

Il termine *'chronic obstructive pulmonary disease'* (COPD), cioè affezione ostruttiva polmonare cronica, viene spesso impiegato per indicare la bronchite cronica e l'enfisema. 'Cronica' significa che dal disturbo non si può guarire ma che spesso si può tenerlo sotto controllo. La COPD è causata nella maggior parte dei casi dal fumo di sigaretta. Nelle persone affette da COPD le vie aeree si sono ristrette e sono danneggiate e quindi è più difficile respirare. Nei casi di bronchite cronica, le vie respiratorie sono infiammate il che provoca tosse e catarro. Se smettete di fumare, il catarro di solito si secca! Le persone affette da COPD tendono a peggiorare in presenza di infezioni polmonari e con il freddo. Buone cure contribuiranno ad una pronta guarigione.

Cosa posso fare per stare bene?

Confermate la diagnosi (accertatevi di avere la COPD)

La diagnosi e la gravità della COPD sono stabilite dal medico di famiglia mediante test quali *spirometria*, *radiografie* e *analisi del sangue* per misurare i livelli di ossigeno e anidride carbonica. Tali test contribuiscono ad escludere la presenza di altri disturbi. Il medico dovrebbe determinare se il restringimento delle vie aeree è *reversibile*, cioè se può migliorare con cure adeguate (tra cui, eventualmente, un test basato su corticosteroidi assunti per via orale o inalati).

Ottimizzate la funzione polmonare

Non esistono farmaci che fanno guarire dalla COPD ma alcuni possono farvi sentire meglio. Apportare miglioramenti al vostro *stile di vita* rappresenta il migliore accorgimento che potete adottare.

- **Svolgete esercizi fisici** per 30 minuti quasi tutti i giorni della settimana – basta camminare 10 minuti tre volte al giorno. Potete aggregarvi ad un gruppo di persone della vostra età e della vostra forma fisica per fare ginnastica.
- Controllate che il vostro peso sia normale per la vostra età e la vostra altezza. Se non lo sapete, chiedete al medico di famiglia di dirvi quale dovrebbe essere il vostro peso forma. Seguite una dieta equilibrata, riducete il consumo di alcol e evitate i sedativi.
- Mantenete buone abitudini di **sonno**. D'inverno sinceratevi che la vostra camera da letto sia riscaldata.
- Chiedete al medico di famiglia, specialista o altri operatori sanitari di formulare le **migliori terapie** per voi.

Prevenite peggioramenti

Nei non fumatori sani, vi è una graduale riduzione della funzione polmonare con l'avanzare dell'età. Il fumo accelera tale riduzione.

- L'accorgimento di per sé più importante è **smettere di fumare** – non è mai troppo tardi.
- **Fatevi il vaccino antinfluenzale** (a scadenza annuale) e **il vaccino anti-polmonite** (ogni 3-5 anni).
- Fatevi visitare periodicamente dal medico di famiglia o da uno specialista per escludere **complicanze**.
- Fatevi controllare i livelli di **ossigeno** – l'ossigeno può prevenire complicanze e prolungare la vita.

Dovete formulare un piano di auto-controllo e supporto

È importante che svolgiate un ruolo attivo nel controllo delle vostre condizioni di salute.

- Dovreste formulare un **piano di auto-controllo** di concerto con il medico di famiglia, lo specialista o altri operatori sanitari.
- Voi e il vostro accompagnatore o assistente dovreste essere educati in merito alla COPD e alle relative terapie ad opera del medico di famiglia, dello specialista e di altri operatori sanitari.

Prevedete le riacutizzazioni (cioè quando peggiorate)

Dovete essere pronti a potenziare le cure **precocemente** quando vi sentite male. Dovreste farvi formulare un **piano d'azione** da parte dei medici che vi hanno in cura e avere a portata di mano scorte di **farmaci** necessari (es, antibiotici, prednisolone).

- Mettete al corrente il vostro medico di famiglia e (se del caso) il personale paramedico sociosanitario / l'assistente personale.
- Alcune persone hanno bisogno di **ossigeno** quando stanno male.
Non assumete più di 0.5 – 2.0 litri di ossigeno al minuto salvo diversa indicazione del medico.

Con terapie efficaci la COPD può essere tenuta sotto controllo altrettanto efficacemente.