

Vacinação profilática: contra gripe e pneumonia



<http://www.jorbras.com.br/portal/images/pdf/edicao227.pdf>

Na DPOC há alto risco para complicações advindas de infecções como gripe e pneumonia. Então, se você tem DPOC, faça tudo o que puder para reduzir o risco de adquirir uma doença. Vacine-se contra a influenza sazonal a cada ano e receba uma vacina pneumocócica (para evitar pneumonia) com um reforço sempre que necessário.

Reabilitação pulmonar

Inclui exercícios, manejo da doença, aconselhamento nutricional e psicossocial para te ajudar a se sentir melhor e permanecer ativo. Você irá aprender técnicas para: gerenciar a falta de ar, melhorar sua habilidade de se exercitar, ficar em forma, melhorar sua qualidade de vida e diminuir o tempo de internação.

Suporte emocional

Ter DPOC pode fazer com que você se sinta mal, frustrado e com depressão – tudo o que pode dificultar o gerenciamento dos sintomas. Se você tem problemas com a DPOC, você não está sozinho. Encontre ajuda em grupos de apoio, amigos e familiares.

Oxigenioterapia

Em alguns casos, o médico pode prescrever oxigênio suplementar, o que irá melhorar o desempenho das suas funções corporais e também a qualidade do seu sono. Pergunte a seu médico se esse é o seu caso.

Cirurgia pulmonar para DPOC

Em raros casos de DPOC grave que não melhora com medicação, o médico pode sugerir uma cirurgia de pulmão. Pode não ser o adequado para todos, mas é um procedimento que pode ser realizado.

REFERÊNCIAS

<https://www.everydayhealth.com/copd-awareness-guide/improve-breathing-with-copd.aspx>

<https://www.nhs.uk/conditions/chronic-obstructive-pulmonary-disease-copd/treatment/>

<https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/copd-intro.pdf>

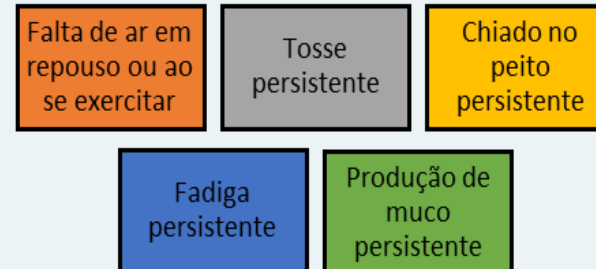
Zamboni M. Vacinação profilática em pacientes portadores de doença pulmonar obstrutiva crônica. Prophylactic vaccinations in chronic obstructive pulmonary disease. Pulmão RJ - Atualizações Temáticas 2009;1(1):89-91.

CPFT-MT
Comissão Permanente de Farmácia
e Terapêutica de Mato Grosso



SES
SECRETARIA DE
ESTADO DE SAÚDE
GOVERNO DO ESTADO DE
MATO GROSSO

Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC)



Esses são sintomas comuns da DPOC.

Se você tem DPOC, atente-se para essas dicas de tratamento que podem ajudar a melhorar seus sintomas e diminuir a progressão da do-



O tabagismo é o principal fator de risco para Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC). Portanto:

Se você fuma e tem DPOC: Parar de fumar é a coisa mais importante a se fazer, pois assim, você estará evitando mais danos aos seus pulmões.

Se você não consegue parar de fumar sozinho e precisa de ajuda: Procure seu médico, ele irá te auxiliar neste processo.

ATENÇÃO!

Não basta somente parar de fumar, você tem que evitar ficar próximo de fumantes. A fumaça do cigarro irrita seus pulmões e torna a respiração mais difícil.



Fonte: <https://br.depositphotos.com/107855322/stock-illustration-pretty-brunette-using-an-asthma.html>

Os medicamentos para DPOC ajudam a melhorar os sintomas, incluindo falta de ar. Tome a medicação conforme prescrição médica e faça avaliação periódica para ter certeza de que sua função pulmonar está boa. Os danos da DPOC não podem ser revertidos, mas podem ser controlados.

Para que sua respiração fique mais fácil, seu médico pode prescrever:

BRONCODILATADORES

Ajudam a relaxar a musculatura ao redor das suas vias aéreas e, normalmente, são apresentados como medicação inalada. Podem ser:

- * **Broncodilatadores de ação curta:** providenciam alívio imediato.
- * **Broncodilatadores de ação prolongada:** podem aliviar a constrição por um período de tempo mais longo e são frequentemente usados durante a noite.

CORTICOIDES: Ajudam a reduzir a produção de muco e a inflamação em seus pulmões. Podem ser administrados via inalatória (maioria dos casos) e por via oral.

Para tratar infecções bacterianas (que podem agravar a DPOC), seu médico pode prescrever:

ANTIBIÓTICOS



Fonte: <http://www.pediatradofuturo.com.br/o-fim-dos-antibioticos-as-bacterias-venceram/>

Termine o tratamento inteiro do antibiótico, mesmo que você se sinta melhor ao iniciar o tratamento.

Se você parar de tomar o antibiótico antes do tempo prescrito, a bactéria poderá se tornar resistente a este antibiótico, fazendo com que seja mais difícil tratar sua infecção.

SE ATENTE PARA OUTRAS MEDIDAS!

Nutrição adequada

O que e quanto você come pode afetar a qualidade da sua respiração. Estômago muito cheio pode fazer com que sua respiração seja mais difícil.



Fonte: <https://nutrisoft.com.br/como-montar-um-prato-saudavel-e-completo/>

Uma dieta nutritiva e balanceada associada a uma atividade física ajuda seu corpo a estar forte e resistente.

ATENÇÃO!

Se você utiliza esteroides a longo prazo, pode ser que seja necessário aumentar a ingestão de cálcio.

Fale com seu médico e veja se você terá a necessidade de fazer uso de suplementos ricos em cálcio ou mudar sua dieta alimentar.