

El seu metge li donarà instruccions específiques sobre la seva malaltia; però, existeixen algunes pautes i recomanacions generals que el poden ajudar.

**Deixar de fumar.
El tabac és el factor de risc més important.**

Evitar els espais amb contaminació atmosfèrica i les substàncies irritants: aerosols, fums, pintures, pol·lució, etc.

Mantingui a casa una temperatura entre els 19 i els 21°C.

Evitar els canvis bruscos de temperatura i d'humitat.

La grip és una infecció que afecta l'aparell respiratori, per tant es aconsella vacunar-se cada any contra la grip.

Passejar, sense fatigar-se, ni exposar-se al fred ni a la humitat.

Realitzar fisioteràpia respiratòria. Exercicis de respiració.

Beure molts líquids, amb la finalitat d'estovar les secrecions i facilitar l'expectoració. L'aigua és el millor xarop per a la tos.

Tant l'excés de pes com el dèficit de pes són perjudicials, per tant ha de mantenir una dieta equilibrada i sana. Evitar grasses i aliments flatulents.

Segueixi les instruccions sobre el tractament farmacològic.



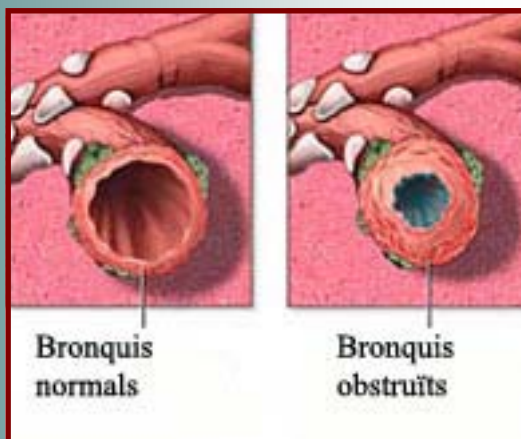
MIPOC

MIPOC



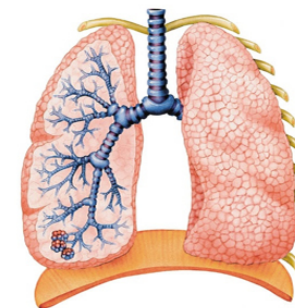
La malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC) és una malaltia respiratòria permanent i progressiva que apareix com a conseqüència d'una inflamació de les vies aèries a nivell dels pulmons.

La **MPOC** és una malaltia principalment associada al tabac que es caracteritza per la dificultat de l'aire per passar pels bronquis. Això provoca ofegament en caminar o augment de l'activitat i també tos i expectoració.



En general, és convenient consultar amb els professionals sempre que hi hagi algun dubte.

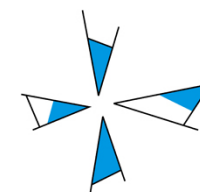
Recomanacions
després d'una:



MPOC



fundació
sant hospital
la seu d'urgell



fundació
sant hospital
la seu d'urgell

Passeig Joan Brudie, 8—25700 La Seu d'Urgell—973 350050

hospital@fsh.cat