



# Cuide DO SEU FÔLEGO

Primeiro, surge a tosse matinal, que se torna insistente e é acompanhada de expectoração. Mais tarde, começa a sentir-se falta de ar. Estes são sintomas da doença pulmonar obstrutiva crónica. Uma doença que compromete a função respiratória e que tem no tabaco o principal culpado. Porém, é possível respirar melhor.

## PULMÕES EM RISCO

A DPOC é, como o nome indica, uma Doença Pulmonar. É Obstrutiva porque as vias respiratórias estreitam e inflamam, dificultando a passagem de ar. E é Crónica porque se prolonga no tempo.

Caracteriza-se por um défice da função respiratória, causado pelo efeito prolongado da inalação de substâncias agressivas para as vias aéreas e para os pulmões. Em consequência dessa agressão, as paredes dos brônquios ficam inflamadas, inchando e deixando pouco espaço livre para a passagem de ar: a quantidade de ar que chega aos pulmões diminui, podendo ser insuficiente para a oxigenação do organismo.

Respirar torna-se, assim, mais difícil, o que explica que a falta de ar seja um dos principais sintomas da DPOC. A tosse é persistente, faz-se sentir logo ao acordar e é quase sempre acompanhada de muco, cuja produção aumenta e contribui para obstruir ainda mais as vias aéreas.

A DPOC contempla duas situações diversas: a bronquite crónica, em que há inflamação com produção de expectoração e o enfisema, em que são afectados os alvéolos, o pulmão vai perdendo a elasticidade e as vias aéreas vizinhas estreitam-se.

Esta doença afecta sobretudo fumadores ou ex-fumadores com mais de 40 anos.

## A CULPA É DO TABACO...

O tabaco não é o único culpado, mas é o principal: os fumadores e ex-fumadores são as principais vítimas da DPOC, sobretudo quando tem um longo historial de tabagismo. A exposição passiva ao fumo do tabaco também é um factor de risco.

### Mas há outras causas:

- a exposição ocupacional intensa e prolongada a poeiras e químicos (vapores, substâncias irritantes e gases)
- a poluição atmosférica
- infecções respiratórias na infância
- deficiência da proteína alfa 1-antitripsina

## ATENÇÃO À TOSSE!

A tosse é dos primeiros sinais de que algo vai mal no sistema respiratório. Mas é negligenciada, sobretudo pelos fumadores, que se habituam a senti-la logo de manhã. É o chamado “catarro do fumador”, cuja presença deve alertar para a possibilidade de uma doença pulmonar. Os sintomas da DPOC instalam-se lenta e progressivamente, ao mesmo ritmo da doença. Arrastam-se no tempo e os doentes não os valorizam.

## SE JÁ TEM DPOC...

Se já lhe foi diagnosticada DPOC, o primeiro passo é **deixar de fumar**. Já não impede a doença, mas vai sempre a tempo de impedir que se agrave.

Já lhe foram decerto prescritos medicamentos: saiba que é fundamental **respeitar a terapêutica** - a DPOC não se cura, mas é possível atenuar os sintomas, reduzir a frequência e a gravidade das crises e melhorar o estado geral de saúde.

### Os medicamentos usados são:

**BRONCODILATADORES** - são os fármacos de primeira escolha, usados para aliviar e controlar os sintomas.

**CORTICOESTERÓIDES INALADOS** - estão indicados nos doentes com um quadro moderado a grave, com crises frequentes e com diminuição acentuada da qualidade de vida.

É por via inalatória que estes fármacos são administrados, assim, actuam directamente sobre os brônquios, requerendo uma dose menor e tendo menos efeitos secundários. Contudo, para que sejam eficazes é preciso que o **inalador** seja usado correctamente: se tem dúvidas, peça ajuda ao seu farmacêutico.

Os doentes com insuficiência respiratória podem ainda ter necessidade de receber **oxigénio**. É igualmente recomendada a **vacina anti-gripal**, na medida em que os protege das infecções respiratórias mais comuns.

Viver melhor apesar da DPOC passa também por manter-se em boa forma física; aprender exercícios respiratórios; evitar espaços com fumos, gases e poeiras; não fazer esforços e parar assim que há dificuldade em respirar; praticar uma alimentação equilibrada e controlar o peso.

## COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Se já é doente de DPOC, pode contar com o seu farmacêutico para esclarecer dúvidas e prestar aconselhamento sobre a terapêutica prescrita, a doença, os factores de risco e as medidas de prevenção. O seu farmacêutico pode ainda ajudá-lo a utilizar os inaladores da forma mais correcta. Não deixe a saúde dos seus pulmões em mãos alheias!