

REGLES D'HYGIENE

Il faut limiter les facteurs de risque.

- Le sevrage tabagique
- Ne pas s'exposer au tabagisme passif
- Se protéger contre la pollution atmosphérique et domestique



- Maintenir une activité physique quotidienne et adaptée pour rester actif, en forme et préserver muscles et poumons.
- Détecter et éradiquer les substances irritantes pour les voies respiratoires.

GLOSSAIRE

***Hippocratisme digital** : déformation des doigts de la main et aspect bombé des ongles qui témoignent de la mauvaise oxygénation des extrémités.

***Dyspnée** : gêne respiratoire, essoufflement qui rend la respiration difficile et inconfortable.

***Cyanose** : coloration bleutée de la peau et des muqueuses qui caractérise un manque d'oxygène dans le sang.

L'EMPHYSEME PULMONAIRE



QU'EST CE QUE L'EMPHYSEME ?

L'emphysème pulmonaire correspond à la destruction progressive des alvéoles.

Cette maladie engage le pronostic vital.

L'emphysème provoque une augmentation de volume des poumons et une distension thoracique.

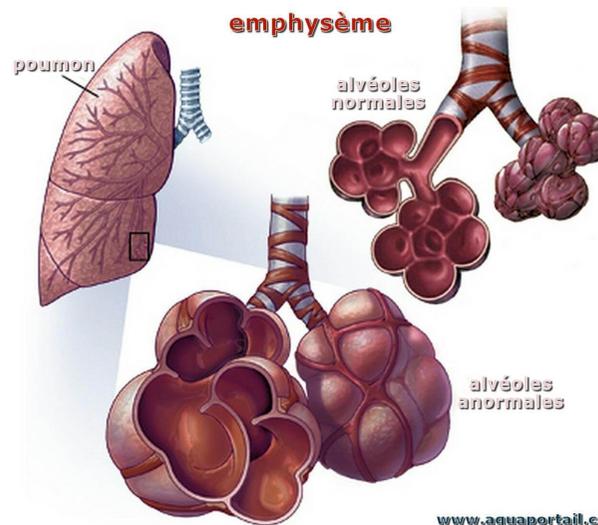
Les difficultés respiratoires sont donc en partie liées à la limitation de l'amplitude du thorax lors des mouvements respiratoires.

FACTEURS DE RISQUES

- le **tabagisme actif et passif**, à l'origine de 80% des cas de BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive)
- la **pollution** atmosphérique
- les **infections fréquentes des voies respiratoires**.

LES SYMPTÔMES

- la **dyspnée*** survenant au cours d'efforts de moins en moins intenses, puis au repos
- une **cyanose***, au niveau des lèvres
- un **hippocratisme digital***
- une sensation d'oppression thoracique
- une **toux chronique** avec des expectorations abondantes.



LES TRAITEMENTS

En fonction du stade et de l'évolutivité de l'emphysème, le traitement sera adapté.

Il n'existe pas de traitement curatif, mais des techniques permettent de ralentir l'évolution et de gagner en qualité de vie :

- Le suivi avec un pneumologue
- La prise de **bronchodilatateurs** pour augmenter le calibre des bronches
- la prise de **corticoïdes** pour lutter contre l'inflammation bronchique
- **l'arrêt du tabagisme**
- un régime alimentaire équilibré
- la **rééducation pulmonaire** par kinésithérapie respiratoire
- **l'oxygénothérapie**.