

**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 miscare



### **Evita factorii declansatori**

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



### **Invata sa respiri corect: respiratia cu buzele tuguiate**

Daca inveti sa respiri corect, poti sa-ti reduca 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 respiri cu folosind muschiul diafrgm - 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 p



**Eligibilitate la tratament zilnic** – cel mai important tratament pentru BPOC prescris de doctor – de regula, medicamente inhalatorii.



**Renunță la fumat** – renunțarea la fumat este cea mai importantă măsură pentru a reduce riscul de deces cauzat de fumat, așa că pentru a respira mai ușor, cel mai important gest este să renunți la fumat.