltia progressiva, que no es cura, però que es pot millorar i tenir sota control. Afecta principalment persones més grans de 45 anys que són o han estat fumadores.



### Quins símptomes o molèsties us provoca?

Els símptomes més freqüents són la **tos** i la **producció d'esput** (expectoració); a vegades els podeu confondre amb els del refredat o de la bronquitis aguda, o atribuir-los només al tabac. L'**ofec** o la **dispnea** apareixen en la fase de la malaltia més avançada. Poden afectar la vostra qualitat de vida, ja que us limiten l'exercici físic i els esforços. La malaltia us predisposa a patir **infeccions respiratòries**, que us poden provocar **aguditzacions** i requereixen tractament.

### Quina és la causa de la malaltia pulmonar obstructiva crònica?

Principalment, el consum de **tabac**, ja que la combustió del fum us afecta directament els bronquis i els pulmons. Cal que tingueu en compte altres causes com són la contaminació ambiental i l'exposició a substàncies químiques. També hi ha persones que podeu tenir una predisposició genètica a patir la malaltia.



### Com us poden diagnosticar una malaltia pulmonar obstructiva crònica?



És important que sapigüeu al més aviat possible que patiu la malaltia, perquè deixeu el tabac i comenceu el tractament més indicat.

Per al diagnòstic de la malaltia, l'equip de salut us farà una entrevista clínica, per conèixer els vostres símptomes i les possibles causes; una exploració física; i, llavors, serà necessari fer-vos una prova anomenada **espirometria**.

L'espirometria mesura l'aire que surt dels pulmons. És una prova que no té cap risc, no és agressiva i permet que us arribin a diagnosticar. Abans de fer-vos-la no heu de fumar ni administrar-vos inhaladors.

### Quin és el tractament de la malaltia pulmonar obstructiva crònica?

El més important, i l'única cosa realment efectiva per aturar la malaltia, és que **deixeu de fumar**. Els beneficis de deixar el tabac són molts i es noten des dels primers moments. Per deixar de fumar podeu demanar ajuda al metge/essa o infermer/a dels centres de salut.

Conèixer i prendre correctament la medicació és un altre aspecte important que us permetrà millorar. El tractament, l'heu de fer amb **inhaladors**, ja que d'aquesta manera la medicació us arriba directament als bronquis i als pulmons, en dosis baixes i sense efectes secundaris. És fonamental que aprengueu bé la tècnica d'inhalació; el vostre infermer/la vostra infermera us ensenyarà com heu d'emprar els inhaladors.

## Quin és el tractament de la malaltia pulmonar obstructiva crònica?

Els fàrmacs que utilitzareu s'anomenen **broncodilatadors**, perquè obren els bronquis i, així, milloren els símptomes. Hi ha uns inhaladors que heu de prendre sempre (medicació de manteniment) i, en canvi, n'hi ha uns altres que només heu de prendre quan apareguin les molèsties.

És convenient que acudiu a les visites que us indiqui el metge/essa, infermer/a, així com que us feu les proves que us prescriu.



## Què més podeu fer per millorar la malaltia pulmonar obstructiva crònica?

Altres aspectes importants del tractament són:

- Mantenir un pes adequat; cal que eviteu el sobrepès, però també la pèrdua excessiva de massa muscular. És important que us feu un control periòdic del pes i que seguïu una dieta equilibrada.



- Fer exercici físic de forma regular: camineu cada dia una estona i mantingueu-vos actiu/iva; fer-ho contribueix, en gran mesura, a mantenir la funció dels pulmons.

- Conèixer els signes d'empitjorament i d'alarma, per tal de prendre les mesures més adequades de forma precoç i consultar els professionals sanitaris en el moment necessari.

## Què és la rehabilitació pulmonar?

És un programa d'educació i entrenament muscular dirigit a augmentar els recursos davant la malaltia i a entrenar els músculs respiratoris. Us pot ser útil (ho ha estat per a moltes persones amb MPOC), però especialment ho és per als pacients que tenen molts símptomes; han anat moltes vegades a urgències o han ingressat sovint a l'hospital, o per als qui pateixen molta limitació en la seva activitat actual per la malaltia.

La rehabilitació pulmonar augmenta la capacitat de fer exercici, disminueix la sensació d'ofec i, a més, se sap que millora el pronòstic de la malaltia.

## Què són les exacerbacions o crisis? Per què ocorren?

Són els empitjoraments greus de la malaltia i són més freqüents quan la malaltia és més greu.

Els símptomes d'una agudització són: l'augment de l'ofec habitual o de la tos, l'aparició d'esput en gran quantitat o de color fosc o verdós, la febre, la somnolència, el mal de cap al matí, la inflor de les cames, la major necessitat de medicació o la pitjor tolerància a l'activitat habitual.

Les causes més freqüents són: els refredats, les gripes i les infeccions bronquials, l'empitjorament de les condicions ambientals (pol·lució, fums...),

l'abandonament del tractament o la presa d'algun medicament que pugui ser incompatible o perjudicial.



## Com podeu prevenir i tractar les exacerbacions?

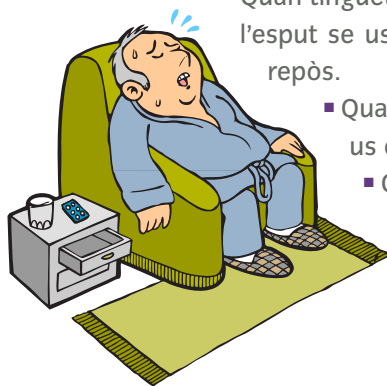
És convenient que us vacueu de la grip durant la campanya anual. Tanmateix, heu de preguntar al vostre metge/essa o infermer/a sobre la vacuna contra el pneumococ. El seguiment correcte de la medicació ha demostrat disminuir les exacerbacions, així com ho han demostrat també la rehabilitació respiratòria i l'exercici físic regular.

## Com podeu prevenir i tractar les exacerbacions?

El primer que heu de fer si apareixen els símptomes de forma important és relaxar-vos; respirar tan pausadament com us sigui possible; utilitzar oxigen, si en porteu; i prendre el broncodilatador inhalat que tingueu per a aquests casos. També és important observar si augmenta o canvia l'esput i, sobretot, si apareix febre. En cas de febre, cal que prengueu un antitèrmic perquè us baixi la temperatura i que us hidrateu bé bevent aigua i líquids.

Si no us millora la tos, l'ofec o la febre amb la medicació que preneu, o se us inflen les cames o apareix somnolència, heu de demanar visita al vostre equip de salut.

## Quan heu de demanar visita urgent al metge/essa o a un centre sanitari?



- Quan tingueu un augment important de l'ofec o de la tos, quan l'esput se us faci més espès i verdós, o quan hi hagi ofec en repòs.
- Quan us aparegui febre molt alta o amb esgarrifances o us empitjori la febre, malgrat haver pres antitèrmics.
- Quan els llavis o els dits se us posin blavosos.
- Quan tingueu molta somnolència o se us alteri el nivell de consciència (irritabilitat, confusió...).