

COMMENT PRÉVENIR LA BPCO ?

Pour prévenir la BPCO, le maintien de bonnes habitudes respiratoires est important :

- Évitez les zones enfumées et polluées.
- Pour augmenter vos capacités respiratoires, apprenez à respirer par l'abdomen.
- Pour améliorer l'endurance, faites de l'activité physique selon vos capacités.
- Évitez les vêtements trop serrés qui empêchent de respirer profondément.
- Restez autant que possible au frais par temps chaud. Lorsqu'il fait froid, demeurez à l'intérieur.

QUEL EST LE TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX DE LA BPCO :

Les bronchodilatateurs qui luttent contre la contraction anormale des muscles de la paroi des bronches.

Ils appartiennent à deux grandes classes de médicaments :

- les béta-2 stimulants
- les anticholinergiques (atropiniques)

Les bronchodilatateurs se distinguent également selon leur durée d'action qui peut être soit rapide, soit prolongée.

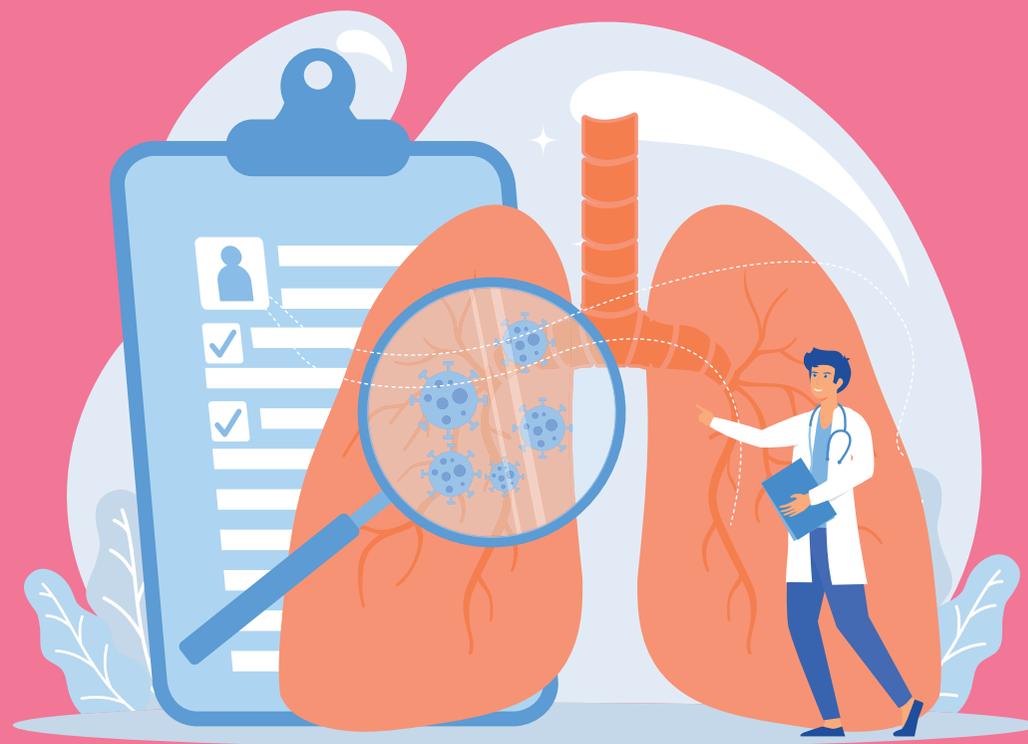
Les corticoïdes par voie inhalée qui diminuent l'inflammation des bronches. Il est impératif de se rincer la bouche après l'inhalation de corticoïdes pour prévenir les infections.

Les associations :

- Associations de bronchodilatateurs
- Associations d'un bronchodilatateur et d'un corticoïde
- Associations de deux bronchodilatateurs et d'un corticoïde



LA BRONCHOPNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE (BPCO)



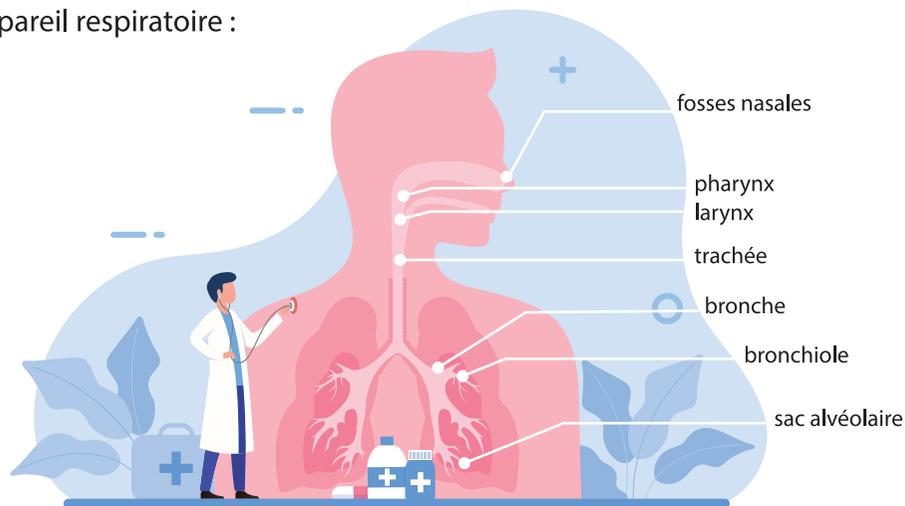
Service d'éducation thérapeutique -
programme polypathologies

QU'EST-CE QUE LA BRONCHOPNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE (BPCO) ?

La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une maladie respiratoire chronique définie par :

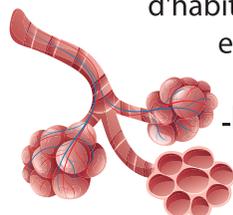
- des symptômes respiratoires chroniques (toux « grasse » crachats, essoufflement) ;
- associés à une obstruction permanente des voies aériennes

L'appareil respiratoire :



L'apparition d'une BPCO est liée à plusieurs facteurs :

- les parois des bronches et des bronchioles deviennent plus épaisses et les cellules qui la composent produisent plus de mucus que d'habitude. Les voies respiratoires ont un calibre diminué et sont encombrées ;



- les petites bronches (bronchioles) et les alvéoles des poumons se déforment et perdent leur élasticité ;

- puis les alvéoles pulmonaires, qui permettent les échanges gazeux lors de la respiration, sont détruites, c'est l'emphysème.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA BPCO ?

La toux :

L'envie de tousser est fréquente car la toux permet d'évacuer les sécrétions qui encombrant les bronches.

Les crachats :

Le mucus devient plus abondant et gêne le fonctionnement des petits cils bronchiques nettoyeurs. Les poumons s'encrassent, les sécrétions encombrant les bronches.

L'essoufflement :

Dans un premier temps, l'essoufflement apparaît lors d'efforts intenses. Au fur et à mesure que la maladie évolue, l'essoufflement survient lors d'activités habituelles et de la vie quotidienne et même au repos.

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA BPCO ?



La principale cause est le tabac.

Les substances contenues dans la fumée de tabac irritent les parois bronchiques rendant le passage de l'oxygène de plus en plus difficile. Plus l'arrêt du tabac survient tôt, plus la récupération du souffle est importante !

Il existe d'autres causes telles que des facteurs génétiques ou environnementaux (exposition professionnelle à des toxiques par exemple).