

## **Soffro di BPCO: come prevenire i peggioramenti**



In caso di BPCO, se la tosse peggiora improvvisamente, le difficoltà respiratorie si intensificano oppure l'espettorato diventa decisamente più abbondante, rivolgersi prontamente al proprio medico. Potrebbe trattarsi di un peggioramento.

### **Che cos'è un peggioramento della BPCO?**

La bronco-pneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) è una malattia polmonare degenerativa. I sintomi chiave sono: difficoltà respiratoria, produzione eccessiva di muco e tosse cronica.

Quando i sintomi si aggravano improvvisamente, si parla di peggioramento. Spesso i peggioramenti sono provocati da un'infezione polmonare batterica o virale. Più raramente sono dovuti a inquinamento o ad agenti irritanti inalati sul posto di lavoro.

### **Fumo**

Se non si è ancora smesso di fumare, è il momento di farlo. Il fumo irrita particolarmente i polmoni. Più si fuma, più la malattia si aggrava, più il rischio di infezione concomitante aumenterà. Nel caso non si riesca a smettere di fumare, rivolgersi al proprio medico. Potrebbe aiutarvi a smettere.

### **Come posso prevenire questi peggioramenti?**

È necessario seguire la terapia prescritta dal medico. Oltre alla terapia medica, sedute di kinesiterapia respiratoria potrebbero essere utili per espellere il muco che ostruisce i bronchi.

Si consiglia a tutti i pazienti affetti da BPCO di sottoporsi al vaccino contro l'influenza. Il virus dell'influenza, infatti, potrebbe avere ripercussioni negative sui polmoni.

Anche un vaccino contro lo pneumococco può essere indicato.

È importante una buona igiene orale: lavarsi regolarmente i denti e rivolgersi al proprio dentista almeno ogni 6 mesi per rimuovere il tartaro e trattare le carie.

Evitare il contatto diretto con persone malate.

Una terapia mirata e precoce dei peggioramenti della BPCO è essenziale per evitare qualsiasi complicanza grave.