

ÎMPREUNĂ, FĂRĂ FUMURI!

Apelați CENTRUL NAȚIONAL PENTRU RENUNȚARE
LA FUMAT: **08008STOPFUMAT (0800878673)**

15 NOIEMBRIE 2023
ZIUA MONDIALĂ A BPOC

RESPIR MAI BINE FĂRĂ FUMURI!



Institutul de
Pneumoftiziologie
Marius Nasta



UNIUNEA STUDENȚILOR
DIN ROMÂNIA

RESPIRAȚIA ESTE VIAȚĂ!

ALEGE SĂ AI PLĂMÂNI SĂNĂTOȘI!

Ce este BPOC?

Boala pulmonară obstructivă cronică (BPOC) este o afecțiune respiratorie care determină modificări, de cele mai multe ori ireversibile, ale căilor respiratorii (bronșita cronică) și ale plămânilor (emfizem).

Fumatul – principalul factor de risc în dezvoltarea BPOC

- BPOC este de obicei cauzată de fumat;
- Fumatul în timpul copilăriei și adolescenței poate încetini creșterea și dezvoltarea plămânilor; acest lucru poate crește riscul de a dezvolta BPOC la vârsta adultă.

RESPIR MAI BINE FĂRĂ FUMURI!

Cum se manifestă BPOC?

- **Tuse (numită adesea „tusea fumătorului”)**!

Fumătorii consideră că este normal să tușească, de aceea tusea, deși este prezentă la mulți pacienți cu BPOC, nu îi alarmează!

- **Dispnee la efort (dificultăți de respirație)**!

Pe măsură ce bronhiile se îngustează și capacitatea respiratorie se reduce, bolnavii încep să resimtă o lipsă de aer (dispnee) la eforturi pe care anterior le făceau ușor.

- **Producție de spută!**

- **Respirație șuierătoare!**

Pe măsură ce boala se agravează, pot să apară și alte manifestări:

- Respirație dificilă, dificultate de a vorbi;
- Buze/unghii albastre sau gri (un semn al nivelului scăzut de oxigen în sânge);
- Dificultăți de concentrare;
- Bătăi accelerate ale inimii;
- Umflarea picioarelor și gleznelor;
- Pierdere în greutate.

Dacă aveți semnele menționate mai sus, este bine să vă adresați medicului dumneavoastră. **Depistarea precoce a bolii este foarte importantă!**

Diagnosticul de BPOC se stabilește în urma efectuării unui examen numit spirometrie, care măsoară capacitatea respiratorie.

CUM POATE FI PREVENIT BPOC?

Cel mai bun mod de a preveni BPOC este să nu fumați și, dacă fumați, să renunțați!

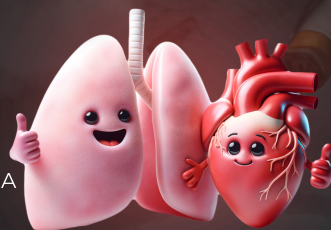
Discutați cu medicul dumneavoastră despre programe și produse care vă pot ajuta să renunțați la fumat.

BPOC poate fi prevenit prin evitarea fumatului activ și pasiv!

Diminuarea expunerii la factorii de risc:

- fumat (tutun, vapat sau țigară electronică, marihuana, fumat pasiv);
- fum de țigară chiar dacă nu fumați;
- infecțiile respiratorii în copilărie;
- fum de cărbune;
- expunerea profesională la praf sau inhalanți;
- poluarea aerului din locuințe sau a aerului ambiental.

CAMPANIE DE INFORMARE ȘI CONȘTIENȚIZARE A RISCURILOR ASOCIATE FUMATULUI ȘI UTILIZĂRII DE PRODUSE DIN TUTUN ÎNCĂLZIT ÎNȚIATĂ DE INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ (INSP), INSTITUTUL DE PNEUMOFTIZIOLOGIE MARIUS NASTA, DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BUCUREȘTI, ASOCIAȚIA ROMÂNĂ PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII (ARPS), COALIȚIA ORGANIZAȚIILOR PACIENȚILOR CU AFECȚIUNI CRONICE DIN ROMÂNIA (COPAC), UNIUNEA STUDENȚILOR DIN ROMÂNIA.



Apelați **CENTRUL NAȚIONAL PENTRU RENUNȚARE LA FUMAT: 08008STOPFUMAT (0800878673)**