

QU'EST CE QUE L'INSUFFISANCE RESPIRATOIRE CHRONIQUE ?

L'insuffisance respiratoire chronique (**IRC**) se traduit par une incapacité respiratoire entraînant une baisse de la quantité d'oxygène dans le sang (PaO_2 * inférieure ou égale à 60mmHg).

L'insuffisance respiratoire est dite chronique si l'**hypoxémie*** (insuffisance d'oxygène dans le sang) est observée à plusieurs reprises, au moins deux mois après une surinfection (épisode aigu).

Parfois, une **hypercapnie*** (trop de gaz carbonique dans le sang) peut apparaître

L'**IRC** est la conséquence de l'aggravation de certaines maladies respiratoires

Selon la maladie de départ, l'insuffisance respiratoire chronique peut être : **obstructive** (rétrécissement des bronches gênant le passage de l'air), **restrictive** (diminution de la capacité pulmonaire) ou **mixte** (association des deux états précédents).

LES PRINCIPAUX SYMPTOMES

L'ESOUFFLEMENT

Il apparaît progressivement dans les actes de la vie quotidienne. Il est souvent difficile à distinguer de la fatigue.

L'essoufflement limite tout effort physique.

TOUX ET CRACHATS

Dans certains cas l'essoufflement est associé à de la toux et à des crachats.

CYANOSE

C'est une coloration bleuâtre de la peau apparaissant lorsqu'il y a une baisse de l'oxygène dans le sang.

LES CONSEQUENCES :

L'Insuffisance Respiratoire Chronique peut conduire à une **asphyxie*** altérant la fonction des cellules et des organes vitaux (rein, foie, cœur...)

Une grande fatigue peut survenir généralement en fin de journée.

Un manque d'appétit peut apparaître : amaigrissement, fonte musculaire.

Troubles psychologiques : anxiété, irritabilité...

Diminution des activités physiques, sociales et professionnelles.



REGLES D'HYGIENE

Quelques règles simples d'hygiène peuvent aider à mieux vivre l'insuffisance respiratoire chronique au quotidien :

- ARRET DU TABAC
- Exercices physiques quotidiens adaptés au degré de l'Insuffisance Respiratoire Chronique
- Correction des surcharges pondérales et/ou amaigrissements
- Limiter les efforts contraignants



GLOSSAIRE

*PaO₂

Pression partielle Artérielle d'Oxygène. Mesure indirecte de la quantité d'oxygène dans le sang.

Lorsqu'il y a une insuffisance respiratoire chronique grave, la PaO₂ (mesurée en air ambiant) est inférieure à 55 millimètres de mercure (mmHg).

Cette mesure se fait par prélèvement sanguin au niveau des artères (souvent au poignet).

*Hypoxémie

Il y a hypoxémie quand la quantité d'oxygène dans le sang est inférieure à 80 mmHg.

*Hypercapnie

Augmentation pathologique du taux de gaz carbonique dans le sang (supérieure à 45mmHg)

*Asphyxie

Les poumons ne pouvant plus assurer le bon fonctionnement des échanges gazeux, l'oxygénation des cellules et le rejet de gaz carbonique sont incomplets.

Ce dysfonctionnement se répercute sur les organes.

L'INSUFFISANCE RESPIRATOIRE CHRONIQUE