

O QUE É UMA ESPIROMETRIA?

A espirometria é um exame que mede a quantidade de ar respirado pelos pulmões. É de fácil execução, indolor e tem a possibilidade não só de confirmar a doença, mas também de definir a gravidade. Com este exame mede-se o volume máximo de ar que se consegue expirar no primeiro segundo - FEV₁ (*Forced Expiratory Volume*) – este é o principal indicador de gravidade da DPOC.



BIBLIOGRAFIA

CESSAÇÃO TABÁGICA
Programa - Tipo de atuação DGS - 2008

Bárbara C et al. Prevalência da doença pulmonar obstrutiva crónica em Lisboa, Portugal; estudo Burden of Obstructive Lung Disease. Rev Port Pneumol. 2013;19:96-105

TENHO DPOC. O QUE ME PODE ACONTECER SE CONTINUAR A FUMAR?

Em TODOS os casos de doença (DPOC ligeira ou muito grave) a continuação da exposição ao tabaco ou outras substâncias irritantes **acelera e agrava a doença**, razão pela qual é tão importante **PARAR DEFINITIVAMENTE DE FUMAR**.

DIMINUIR O CONSUMO DE TABACO MELHORA ESTA DOENÇA?

Sim quanto mais fumar, maior será o risco de doença e mais grave poderá ser a progressão da doença.

Mas... **reduzir o consumo de tabaco não resolve o problema**. O fumador está habituado a uma quantidade de nicotina e mais tarde ou mais cedo é habitual recomeçar a fumar a quantidade anterior.

Mesmo “poucos” cigarros podem agravar a sua doença.

Parar de fumar por completo é o método mais eficaz para atrasar a progressão da doença e prevenir o maior agravamento.

QUERO PARAR de FUMAR! O que devo fazer?

PENSE;

PROGRAME;

PEÇA AUXÍLIO

e...PARE DE FUMAR

Peça ajuda ao seu Médico no Centro de Saúde ou Hospital, ou procure uma Consulta de Cessação Tabágica em:
www.dgs.pt/respire-bem1.aspx - selecionar “Quer deixar de fumar?”

Consultar microsites do Programa Nacional de Prevenção e Controlo do Tabagismo e Programa Nacional para as Doenças Respiratórias (Mensagem aos fumadores) em:
www.dgs.pt - Programas de Saúde Prioritários