

# B P C O

## Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva

Come riconoscerla, come curarla, come prevenirla



La broncopneumopatia cronica ostruttiva (Bpco) è una malattia dell'apparato respiratorio caratterizzata da un'ostruzione irreversibile delle vie aeree, di entità variabile a seconda della gravità.

La malattia è solitamente progressiva ed è associata a uno stato di infiammazione cronica del tessuto polmonare.

Ad aggravare questo quadro clinico è l'aumento della predisposizione alle infezioni respiratorie di origine virale, batterica o fungina. Non esiste al momento una cura efficace, ma sono disponibili diversi trattamenti per controllare i sintomi e per evitare pericolose complicanze. Fondamentale è invece la prevenzione, per ridurre al minimo i fattori di rischio (fumo di sigaretta *in primis*).

### ***I sintomi***

Prima della diagnosi, i due sintomi principali della Bpco sono la tosse e la dispnea, qualche volta accompagnati da respiro sibilante. Spesso la tosse è cronica, più intensa al mattino e caratterizzata dalla produzione di muco.

La dispnea compare gradualmente nell'arco di diversi anni e nei casi più gravi può arrivare a limitare le normali attività quotidiane. In genere, queste persone sono soggette a infezioni croniche dell'apparato respiratorio, che occasionalmente provocano ricadute accompagnate da una sintomatologia aggravata. Con il progredire della malattia questi episodi tendono a divenire sempre più frequenti.

### ***I fattori di rischio***

Esistono diversi fattori di rischio, **alcuni individuali, altri di origine ambientale**. Tra i fattori **individuali**, ci sono molti geni che si ritiene possano essere associati all'insorgenza della Bpco. Al momento, i dati più significativi in proposito sono quelli relativi al deficit di alfa1-antitripsina, una condizione ereditaria piuttosto rara caratterizzata dalla carenza di questa proteina epatica che normalmente protegge i polmoni. Ci sono poi alcune patologie respiratorie complesse che possono contribuire allo sviluppo della malattia, in particolare l'[asma](#) e l'ipersensibilità bronchiale.

Tra i fattori **ambientali**, numerosi studi indicano che il principale fattore di rischio per lo sviluppo della Bpco è il fumo di tabacco, in particolare quello di sigaretta (meno quello di sigaro e pipa), che accelera e accentua il decadimento naturale della funzione respiratoria. Anche il [fumo passivo](#) può contribuire parzialmente allo sviluppo della malattia, in quanto favorisce l'inalazione di gas e particolato. Gioca un ruolo determinante anche l'esposizione a polveri, sostanze chimiche, vapori o fumi irritanti all'interno dell'ambiente di lavoro (per esempio silice o cadmio).

Altri fattori di rischio, seppure meno influenti, associati allo sviluppo della Bpco **sono l'inquinamento dell'aria**: non solo quello atmosferico causato da smog e polveri sottili, ma anche quello presente all'interno degli ambienti chiusi (provocato dalle emissioni di stufe, apparecchi elettrici, impianti di aria condizionata ecc.).

### ***La diagnosi***

Il principale strumento diagnostico per la Bpco è la spirometria, che permette di misurare la capacità polmonare residua. La malattia è stata classificata in quattro diversi livelli di gravità (a rischio, lieve, moderata, grave)

## La cura

Non esiste una cura efficace per la BPCO che consenta di ripristinare la funzionalità respiratoria perduta.

**Esistono comunque tutta una serie di trattamenti e consigli per gestire al meglio la malattia.**

■ **Se fumi, smetti subito.** E' molto importante per le persone affette da BPCO non fumare, infatti dopo aver smesso, il declino della funzionalità polmonare diminuisce sensibilmente, così come la qualità del respiro. Per smettere di fumare può essere necessario seguire un percorso con specialisti del settore per evitare di ricadere in questo dannoso vizio.

■ **Segui le raccomandazioni del tuo medico:** assumi tutte le medicine e cure che ti sono state prescritte per tenere sotto controllo la patologia. Evitare di prendere iniziative senza prima aver consultato lo specialista.

■ **Evita il contatto con agenti inquinanti dell'aria:** evitare il contatto con questi agenti evita l'introduzione di polveri sottili nei polmoni che, con il passare del tempo, potrebbero ostruire ancora di più le vie respiratorie. Conviene non uscire quando c'è troppo caldo e quando la qualità dell'aria è decisamente scarsa.

■ **Ossigenoterapia:** quando i livelli di ossigeno nel sangue sono molto bassi, si rende necessaria l'apporto di ossigeno per ottenere la quantità necessaria di ossigeno per il funzionamento degli organi e dei tessuti, in particolare dei muscoli, a cominciare dal cuore.

■ **Sottoporsi annualmente al vaccino antinfluenzale,** dal momento che proprio l'influenza può causare delle gravi complicazioni alla malattia.



■ **Mantieni un peso idoneo alla tua costituzione** e mangia sano: è importante mangiare cibo sano e mantenere sotto controllo il peso corporeo. Ricorda inoltre di bere molti liquidi per evitare la disidratazione.



■ **Preserva la tua energia:** è importante non stancarsi troppo nelle attività quotidiane, come fare i letti, pulire la casa o addirittura il vestirsi. Per questo, se si avvertono difficoltà è necessario chiedere aiuto per supplire a queste faccende. Non bisogna vergognarsi di chiedere aiuto.

■ **Presta attenzione ai problemi durante il sonno:** molte persone con BPCO avvertono difficoltà durante il sonno. Evita pastiglie in eccesso ed evita di assumere caffeina prima di coricarti. Assumi la posizione che ti sembra più comoda e confortevole per un buon respiro.

■ **Mantieni una vita attiva:** non farti scoraggiare dalla malattia, ma continua le tue attività preferite (nei limiti del possibile) e mantieni una buona comunicazione con chi ti circonda, soprattutto con chi ti è di aiuto.

■ **Fai riabilitazione respiratoria,** sia nei centri specializzati, che quotidianamente a casa.

■ **Se sei ansioso, depresso per la tua condizione di salute, potresti seguire un percorso psicologico che ti possa aiutare e sostenere.**

