

Ο όρος 'χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια' ('chronic obstructive pulmonary disease' - COPD) χρησιμοποιείται συχνά αναφερόμενος στη χρόνια βρογχίτιδα και το εμφύσημα. 'Χρόνια' σημαίνει ότι το πρόβλημα δεν φεύγει αλλά μπορεί συνήθως να ελεγχθεί. Το COPD προκαλείται συνήθως από το κάπνισμα. Στο COPD οι αεραγωγοί έχουν στενέψει και υποστεί βλάβη και είναι πιο δύσκολο να αναπνεύσει ο άνθρωπος. Χρόνια βρογχίτιδα σημαίνει ότι οι αεραγωγοί έχουν ερεθιστεί, πράγμα που προκαλεί βήχα και υπερβολικό φλέγμα. Εάν σταματήσετε το κάπνισμα, το φλέγμα σταματά συνήθως! Άτομα με COPD τείνουν να χειροτερεύουν με λοιμώξεις του στήθους καθώς και όταν κάνει κρύο. Η σωστή θεραπεία θα σας βοηθήσει να καλύτερέσετε πιο γρήγορα.

Τι μπορώ να κάνω για να παραμείνω υγιής;

Επιβεβαιώστε τη διάγνωση (σιγουρευτείτε ότι έχετε COPD)

Η διάγνωση και η σοβαρότητα του COPD καθορίζονται από το γιατρό με αναπνευστικά τεστ όπως *σπειρομετρία [spirometry]*, *ακτινογραφία [x-rays]*, και *εξετάσεις αίματος [blood tests]* για μέτρηση των επιπέδων οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα. Αυτές οι εξετάσεις βοηθούν να αποκλειστούν άλλα αίτια. Ο γιατρός θα πρέπει να εξετάσει εάν η στένωση των αεραγωγών σας είναι *αναστρέψιμη*, δηλ. αν μπορεί να βελτιωθεί με θεραπεία (που περιλαμβάνει ενδεχομένως δοκιμή κορτικοστεροειδών που χορηγούνται δια στόματος ή εισπνοής).

Βελτιώστε όσο το δυνατόν τη λειτουργία

Δεν υπάρχει κανένα φάρμακο που θα θεραπεύσει το COPD αλλά μερικά φάρμακα μπορούν να σας κάνουν να αισθάνεστε καλύτερα. Η βελτίωση του *τρόπου ζωής* σας είναι το καλύτερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε.

- **Κάντε ασκήσεις** για 30 λεπτά τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας - είναι τόσο απλό όσο το περπάτημα για δέκα λεπτά τρεις φορές την ημέρα. Θα μπορούσατε να συμμετέχετε σε ομάδα άσκησης με άτομα της ηλικίας ή του επιπέδου ικανότητάς σας.
- Εξασφαλίστε ότι το βάρος σας είναι κανονικό για άτομο της ηλικίας και του αναστήματός σας. Ρωτήστε το γιατρό σας ποιο θα πρέπει να είναι το βάρος σας εάν δεν ξέρετε. Ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή, μειώνετε την κατανάλωση αλκοόλ και αποφεύγετε τα ηρεμιστικά.
- Διατηρήστε καλές συνήθειες *ύπνου*. Σιγουρευτείτε ότι η κρεβατοκάμαρά σας είναι ζεστή το χειμώνα.
- Ρωτήστε το γιατρό σας, τον ειδικό ή άλλο προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης να σας βοηθήσουν να βρείτε την *καλύτερη θεραπεία* για σας.

Αποφύγετε την επιδείνωση

Σε υγιείς μη καπνιστές υπάρχει μια βαθμιαία μείωση της πνευμονικής λειτουργίας με την ηλικία. Το κάπνισμα επιταχύνει αυτή τη μείωση.

- Το σημαντικότερο μεμονωμένο πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να *σταματήσετε το κάπνισμα* - ποτέ δεν είναι αργά.
- **Κάντε εμβόλιο γρίπης** (κάθε χρόνο) και **εμβόλιο πνευμονίας** (κάθε 3-5 χρόνια).
- Πείτε στο γιατρό και τον ειδικό σας να ελέγχουν τακτικά για *επιπλοκές*.
- Ελέγχετε το επίπεδο *οξυγόνου* σας - το οξυγόνο μπορεί να αποτρέψει επιπλοκές και να παρατείνει τη ζωή σας.

Αναπτύξτε ένα πρόγραμμα αυτοδιαχείρισης και υποστήριξης

Είναι σημαντικό να αναλάβετε ενεργό ρόλο στην υγεία σας.

- Θα πρέπει να έχετε ένα *πρόγραμμα αυτοδιαχείρισης*, στο οποίο έχετε συμφωνήσει εσείς, ο γιατρός σας, ο ειδικός και άλλο προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης.
- Εσείς και ο φροντιστής / πρόσωπο υποστήριξης σας θα πρέπει να μάθετε για το COPD και τη σχετική θεραπευτική αγωγή από το γιατρό σας, τον ειδικό και άλλο προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης.

Επιδεινώσεις (όταν χειροτερεύει η κατάστασή σας)

Πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να αυξήσετε τη θεραπεία σας *νωρίς* όταν αισθάνεστε αδιάθετοι. Θα πρέπει να έχετε ένα *πρόγραμμα δράσης* που συμπληρώνεται από τους γιατρούς σας και να έχετε διαθέσιμα οποιαδήποτε *φάρμακα* απαιτούνται (π.χ., αντιβιοτικά, πρεδνισολόνη [prednisolone]).

- Ενημερώστε το γιατρό σας και (εάν αρμόζει) την κοινοτική νοσοκόμα / διαχειριστή της περίπτωσης σας.
- Μερικά άτομα χρειάζονται *οξυγόνο* όταν αρρωστήσουν.

Μην παίρνετε περισσότερα από 0,5 - 2,0 λίτρα ανά λεπτό εκτός αν το έχει συστήσει ο γιατρός σας.

Με αποτελεσματική θεραπεία, το COPD μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά.