

# Enfisema ou DPOC

Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica

## O que é?



É a doença pulmonar **irreversível** causada pela exposição **crônica** e persistente a fumaças nocivas. Esta causa a perda de elasticidade pulmonar com a destruição dos alvéolos, dificultando o fluxo aéreo.

O enfisema pulmonar não tem cura, mas tem tratamento para aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida,

## Sintomas

- Tosse persistente (com ou sem catarro);
- Falta de ar ou dificuldade respiratória;
- Fadiga ou cansaço;
- Chiado no peito;
- Dor ou aperto no peito;
- Dedos das mãos ou pés azulados.

**Os sintomas são persistentes, mas pode haver períodos de piora**



## Causa

A principal causa é o tabagismo (mesmo que você tenha parado de fumar há muitos anos!).

## Orientações gerais

Para o controle adequado da doença:

- 1) Vacina:** Certifique-se que estão todas em dia. Particularmente importantes são as de influenza (anual) e de pneumococo 23 e 13 valente;
- 2) Atividade física:** Procure manter atividade física regular. Alternar entre exercícios aeróbicos e os com peso
- 3) Controle do refluxo:** Azia e regurgitação pioram o controle dos sintomas e a **aspiração** pode piorar a progressão da doença;
- 5) Controle de exposição ambiental:** Mantenha-se afastado da fumaça do cigarro, o ambiente arejado, fogão a lenha, lareira, poeira, mofo, incenso, vela.
- 6) Controle o peso:** O excesso e o baixo peso são extremamente prejudiciais para o pulmão.
- 7) Use o (s) dispositivo (s) corretamente e conforme orientação médica;**
- 8) Alguns alimentos** podem piorar os sintomas, como alimentos processados, excesso de sal, bebidas alcoólicas, frituras, alimentos condimentados.
- 9) Realize a espirometria** anualmente. Algumas pessoas podem precisar de exame com mais frequência;
- 10) Controle de comorbidades:** Esteja em dia com seus exames de rotina. São doenças comuns: osteoporose, anemia, doenças cardíacas, doenças do sono, depressão e ansiedade.

Se você fuma, aproveite e consulta e pergunte ao seu médico como podemos ajudar a cessar o tabagismo!

# Enfisema ou DPOC

Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica

## Crise de enfisema

**O que é?** É o agravamento dos sintomas, com aumento da tosse ou mudança do padrão normal e/ou piora da falta de ar. Geralmente demanda mais medicação para controle ou ida a pronto socorro.

## O que fazer?

**1. Inicialmente se acalme.** É comum que a ansiedade aumentem e piorem os sintomas. Sente-se e respire tranquilamente. Inspire pelo nariz lentamente e solte pela boca, por 5 minutos. **Inclinar-se para frente** pode ajudar.

**2. Peça ajuda.** Conte a **frequência respiratória** (quantas inspirações realiza em 1 minuto). Se tiver oxímetro, realize a medida da **oxigenação**. Meça os **batimentos cardíacos** em 1 minuto.

**3. Faça inalação** com:

4 puffs de aerolin (salbutamol) *OU*

3 puffs Duovent *OU*

20 gotas de atrovent + 5ml de soro fisiológico.

> Depois pode repetir a inalação a cada 4 horas, enquanto houver sintomas.

> Após cada puff, segure a medicação com o peito cheio de ar o máximo que der.

Caso tenha dificuldade de usar a medicação devido falta de ar, ele pode ser administrado com a ajuda de um **espaçador**. Neste caso, aplique a medicação do lado contrário da máscara e respire normalmente por 1 minuto para cada puff.



## Quando procurar atendimento médico?

1. Se os sintomas não melhorarem após as medidas iniciais (acima);
2. Tosse intensa; se saíde de secreção abundante, espessa ou com sangue;
3. Fadiga ou falta de ar importantes;
4. Se frequência cardíaca > 120 batimentos por minuto, persistente;
5. Se frequência respiratória > 30 incursões por minuto, persistente;
6. Oxigenação baixa (< 90%) - se tiver oxímetro;
6. Sudorese;
7. Alteração do nível de consciência, letargia (sonolência, responder pouco);
8. Extremidades ou região ao redor da boca azulada (cianose).



Dra Thais Leibel

Rua Maestro Cardim, 1251, sl 91, Bela Vista, São Paulo, SP. CEP 01323-001  
thaisleibel@gmail.com | drathaisleibel.com | Tel (11) 94509-2749