

## CHE COSA È LA BPCO

Il termine broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) descrive una serie di condizioni (affezioni) dei polmoni che rendono difficile svuotare l'aria dai polmoni. Questa difficoltà può provocare la sensazione di fiato corto (detta anche dispnea) o la sensazione di essere affaticati. Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) è un termine che può essere usato per descrivere una persona affetta da bronchite cronica, enfisema o una combinazione di entrambe. La broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) è una condizione diversa rispetto all'asma, ma può risultare difficile distinguere la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) dall'asma cronico. Due persone possono essere affette da questa malattia, ma una può presentare più sintomi della bronchite cronica, mentre l'altra presentare principalmente i sintomi dell'enfisema. È utile conoscere le differenze tra queste due condizioni, poiché la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) può indicare che una persona è affetta da bronchite cronica o da enfisema.

Il principale fattore di rischio è il fumo di sigaretta. L'esordio della malattia è insidioso, il decorso è abitualmente progressivo. Sono frequenti le riacutizzazioni sotto forma di bronchiti acute e broncopolmoniti. Insufficienza respiratoria e scompenso cardiaco sono complicanze frequenti. È considerata una condizione di infiammazione sistemica per la presenza di marcatori biologici di flogosi, compromissione di diversi organi e coesistenti comorbidità (concomitanza di altre patologie, collegate o meno). Il principale strumento diagnostico per la BPCO è la Spirometria.

## CHE COSA È LA SPIROMETRIA

È un esame semplice, indolore, immediato, oggettivo. Come l'ECG (elettrocardiogramma) ci dice come sta il nostro cuore, così la Spirometria fotografa la funzionalità dei nostri polmoni dicendoci quanta aria contengono, e come quest'aria si muove nei bronchi.

La Spirometria aiuta il medico ad identificare le persone con malattie ostruttive dei bronchi come la BPCO o l'Asma.

### • A cosa serve?

La Spirometria permette di misurare la quantità di aria che una persona può inspirare ed espirare, e il tempo necessario per farlo. Consente di identificare in fase precoce sia la BPCO che svariate altre patologie respiratorie, a cominciare dall'asma. Quella che viene fatta con Spirotrain è una Spirometria definita semplice. In presenza di anomalie saranno il vostro Medico di Medicina Generale e lo Pneumologo ad approfondire il quadro diagnostico.

### • Cosa bisogna fare durante una Spirometria?

La risposta è semplicissima: basta soffiare in un boccaglio collegato allo spirometro seguendo le indicazioni dello Pneumologo che sta eseguendo l'esame.

### • Quanto dura?

Seguendo tranquillamente le indicazioni, bastano pochi minuti. Veloce come il Frecciarossa.

### • È affidabile?

La risposta è sì: la Spirometria fornisce una fotografia istantanea e obiettiva della funzione polmonare, strategica in caso di diagnosi, per la terapia, la prognosi, e per indirizzare il medico nella scelta di eventuali esami integrativi.

### • Quanto ci vuole per i risultati?

I risultati sono immediati. Con Spirotrain lo spirometro stampa direttamente il risultato, il medico lo valuta e ti consegna la "fotografia" funzionale dei tuoi polmoni in una cartelletta da conservare. Potrà consigliarti in funzione dei risultati, o anche, se del caso, invitarti a rivolgerti al Medico curante per un ulteriore approfondimento.



In occasione del



Campagna itinerante di sensibilizzazione sanitaria sui treni Frecciarossa con informazioni sulla BPCO e screening spirometrico

**MERCOLEDÌ  
20 NOVEMBRE 2019**

**NON PERDERE  
IL TRENO  
DEL RESPIRO!**

**Parti con i treni qui a fianco?**

Vieni a trovarci in carrozza Executive: in un ambiente confortevole ed esclusivo potrai chiedere e ricevere consigli utili per il tuo respiro, e controllare lo stato di forma dei tuoi polmoni semplicemente soffiando in un tubo!

**Se parti con noi, dedica un MOMENTO del tuo viaggio al tuo respiro: ti aspettiamo!**

**I FRECCIAROSSA DEL RESPIRO:**

**MILANO-NAPOLI**  
P. 10.00 / A. 14.23  
P. 16.30 / A. 20.58

**NAPOLI-MILANO**  
P. 09.40 / A. 13.55  
P. 16.05 / A. 20.29

Promosso da:



Con il supporto di:



## BPCO: IL CONSIGLIO DI PREVENZIONE N° 1!

Sembra un nome quasi simpatico, invece è una malattia non troppo simpatica. BPCO vuol dire Broncopneumopatia cronica ostruttiva, una malattia che presenta quindi un decorso progressivo, che si può rallentare e gestire ma non arrestare.

### Si può prevenire! Con un primo gesto essenziale.

Senza saperlo, potresti stare già facendo la cosa di gran lunga più importante per prevenire la BPCO: essere uno che non fuma. Infatti, il nostro consiglio numero uno, quello che davvero fa la differenza, riguarda proprio...

#### ...il Fumo

Beh sì. Il fumo da tabacco rappresenta indiscutibilmente la causa principale della BPCO. Il fumo della sigaretta in prima posizione, ma anche della pipa e dei sigari.

Quindi il consiglio d'elezione per prevenire la BPCO è drastico: smettere di fumare. Perché anche il fumare poco, due-tre sigarette al giorno (cosa non facile, per molti) costituisce un rischio aggiuntivo.

Il quadro poi si complica se hai avuto una diagnosi di Asma.

"Il nonno fumava 40 sigarette al giorno ed è morto a 90 anni!": il nonno è stato fortunato per una variabilità genetica. Meglio non mettersi nelle mani della fortuna, se si può scegliere.

Molte persone hanno smesso di fumare da sole, ma la maggior parte si è rivolta ai Centri Antifumo. La possibilità di abbandonare il fumo, in questo caso, può arrivare oltre il 50%. L'essere andato ad un Centro, anche qualora si abbandoni il percorso, porta comunque, in circa il 7% dei casi, ad abbandonare il fumo.

### Agire anche quando non è colpa nostra.

Anche il fumo cosiddetto passivo che inaliamo involontariamente vivendo con persone che fumano attorno a noi costituisce una causa di rischio, così come l'aria inquinata che respiriamo o alcune sostanze che respiriamo nei luoghi dove lavoriamo. Cerca di fare caso e individuare quello che, nella tua vita quotidiana, può creare problemi al tuo respiro: vedrai che, anche con il solo buon senso e qualche accorgimento, potrai ridurre ulteriormente non tutti, ma molti fattori di rischio.

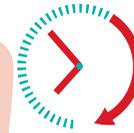
Se hai dispnea - respirazione difficoltosa a riposo o anche solo in corso di sforzi non intensi - tosse persistente e catarro (e non sei sul Treno del Respiro) recati dal tuo Medico o dallo Pneumologo che potranno valutare (anche) con una Spirometria il tuo stato di salute.

## CONSIGLI UTILI PER GESTIRE AL MEGLIO LA BPCO

Nell'ipotesi che tu non sia riuscito o non abbia potuto prevenire la BPCO, il tuo Medico di Medicina generale e lo Pneumologo saranno già intervenuti con le terapie che aiutano i tuoi bronchi a contrastare la broncoostruzione tipica della malattia.



Ricorda che la malattia è cronica, e peggiorerà nel tempo: l'unico modo per contrastarla, ed avere una buona qualità di vita, è quello di rallentarne il più possibile l'evoluzione.



Anche se può diventare un po' noioso è fondamentale curarti tutti i giorni. Non un giorno sì e un altro no, ma tutti giorni, con i farmaci indicati e con le modalità indicate.



È importante non fare vita sedentaria. Non è necessario correre la Maratona di NY: anche se può risultare impegnativo, è molto importante camminare per 4-5 km, circa un'ora, al giorno, senza forzare il passo. Una camminata fluida che non dia affanno, nel caso rallenta il passo. Anche suddividere la propria attività fisica in tanti piccoli momenti nella giornata, uscendo dalla sedentarietà completa, ti sarà di grande beneficio.



Se sei in sovrappeso o anche un po' di più, vale la pena che tu dimagrisca, secondo come e quanto i tuoi medici di riferimento ti avranno consigliato. Perdendo peso respirerai meglio. Il tuo regime alimentare, sempre guidato dai tuoi medici, potrà apportare i necessari benefici in maniera ugualmente importante anche se al contrario sei magro o, ancor di più, in evidente sottopeso.



Infine è importante ridurre il rischio di riacutizzazioni della malattia: hai la possibilità (ed è importante soprattutto ad una certa età) di vaccinarci con il vaccino influenzale (tutti gli anni) e con quello antipneumococcico.



Dimenticavamo: hai smesso di fumare, vero? Bravo!, perchè non c'è cosa migliore che avresti potuto fare per rallentare la BPCO e salvaguardare nel tempo la tua qualità di vita.

Nota bene: le indicazioni riportate su questa brochure sono consigli di carattere sanitario e non indicazioni terapeutiche. Per queste ultime, rivolgiti sempre ai tuoi Medici di fiducia. E, se sei sul Treno del Respiro, chiedi consiglio agli Pneumologi Spirotrain!