

DPOC: O que deve saber

Conselhos aos Doentes:

O que é a DPOC?

A doença pulmonar obstrutiva crónica ou DPOC é uma doença pulmonar caracterizada por uma grande dificuldade na respiração. Com o evoluir da doença os pulmões ficam irritados ou mesmo danificados. O muco pode bloquear as vias aéreas e isso dificulta a passagem de ar. Os sacos de ar (alvéolos) nos pulmões tornam-se rígidos e não conseguem ter ar suficiente.

Quem é que tem DPOC e porquê?

A DPOC é geralmente causada pelo tabagismo. Habitualmente demora tempo a desenvolver-se. A maior parte das pessoas com DPOC são fumadores com mais de 40 anos, mas as pessoas mais jovens também a podem adquirir. Quem estiver exposto a fumos, tabaco ou pó durante um longo período, também corre esse risco.

Como é que sei se tenho DPOC?

A DPOC desenvolve-se lentamente e, por isso, pode-se ter DPOC há muitos anos antes de detectarmos os sintomas que, frequentemente, são a tosse, pieira e falta de ar (sentir que não consegue respirar ar suficiente). Se tiver tosse ou pieira durante pelo menos três meses, poderá ter DPOC. Mas a tosse e falta de ar que duram desde há um longo tempo também podem ser causadas por outras doenças, como as alergias, asma, cancro ou doenças do coração.

Como é que o médico pode diagnosticar a DPOC?

O médico poderá pedir um exame chamado espirometria. Neste teste, o doente irá respirar para dentro de uma máquina e os resultados dirão qual o estado da sua respiração.

Como é que é tratada a DPOC?

Não há cura para a DPOC. A lesão das vias aéreas e pulmão não pode ser revertida. Mas há coisas que podem ser feitas para melhorar e atrasar o evoluir da lesão. O mais importante é deixar de fumar. Por isso, o aconselhamento médico é importante.

O médico poderá prescrever medicamentos administrados através de um inalador e que se dirigem directamente aos pulmões. Os medicamentos chamados broncodilatadores relaxam os músculos à volta das vias aéreas para deixar o ar entrar. Existem também medicamentos chamados corticosteróides que podem ajudar a parar a irritação nas vias aéreas. Igualmente o oxigénio suplementar pode ajudar se tiver uma DPOC

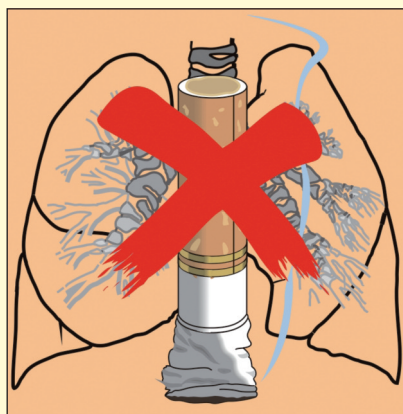


A doença pulmonar obstrutiva crónica caracteriza-se por uma grande dificuldade na respiração e com o evoluir da doença os pulmões ficam irritados ou até danificados.



A DPOC geralmente causada pelo tabagismo mas quem tiver exposto a fumos, tabaco ou pó durante um longo período, também corre esse risco.

Conselhos aos Doentes:



Deixar de fumar. Se não deixar de fumar, a doença irá continuar a danificar os pulmões. Mesmo o tabagismo passivo pode agravar os sintomas.



Fazer exercício físico todos os dias. Começar por caminhar 20 minutos por dia. Pedir ao médico para traçar um plano de exercício.

DPOC: O que deve saber, *continuação*

muito grave. No caso dos sintomas se agravarem subitamente o médico deve ser contactado de imediato.

O que se deve fazer quando existe DPOC?

Devem ser seguidos estes passos:

1. Deixar de fumar. Se não deixar de fumar, a doença irá continuar a danificar os pulmões. Mesmo o tabagismo passivo pode agravar os sintomas.
2. Fazer exercício todos os dias. Começar por caminhar 20 minutos por dia. Pedir ao médico para traçar um plano de exercício.
3. Comer uma dieta saudável. Se houver excesso de peso, perder peso poderá ajudar a melhorar os sintomas. Pedir ao médico para elaborar um plano dietético.
4. Tomar os medicamentos como foram prescritos. Pelo menos duas vezes por ano, falar com o médico ou farmacêutico sobre a forma como devem ser tomados os medicamentos.
5. Fazer a vacina da gripe todos os anos.

Onde podem ser obtidas mais informações?

No médico ou nos sites da

American Academy of Family Physicians

Página da internet: <http://familydoctor.org/706.xml>

National Institutes of Health

Página da internet:

http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Copd/Copd_WhatIs.html

Global Initiative for Chronic Obstructive Pulmonary Disease

Página da internet: <http://goldcopd.com>

Esta informação não substitui o tratamento médico