

## TERAPIA: Si può fare qualcosa per rallentare la progressione della BPCO?

Ridurre l'esposizione ai fattori di rischio e attenersi alle prescrizioni farmacologiche può rallentare la progressione della malattia e permettere di vivere meglio.

### • Riduzione dei fattori di rischio

#### Fumo di sigaretta

Smettere di fumare e ridurre l'esposizione agli altri fattori che causano la BPCO riducono il rischio di sviluppare la malattia e ne possono rallentare la progressione. Smettere di fumare è la cosa più importante da fare, ma non è facile. Molte persone hanno smesso di fumare varie volte prima di riuscirci definitivamente, quindi qualunque tentativo anche non coronato da successo è un passo avanti nel cammino della liberazione dal fumo. Esistono diversi presidi per smettere di fumare. Sostituti della nicotina, farmaci per ridurre la dipendenza, supporto psicologico, individuale e di gruppo. Il medico individuerà la strada più adatta a ciascun paziente.

#### Inquinamento dell'aria in luoghi chiusi

Ridurre l'esposizione a sostanze che possono irritare l'apparato respiratorio.

#### Alcuni consigli utili sono:

- evitare parcheggi sotterranei, traffico,
- aree industriali
- evitare di inalare odori forti (vernici, detersivi, ecc.)
- aerare bene gli ambienti domestici
- proteggersi dal vento, freddo, umidità
- (usare una sciarpa, ecc.)
- proteggersi dal grande caldo
- evitare il contatto con chi ha un'infezione respiratoria
- (il contagio può provocare riacutizzazione)

### • Trattamento farmacologico della BPCO

Il medico potrà consigliare ad ogni paziente la terapia appropriata in base alla gravità della malattia e al tipo e all'intensità dei sintomi.

Il trattamento farmacologico può prevenire e migliorare i sintomi, ridurre la frequenza e la gravità delle riacutizzazioni, migliorare lo stato di salute e la tolleranza allo sforzo.

Per ottenere questi benefici è fondamentale attenersi alle indicazioni del medico su quali farmaci utilizzare e come.

#### I farmaci più comuni per il trattamento della BPCO sono:

**Broncodilatatori:** servono per mantenere aperte le vie aeree. Assunti per via inalatoria una o due volte al giorno, in modo regolare nel tempo, i broncodilatatori a lunga durata d'azione rappresentano la terapia di base della BPCO e permettono di controllare i sintomi, prevenire le complicanze e rallentare il decorso della malattia. Nei momenti di difficoltà respiratoria intensa si può ricorrere ad un broncodilatatore ad azione rapida da assumere al bisogno in aggiunta alla terapia di fondo.

**Steroidi per via inalatoria:** servono per combattere l'infiammazione presente nei tessuti polmonari. Possono essere assunti in modo regolare negli stadi più gravi della malattia.

Broncodilatatori e anche antinfiammatori vengono

solitamente assunti per **via inalatoria**.

Si trovano sia in soluzione liquida (da assumere con bomboletta spray o con nebulizzatore) sia in polvere (da inalare con apposito dispositivo inalatore).

È fondamentale seguire attentamente le indicazioni del medico e le istruzioni contenute nel foglio illustrativo dei farmaci per utilizzare in modo corretto i dispositivi inalatori e consentire al farmaco di raggiungere i polmoni.

**Steroidi per via orale:** vengono prescritti dal medico per brevi periodi (10-14 giorni) quando diagnostica una riacutizzazione

**Antibiotici:** anche questi vengono prescritti per brevi periodi quando il medico diagnostica una riacutizzazione da infezione batterica. Si impiegano quando vi siano i segni di una infezione respiratoria (aumento della quantità, cambiamento del colore e della densità del catarro).

**Mucolitici:** possono facilitare l'espettorazione rendendo più fluido il catarro nei momenti di maggiore abbondanza.

**Vaccini:** i vaccini contro le malattie infettive a larga diffusione come l'influenza e la polmonite da pneumococco aiutano a prevenire queste infezioni e le loro complicanze, che possono peggiorare il quadro clinico della BPCO.

#### • **Trattamento non farmacologico**

**Ossigenoterapia:** può rendersi necessaria durante le riacutizzazioni da BPCO

oppure nei pazienti con BPCO agli stadi più gravi, che hanno bassi livelli di ossigeno nel sangue anche a riposo (insufficienza respiratoria). In tal caso è consigliato l'uso dell'ossigeno per un periodo più vicino possibile alle 24 ore. Oggi esistono piccole e maneggevoli bombole portatili (stroller), che permettono di spostarsi con una certa facilità.

**Riabilitazione respiratoria:** attraverso programmi individuali consente di ridurre la dispnea, l'ansia e la depressione, accresce la possibilità di svolgere attività fisica e migliora la qualità della vita, e può ridurre le riacutizzazioni e di conseguenza i ricoveri ospedalieri.

**Terapia chirurgica:** è indicata in rarissimi casi, consiste nella rimozione chirurgica di grosse bolle di enfisema, nella riduzione del volume polmonare e nel trapianto di polmone. I primi due interventi sono finalizzati soprattutto a ridurre il carico di lavoro dei muscoli respiratori. Questi interventi, possono migliorare l'efficienza dei polmoni e di conseguenza migliorare la qualità della vita dei pazienti. In certi casi la riduzione volumetrica polmonare può essere eseguita anche per via broncoscopica senza intervento chirurgico.