RETE PNEUMOLOGICA

RETI CLINICHE FVG

ARCS
Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

WWW.ARCS.FVG.IT

CONOSCERE LE MALATTIE RESPIRATORIE: SINTOMI, CAUSE, PREVENZIONE

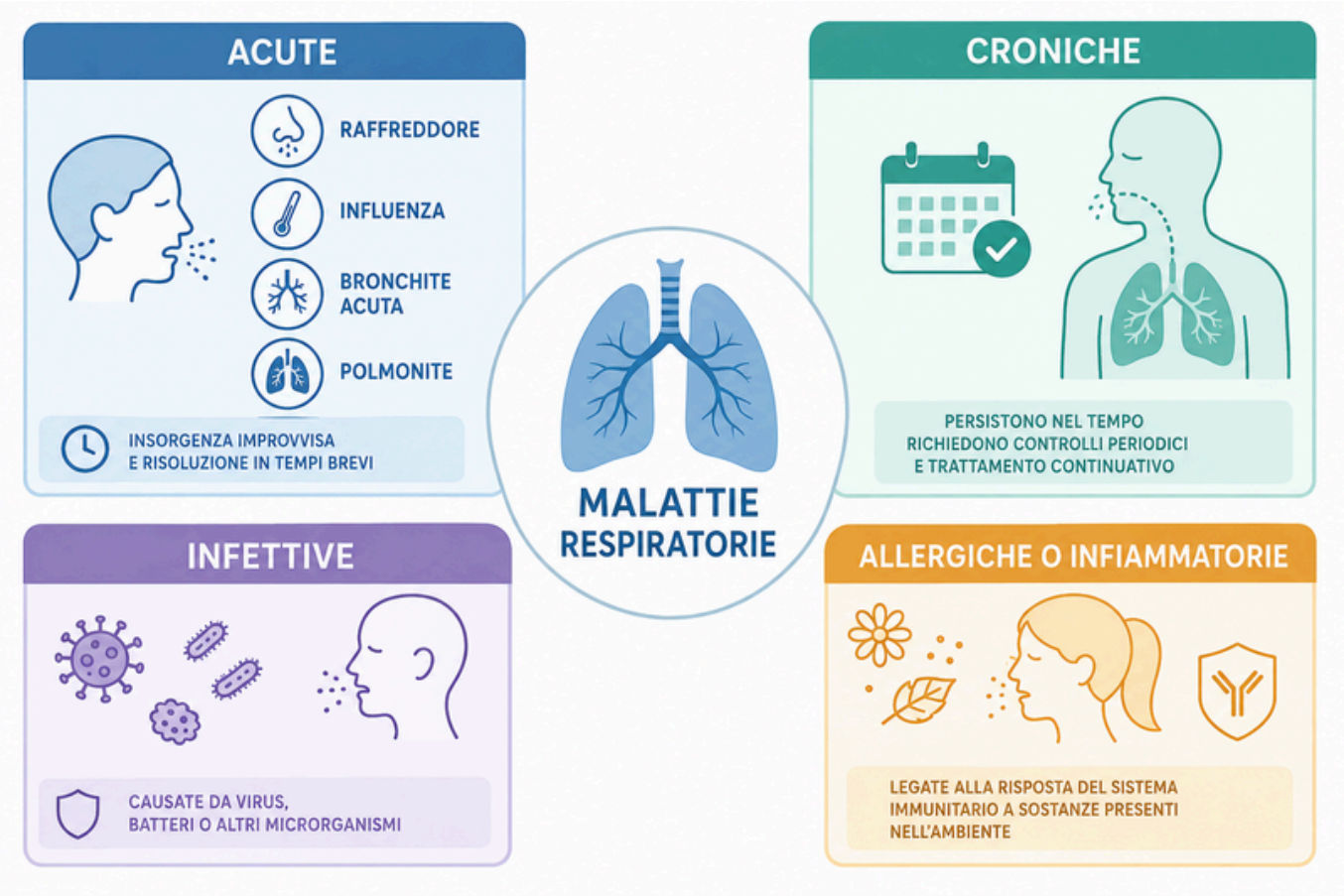
Le malattie respiratorie sono un insieme di patologie che **colpiscono l'apparato respiratorio, cioè gli organi che permettono di respirare, come naso, gola, bronchi e polmoni**. Possono interessare **persone di tutte le età** e comprendono **sia infezioni temporanee**, come influenza e bronchite, **sia malattie croniche**, come asma e broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO). Queste patologie rappresentano una delle principali cause di visita medica e di ricovero, soprattutto nei mesi autunnali e invernali, quando aumentano le infezioni delle vie respiratorie.

Che cosa sono le malattie respiratorie

Le malattie respiratorie possono **colpire qualsiasi parte dell'apparato respiratorio, dalle vie aeree superiori (naso, seni paranasali, faringe e laringe) alle vie aeree inferiori (trachea, bronchi e polmoni).** Le cause possono essere diverse: infezioni causate da virus o batteri, allergie, infiammazioni oppure patologie croniche che richiedono controlli e cure nel tempo.

Alcune malattie respiratorie si risolvono in pochi giorni o settimane, mentre altre possono durare a lungo e richiedere un monitoraggio costante per tenere sotto controllo i sintomi e mantenere una buona qualità della vita.

In base alla loro durata e alle caratteristiche cliniche, **si distinguono principalmente in**:



Principali malattie respiratorie

ASMA

Malattia cronica delle vie respiratorie che **provoca un'infiammazione dei bronchi**. Può causare sintomi come difficoltà a respirare, tosse, senso di oppressione al torace e respiro sibilante. Nella maggior parte dei casi, con una diagnosi precoce, controlli regolari e una terapia adeguata, è possibile tenere la malattia sotto controllo e condurre una vita attiva.

ASMA GRAVE

La **forma più severa dell'asma**. Pur interessando una minoranza delle persone con questa patologia, può avere un impatto importante sulla qualità della vita e richiedere cure specialistiche e trattamenti specifici.

BPCO

Malattia respiratoria cronica che **rende progressivamente più difficile respirare a causa di un restringimento persistente delle vie aeree.** Il principale fattore di rischio è il fumo di sigaretta, ma anche l'esposizione prolungata a polveri, sostanze irritanti e inquinanti può contribuire al suo sviluppo. Riconoscere la malattia nelle fasi iniziali e seguire le indicazioni del medico aiuta a rallentarne la progressione e a migliorare la qualità della vita.

Sintomi delle malattie respiratorie

I sintomi possono variare in funzione della patologia e della sua gravità. I più comuni comprendono:

Se i sintomi sono intensi, persistono nel tempo o si accompagnano a una marcata difficoltà respiratoria, è importante rivolgersi tempestivamente al medico per una valutazione clinica.

Cause e fattori di rischio

Le malattie respiratorie possono avere cause diverse. Le forme acute sono spesso causate da virus o batteri, mentre quelle croniche si sviluppano generalmente a causa della combinazione di più fattori, come la predisposizione individuale, l'esposizione a sostanze nocive e alcune abitudini di vita.

Conoscere i principali fattori di rischio è importante perché permette di adottare comportamenti utili a proteggere la salute dell'apparato respiratorio e, in molti casi, a prevenire l'insorgenza o il peggioramento della malattia.

Tra i **principali fattori di rischio** si segnalano:

Ridurre l'esposizione a questi fattori di rischio è uno dei modi più efficaci per proteggere la salute dell'apparato respiratorio. Adottare uno stile di vita sano, evitare il fumo e limitare il contatto con sostanze irritanti può contribuire a prevenire molte malattie respiratorie e a rallentare la progressione di quelle croniche.

Prevenzione delle malattie respiratorie

Molte malattie respiratorie possono essere prevenute o controllate adottando semplici comportamenti quotidiani.

È consigliabile:

- **non fumare** ed **evitare il fumo passivo**
- seguire uno **stile di vita sano**, con un'alimentazione equilibrata e una regolare attività fisica
- **lavare frequentemente le mani**
- **arieggiare** gli ambienti chiusi
- **coprire naso e bocca** quando si tossisce o si starnutisce
- **limitare il contatto con persone malate** nei periodi di maggiore circolazione dei virus
- **aderire alle vaccinazioni** raccomandate, in particolare contro l'influenza e le altre infezioni respiratorie prevenibili

Per le persone con malattie respiratorie croniche è inoltre importante seguire le indicazioni del medico, assumere correttamente le terapie prescritte e sottoporsi ai controlli programmati.