

Viata continua si daca ai BPOC. Traieste-ti viata.



Viata cu BPOC

Peste 12 milioane de americani au fost diagnosticati cu bronhopneumopatia cronica obstructiva (BPOC)



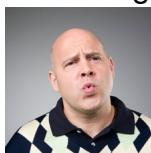
Fa miscare!

Evitarea exercitiilor fizice creaza un cerc vicios – gafaiala (dispneea) ii face pe pacienti sa evite miscarea.



Evita factorii declansatori

Potii evita agravarile (exacerbarile) bolii, daca eviti inamicii obisnuiti ai respiratiei, cum ar fi poluarea, aerul



Invata sa respiiri corect: respiratia cu buzele tuguiate

Daca inveti sa respiiri corect, potii sa-ti reduce considerabil dispneea. Respiratia cu buzele tuguiate este



Mananca sanatos

Ambele forme de manifestare a BPOC (emfizemul si bronsita cronica) necesita o alimentatie sanatoasa.



Respiratia din abdomen

Daca respiiri cu folosind muschiul diafragm - muschiul care separa cavitatea abdominala de cea toracica



Apleaca-te inainte

Daca te apleci inainte, din talie, ajuti diafragma sa se miste mai usor si astfel, mai mult aer poate intra in pulmoni.



Efectele medicamentele terapeutice pentru BPOC prescris de doctor – de regula, medicamente inhalatorii.



Breathlessness adesea cauzat de fumat, asa ca pentru a respira mai usor, cel mai important gest este