

AL CENTRO DEL RESPIRO

Upgrading teorico-pratico di valutazione
e rivalutazione respiratoria in BPCO

Impariamo a conoscere

Asma

e BPCO

Informazioni di prevenzione e supporto

Con il patrocinio di:



ASMA E BPCO

COS'È L'ASMA

L'asma è una malattia eterogenea dovuta a un'inflammatione cronica delle vie aeree.

Purtroppo dall'asma non si può guarire, ma per fortuna può essere trattato ed è possibile tenerlo sotto controllo riuscendo a vivere una vita normale.

Controllare l'asma significa ridurre il più possibile le crisi acute o attacchi, ridurre il ricorso a farmaci per gli attacchi futuri, poter mantenere le normali attività quotidiane.

La gestione dell'asma

Poiché l'asma è una patologia infiammatoria cronica è importante conoscere la propria condizione e la cura. La persona affetta da asma deve essere quindi in grado di collaborare con il medico e con il personale sanitario per il raggiungimento degli obiettivi terapeutici.

A tale scopo, i **principali obiettivi** che deve porsi il paziente sono:

- **CONOSCERE** al meglio la propria malattia
- **IMPARARE** a usare correttamente i dispositivi
- **ESEGUIRE** in maniera costante le cure prescritte
- **RISPETTARE** gli appuntamenti per visite ed esami
- **RICEVERE E OSSERVARE** i consigli del medico
- **IMPARARE** ad auto-monitorare i propri sintomi, per esempio con appositi questionari o diari personali
- **CONDIVIDERE** con il medico un piano d'azione sull'asma, su come riconoscere e auto-gestire le situazioni di peggioramento dell'asma e il calendario dei controlli periodici da effettuare (visite ed esami).

La terapia

La terapia farmacologica più indicata per l'asma consiste in farmaci inalatori, in quanto raggiungono direttamente il bersaglio.

I farmaci inalatori sono distinti in: **farmaci al bisogno** (broncodilatatori a breve durata d'azione) che danno un effetto immediato rispetto all'attacco asmatico e i **farmaci preventivi** (corticosteroidi e broncodilatatori a lunga durata d'azione) che già a bassi dosaggi sono in grado di prevenire anche nel tempo eventuali peggioramenti (attacchi asmatici).

COS'È LA BPCO

Il termine BPCO – broncopneumopatia cronica ostruttiva – indica una malattia polmonare progressiva, irreversibile. Il termine viene utilizzato per indicare due malattie molto diffuse, la bronchite cronica e l'enfisema polmonare, che spesso coesistono nello stesso paziente.

La gestione della BPCO

In caso di diagnosi di BPCO è necessario attuare una serie di procedure e attività per migliorare la qualità di vita e l'impatto della malattia.

In primo luogo, per ridurre i sintomi, rallentare la progressione della malattia, ridurre ricoveri e riacutizzazioni è necessario impostare, con il proprio medico pneumologo, l'appropriata terapia. La terapia inalatoria con i relativi device (inalatori) è ritenuta la più adatta al paziente (in termini di tempi, modalità d'uso e maneggevolezza).

In secondo luogo è importante instaurare un corretto stile di vita:

- Smettere di fumare;
- Praticare attività fisica anche per tenere sotto controllo il proprio peso;
- Quando il medico lo ritiene opportuno e soprattutto in età avanzata, prevenire le infezioni polmonari con la vaccinazione antinfluenzale e antipneumococcica.

In caso di BPCO grave la riabilitazione respiratoria e l'ossigenoterapia aiutano la gestione dei sintomi.

La terapia

La terapia farmacologica per la BPCO ha l'obiettivo di:

- Ridurre i sintomi;
- Ridurre la frequenza e la gravità delle esacerbazioni;
- Migliorare la tolleranza all'attività fisica;
- Migliorare lo stato di salute generale.

I farmaci principali per la gestione della BPCO sono broncodilatatori per via inalatoria, in mono-terapia o in combinazione. I broncodilatatori causano un rilassamento della muscolatura che circonda i bronchi, con conseguente miglioramento della respirazione. I broncodilatatori possono essere:

- **A rapida insorgenza d'azione**, per un effetto rapido, ma una broncodilatazione non prolungata; si usano prevalentemente al bisogno per i sintomi improvvisi;
- **A lunga durata d'azione**, con un effetto broncodilatante che può durare 12-24 ore, a seconda del principio attivo. Vengono usati per una cura regolare, quotidiana della malattia. Tra questi abbiamo i β 2-stimolanti e gli anticolinergici.

ADERENZA TERAPEUTICA in asma e BPCO

La terapia inalatoria presuppone il corretto impiego degli inalatori: è importante che il medico insegni, ed il paziente impari bene ad usare correttamente l'inalatore, in quanto un impiego scorretto può ridurre l'efficacia della terapia stessa.

Il paziente non deve farsi scrupolo di chiedere al proprio medico come utilizzare l'inalatore, anche con l'aiuto di una dimostrazione pratica.

Un'adeguata collaborazione medico – paziente per una migliore aderenza terapeutica suggerisce di:

- Scegliere il dispositivo inalatorio "su misura" coinvolgendo il paziente per verificarne l'adeguato utilizzo in base alle caratteristiche della terapia (scelta farmaco/dosaggio, tipologia di erogazione, aspetto, maneggevolezza);
- Insegnare e imparare a usare correttamente i dispositivi medici anche con prove pratiche;
- Controllare l'uso costante e corretto dei farmaci prescritti da parte del paziente nel tempo;
- Agevolare la mono-somministrazione (una sola volta al giorno).

L'ADERENZA TERAPEUTICA...

AUMENTA SE:

- ◇ Ti affidi al medico in quanto esperto della malattia
- ◇ Il tuo medico al momento della prescrizione considera la facilità di utilizzo dell'inalatore, il numero di somministrazioni, eventuali effetti collaterali
- ◇ Sei supportato dalla famiglia, soprattutto dal coniuge

DIMINUISCE SE:

- ◇ Sei scettico sulla riuscita della terapia
- ◇ Fumi
- ◇ Non hai fiducia nel tuo medico
- ◇ Hai scarsa conoscenza della tua malattia
- ◇ Non ne parli in famiglia, cercandone il supporto.

CONSIGLI PER VIVERE BENE ANCHE SE AFFETTI DA ASMA E BPCO

- **Accettare la diagnosi**, diventando consapevoli che la cura della malattia, in quanto cronica, deve essere effettuata con rigorosa continuità. I farmaci prescritti **non devono essere sospesi** quando i sintomi sono migliorati o scomparsi ma vanno assunti regolarmente come da prescrizione medica per tenere sotto controllo la malattia e la sua evoluzione;
- **Assumere i farmaci** secondo le indicazioni del medico e imparare a utilizzare gli inalatori correttamente seguendo la precisa procedura per lo specifico device utilizzato;
- **Astenersi dal fumo di sigaretta**, anche quello passivo, che peggiora lo stato infiammatorio delle vie aeree;
- **Sottoporsi alle vaccinazioni** consigliate dallo specialista;
- **Fare attività fisica** compiendo a settimana almeno 150-300 minuti di attività aerobica d'intensità moderata (ad esempio camminare a passo sostenuto) o 75-150 minuti di attività vigorosa (ad esempio camminare spediti, correre);
- **Mantenere uno stile di vita attivo**, ad esempio: utilizzare il più possibile le scale invece che l'ascensore, andare al lavoro o a fare commissioni a piedi o in bicicletta, privilegiare attività ricreative di movimento, ballare, giocare, fare l'orto, dedicarsi al giardinaggio o a lavori domestici abbastanza impegnativi;
- **Mangiare TANTA frutta e verdura**: l'evidenza indica che i vegetali ricchi di composti chiamati polifenoli possono avere un effetto antinfiammatorio che può essere benefico per l'asma. I polifenoli si trovano in frutti come uva, mele e ciliegie, nonché in legumi e cereali;
- **Mantenersi attivi mentalmente**: secondo uno studio pubblicato sulla rivista "Brain, Behavior and Immunity" (Cervello, Comportamento e Immunità), anche solo 20 minuti di attività fisica moderata sono sufficienti per abbassare i livelli delle proteine infiammatorie nel sangue. Chiedi al medico informazioni sugli esercizi che potrebbero essere adatti a te;
- **Rilassarsi**: l'evidenza indica che lo stress amplifica la risposta immunitaria ai fattori scatenanti dell'asma, aggravandone i sintomi. Contrasta le cause e programma dei momenti regolari dedicati al rilassamento. Respiri profondi, a tutto tondo.

ALCENTRO
DELRESPIRO

CORSO ECM BLENDED

Con il contributo
non condizionante di:



Per altri consigli e approfondimenti, consulta il sito
www.alcentrodelrespiro.it

Provider e Segreteria organizzativa



LT3 s.r.l.
Via Regina, 61 - 22012 Cernobbio (CO)
T. +39 031 511626
segreteria@LT3.it - www.LT3.it