

Fate il test del rischio per la BPCO



LEGA POLMONARE
Più respiro per la vita

Cos'è la BPCO?

La BPCO è una malattia polmonare incurabile che causa espettorazione, tosse e dispnea. La BPCO provoca un restringimento lento e progressivo delle vie respiratorie. Si tratta di una malattia che evolve per anni, in modo subdolo e spesso senza manifestare sintomi.

Le cause della BPCO

In circa il 90 per cento dei casi, la BPCO (BroncoPneumopatia Cronica Ostruttiva) è dovuta al fumo. Altre cause sono una forte esposizione a sostanze nocive (inquinanti dell'aria ecc.) o fattori ereditari.

Sintomi: espettorazione, tosse e dispnea

Questi tre sintomi sono detti anche sintomi ETD. Si manifestano di regola tra i 40 e i 55 anni.

Espettorazione

La BPCO provoca un aumento della produzione di muco nei polmoni. Inoltre, spesso le ciglia vibratili delle vie respiratorie sono danneggiate. La conseguenza è una tosse accompagnata da espettorazione.

Tosse

Nella maggior parte dei casi sono le persone allo stadio iniziale della BPCO a soffrire di tosse, soprattutto al mattino. Questa tosse scioglie il catarro e, non provocando altri fastidi, non viene percepita come qualcosa di negativo.

Dispnea

Il muco presente nei bronchi ostruisce le vie respiratorie, dando la sensazione di respirare attraverso una cannuccia. Inizialmente, la dispnea si manifesta solo compiendo grandi sforzi, ma progressivamente la soglia si abbassa fino ad accusare l'affanno anche a riposo.

Trattamento e prevenzione

La BPCO è incurabile. Ciò nonostante, è possibile rallentare il suo decorso e alleviare i disturbi. Le principali misure da adottare sono le seguenti:

- Stop al fumo
- Medicamenti
- Allenamento di resistenza praticato regolarmente
- Vaccinazioni
- Ossigenoterapia a domicilio (a uno stadio avanzato)

Nella maggior parte dei casi la BPCO è causata e aggravata dal fumo, perciò smettere di fumare è la misura più efficace sia a livello preventivo che dopo la diagnosi..

Test del rischio per la BPCO

Il test del rischio per la BPCO fornisce un'indicazione sulla vostra probabilità di ammalarvi o individua se la malattia è già in corso. Nelle domande e nella valutazione di questo test di rischio si tiene conto del fatto che i sintomi della BPCO si sviluppano in modo subdolo. Anche nel caso in cui risultasse l'esistenza di un rischio anche minimo, è consigliabile svolgere ulteriori accertamenti medici.

Rispondere alle seguenti domande e sommare i punti:

1. Fuma o ha fumato?	<input type="checkbox"/> sì (5 punti)	<input type="checkbox"/> no (0 punti)
2. Tossisce spesso anche senza raffreddore?	<input type="checkbox"/> sì (5 punti)	<input type="checkbox"/> no (0 punti)
3. La tosse mattutina è accompagnata da espettorato?	<input type="checkbox"/> sì (5 punti)	<input type="checkbox"/> no (0 punti)
4. Soffre di affanno, in particolare quando effettua uno sforzo fisico (per es. quando sale le scale o cammina in fretta)?	<input type="checkbox"/> sì (2 punti)	<input type="checkbox"/> no (0 punti)
5. Quando respira sente dei fischi?	<input type="checkbox"/> sì (2 punti)	<input type="checkbox"/> no (0 punti)
6. Hai più di 45 anni?	<input type="checkbox"/> sì (2 punti)	<input type="checkbox"/> no (0 punti)
7. Le è stata diagnosticata un'asma?	<input type="checkbox"/> sì (2 punti)	<input type="checkbox"/> no (0 punti)
Total	_____	_____

Il risultato del test

0 punti

Non fai parte del gruppo di rischio della BPCO.

2 – 4 punti

Il tuo rischio di BPCO è contenuto. Se, ciò nonostante, eventuali sintomi ti preoccupano, contatta un medico di fiducia.

5 – 12 punti

Il tuo rischio di BPCO è leggermente elevato e va approfondito. Alla prossima visita, chiedi al tuo medico se è necessaria un'ulteriore indagine del rischio di BPCO (misurazione della funzione polmonare, la cosiddetta spirometria).

14 – 23 punti

Sussiste il rischio che tu soffra di BPCO. Prendi un appuntamento per una visita medica.

Questo test non è una diagnosi e non sostituisce in alcun modo una visita medica.

→ **Ulteriori informazioni**
Informazioni sulla BPCO sono disponibili. È possibile scaricare gratuitamente anche questo opuscolo sulla BPCO:
www.legapolmonare.ch/it/bpco

Lega polmonare svizzera
Chutzenstrasse 10
3007 Berna
Tel. 031 378 20 50
Fax 031 378 20 51
www.legapolmonare.ch
Conto donazioni CP 30-882-0