RETE PNEUMOLOGICA

RETI CLINICHE FVG

ARCS
Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

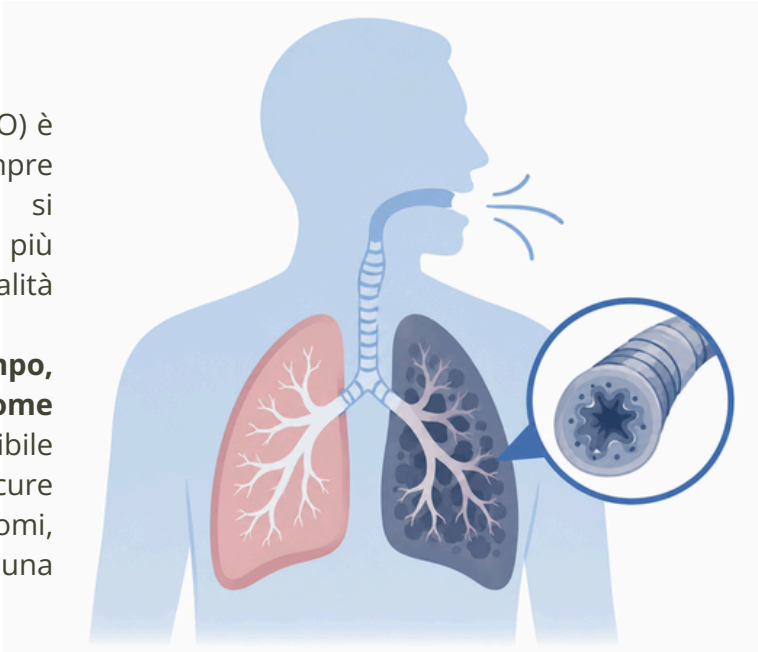
WWW.ARCS.FVG.IT

BRONCOPNEUMOPATIA CRONICA OSTRUTTIVA (BPCO): SINTOMI, CAUSE, DIAGNOSI, CURE E PREVENZIONE

La **Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO)** è una **malattia respiratoria cronica che rende progressivamente più difficile respirare**. È **causata da un'ostruzione persistente delle vie aeree** e comprende condizioni come la bronchite cronica e l'enfisema polmonare.
Si tratta di una delle principali cause di malattia e mortalità nel mondo, ma una diagnosi precoce, l'adozione di stili di vita sani e l'accesso a cure appropriate permettono di rallentarne la progressione e migliorare significativamente la qualità della vita.

Che cos'è la BPCO

La Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO) è una malattia cronica dei polmoni che rende sempre più difficile respirare. Le vie respiratorie si restringono e il passaggio dell'aria diventa più difficile, causando una riduzione della funzionalità respiratoria.
La malattia **tende a peggiorare nel tempo, soprattutto se persistono fattori di rischio come il fumo di sigaretta.** Pur non essendo possibile riparare completamente il danno ai polmoni, le cure oggi disponibili aiutano a controllare i sintomi, ridurre il rischio di riacutizzazioni e mantenere una buona qualità della vita.



Quali sono le cause della BPCO

La causa principale della BPCO è il fumo di sigaretta, responsabile della maggior parte dei casi. Anche il fumo passivo aumenta il rischio di sviluppare la malattia.

Altri fattori possono contribuire all'insorgenza della BPCO:

- esposizione prolungata a polveri, gas e sostanze irritanti negli ambienti di lavoro
- inquinamento atmosferico
- esposizione ai fumi derivanti dalla combustione di biomasse in ambienti chiusi
- predisposizione genetica, come il deficit di alfa-1 antitripsina, una condizione rara

Sintomi della BPCO

I sintomi della BPCO si sviluppano lentamente e spesso vengono inizialmente attribuiti all'età o alla riduzione della forma fisica. I più comuni sono:

Nel corso della malattia possono verificarsi riacutizzazioni, cioè peggioramenti improvvisi dei sintomi che possono richiedere modifiche della terapia o, nei casi più gravi, il ricovero ospedaliero.

Come si diagnostica la BPCO

La diagnosi della BPCO si basa sulla valutazione dei sintomi, della storia clinica e dell'esposizione ai fattori di rischio. **L'esame fondamentale è la spirometria, che misura la quantità di aria inspirata ed espirata e consente di verificare la presenza dell'ostruzione bronchiale**. Quando necessario, il medico può prescrivere ulteriori accertamenti, come radiografie, TAC del torace, emogasanalisi, esami del sangue o test per valutare la funzionalità respiratoria.

Come si cura la BPCO

La BPCO non può essere guarita definitivamente, ma può essere trattata efficacemente attraverso un percorso di cura personalizzato. Il trattamento può comprendere:

- farmaci broncodilatatori inalatori
- corticosteroidi inalatori nei pazienti che ne hanno indicazione
- ossigenoterapia nei casi più avanzati
- vaccinazioni raccomandate
- programmi di riabilitazione respiratoria
- supporto nutrizionale e psicologico quando necessario

L'obiettivo delle cure è ridurre i sintomi, prevenire le riacutizzazioni, mantenere la migliore funzionalità respiratoria possibile e migliorare la qualità della vita.

Prevenzione della BPCO

La prevenzione rappresenta lo strumento più efficace per ridurre il rischio di sviluppare la malattia o rallentarne la progressione.

Le principali strategie comprendono:

- **smettere di fumare**, che rappresenta l'intervento più importante
- **evitare l'esposizione a sostanze** irritanti e inquinanti
- **proteggersi negli ambienti di lavoro** quando previsto
- mantenere uno **stile di vita attivo**
- seguire un'**alimentazione equilibrata**
- **aderire alle vaccinazioni** raccomandate

Educazione terapeutica: un elemento fondamentale della cura

L'educazione del paziente è parte integrante del percorso assistenziale della persona con BPCO e accompagna tutte le fasi della malattia, dalla diagnosi ai controlli periodici.
L'obiettivo è **fornire al paziente e ai suoi familiari le conoscenze e gli strumenti necessari per gestire la malattia nella vita quotidiana, ridurre il rischio di peggioramento e migliorare l'aderenza alle cure.**

Durante il percorso assistenziale vengono affrontati diversi aspetti, tra cui:

- **comprendere la natura cronica della BPCO** e riconoscere i sintomi di allarme
- ricevere un **supporto strutturato per smettere di fumare**, con programmi dedicati quando necessario
- mantenere **aggiornato il calendario vaccinale**, in particolare per influenza, pneumococco, COVID-19 e, quando indicato, virus respiratorio sinciziale (RSV) e altre vaccinazioni previste dalle raccomandazioni nazionali

- **ridurre l'esposizione a fumo, inquinamento** e altri agenti irritanti
- imparare a **utilizzare correttamente gli inalatori**, verificando periodicamente la tecnica insieme agli operatori sanitari
- **conoscere il proprio piano personalizzato** per affrontare le riacutizzazioni, sapendo quando contattare il medico o rivolgersi ai servizi sanitari
- mantenere una **regolare attività fisica**
- seguire una **corretta alimentazione** e controllare il peso corporeo
- **favorire l'aderenza alle terapie** e la gestione delle eventuali altre malattie croniche, come diabete e patologie cardiovascolari
- ricevere, quando necessario, **supporto psicologico e sociale**

L'educazione viene svolta dal medico di medicina generale, dallo pneumologo e dagli altri professionisti coinvolti nel percorso di cura, attraverso colloqui, materiale informativo, dimostrazioni pratiche, video e strumenti digitali, con verifiche periodiche durante le visite di controllo.

Riabilitazione respiratoria

La riabilitazione respiratoria è **uno degli interventi più efficaci nel trattamento della BPCO** e rappresenta una componente essenziale del percorso di cura.
Si tratta di un **programma personalizzato e multidisciplinare** che **combina esercizio fisico, educazione terapeutica, fisioterapia respiratoria e supporto per adottare stili di vita più salutari.**
La riabilitazione respiratoria può essere indicata sia dopo un ricovero per una riacutizzazione, sia nei pazienti che presentano sintomi persistenti come dispnea e ridotta tolleranza allo sforzo.

I **benefici documentati** comprendono:

- riduzione della sensazione di mancanza di respiro
- miglioramento della capacità di svolgere attività fisica
- aumento dell'autonomia nelle attività quotidiane
- miglioramento della qualità della vita
- riduzione dei ricoveri ospedalieri e delle riacutizzazioni

All'interno del programma riabilitativo, la fisioterapia respiratoria svolge un ruolo importante nell'insegnare tecniche di respirazione e strategie utili a migliorare la ventilazione e gestire i sintomi.

Cure palliative nella BPCO avanzata

Nelle fasi più avanzate della malattia, quando i sintomi diventano particolarmente gravosi e i trattamenti non sono più sufficienti a controllarli completamente, **le cure palliative possono essere integrate nel percorso assistenziale**. **Le cure palliative non riguardano esclusivamente la fase finale della vita**, ma rappresentano un approccio globale che mira ad alleviare la sofferenza e migliorare la qualità della vita della persona e della sua famiglia.

L'assistenza comprende il **controllo della dispnea, del dolore e degli altri sintomi, il supporto psicologico e sociale, la pianificazione condivisa delle cure e il coinvolgimento dei caregiver, nel rispetto delle preferenze e dei valori della persona.**
In Italia, l'accesso alle cure palliative è garantito dalla Legge 38/2010, mentre la Legge 219/2017 tutela il consenso informato, la pianificazione condivisa delle cure e le disposizioni anticipate di trattamento (DAT), strumenti particolarmente importanti anche per le persone con BPCO in fase avanzata.

Vivere con la BPCO

Con una diagnosi precoce, controlli regolari e una buona collaborazione tra paziente e professionisti sanitari, molte persone con BPCO possono mantenere una buona qualità di vita per molti anni.
Seguire correttamente le terapie, smettere di fumare, svolgere attività fisica, aderire alle vaccinazioni e partecipare ai programmi di educazione terapeutica e riabilitazione respiratoria sono elementi fondamentali per convivere con la malattia e ridurre il rischio di riacutizzazioni.