Autor: Paulo Santos

Última atualização: 31/05/2018

Palavras-chave: Doença Pulmonar Crónica Obstrutiva, Bronquite crónica, Enfisema pulmonar, Fumador, Espirometria

Resumo

A doença pulmonar crónica obstrutiva (DPOC) é uma doença pulmonar progressiva que se caracteriza por falta de ar, cansaço, e incapacidade que evolui lentamente com diminuição da capacidade respiratória, provocando a morte precocemente.
A principal causa é o tabagismo.
Se acha que se cansa mais do que uma pessoa da sua idade, se é fumador ou já fumou, se tosse ou apresenta expetoração ou catarro muitas vezes na maior parte dos dias e se se constipa durante o inverno cada vez mais e durante mais tempo do que era habitual: Pense que pode ter uma DPOC.
Consulte o seu médico e aconselhe-se!

O que é a DPOC?

A doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) é uma inflamação crónica dos brônquios motivada pela ação de irritantes como gases e partículas nocivas. A sua instalação é lenta e progressiva.

A principal causa é o cigarro, contando para 80% dos casos, mas outras formas de fumo do tabaco como o cachimbo também estão implicadas, assim como a marijuana. A exposição a gases e partículas ocupacionais e da poluição, assim como fumos de fogos e incêndios contam para os restantes 20%.

Pode ter duas formas de apresentação: bronquite crónica e enfisema pulmonar. Na bronquite há sobretudo produção de muco (expetoração), enquanto no enfisema se verifica uma destruição gradual da parede dos alvéolos pulmonares.

Caracteriza-se por uma obstrução das vias aéreas apenas parcialmente reversível, que dificulta a passagem de ar nos pulmões, sobretudo na expiração.

Dados estatísticos

Em Portugal:

- Afecta até cerca de 15% da população acima dos 40 anos
- A prevalência aumenta com a idade
- Pode estar presente em cerca de metade dos homens (47,2%) acima dos 70 anos

No mundo:

- 1990 era a 6ª causa de morte.
- 2020 será a 3ª causa de morte.
- A maior parte dos doentes com DPOC não sabem que sofrem desta doença

Como suspeitar?

Se responder sim a 3 destas 5 perguntas tem uma probabilidade de sofrer desta doença:

- Tem mais de 40 anos?
- É fumador ou ex-fumador?
- Tosse muitas vezes na maior parte dos dias?
- Tem expetoração ou ?catarro? na maior parte dos dias?
- Cansa-se com mais facilidade do que as outras pessoas da sua idade?

Consulte o seu médico que procederá aos exames necessários para confirmar o diagnóstico.

Sintomas associados

- Falta de ar;
- Cansaço
- Incapacidade funcional;
- Aumento dos custos nos cuidados médicos: consultas, recurso aos serviços de urgência, internamento.

Exames médicos

A espirometria (teste funcional respiratório) é um exame fundamental para o diagnóstico e para estabelecer a evolução esperada da doença.

Que cuidados devo ter?

- Alimentação adequada:
  - A doença leva a um maior gasto de energia, obrigando a uma dieta saudável e equilibrada, capaz de aportar a quantidade necessária de calorias e nutrientes, indispensáveis a um bom funcionamento do organismo:
    - Pequenas refeições, 5/6 x por dia, para facilitar a digestão e conservar energia;
    - Coma algum peixe ou carne, importantes fontes de proteínas;
    - Coma frutas e legumes, diariamente;
    - Evite alimentos refinados, designadamente, os que contêm açúcar;
    - Evite comer carne fumada;
    - Evite ou diminua a ingestão de alimentos fermentados:
    - Beba bastante água.
- Cessação tabágica;
  - A DPOC está associada aos hábitos tabágicos, com mais de 20% da probabilidade de um fumador contrair a doença. Deixar de fumar trava o processo e é o objetivo mais importante neste contexto
- Reabilitação funcional respiratória:
  - A reabilitação funcional respiratória pretende melhorar a capacidade de exercício, reduzindo a sensação de falta de ar e de fadiga e fortalece os músculos respiratórios. Diminui as hospitalizações e melhora a qualidade de vida dos doentes.

Prognóstico

A evolução da doença depende de um diagnóstico atempado, da cessação tabágica e do tratamento adequado. Abandonar o tabaco é um fator fundamental para melhorar a vida e a qualidade de vida de um doente com DPOC.

Conclusão

A DPOC é causa de sofrimento e morte.
O tabaco é a principal causa.
Consulte o seu médico.
Previna-se.

Referências recomendadas

- Global strategy for the diagnosis, management and prevention of COPD . The Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. 2015
- Programa GOLD - Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease
- Associação portuguesa de pessoas com DPOC e outras doenças respiratórias crónicas
- GRESP - Grupo de Estudos de Doenças Respiratórias da APMGF

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** ·····

Paulo Santos