



Souffrez-vous de **maladie pulmonaire obstructive chronique (M.P.O.C)**?

Les personnes atteintes de la M.P.O.C. souffrent de la bronchite chronique, de l'emphysème ou des deux. Ces maladies respiratoires réduisent la capacité de respirer normalement. Plus de 250 000 personnes au Québec sont aux prises avec cette maladie.

La bronchite chronique est une inflammation permanente des bronches souvent accompagnée d'hypersécrétion de mucus.

L'emphysème est une maladie à évolution lente et progressive qui se manifeste lorsque le tissu pulmonaire se détruit et perd son élasticité.

Quelles peuvent être les causes d'une M.P.O.C.?

Le tabagisme est la principale cause de la M.P.O.C. De 15 à 25 % des fumeurs développeront une M.P.O.C.

Voici d'autres causes possibles :

- fumer la pipe ou le cigare,
- l'exposition prolongée à la fumée secondaire ou chimique,
- les polluants, les infections,
- les facteurs génétiques peuvent aussi contribuer à l'apparition d'une M.P.O.C.

Quels sont les symptômes?

Les symptômes de la M.P.O.C. se développent lentement et apparaissent rarement avant la quarantaine ou la cinquantaine. Progressivement les symptômes suivants font leur apparition :

- essoufflement,
- respiration sifflante,
- toux,
- augmentation des sécrétions (expectoration).



Plusieurs associent ces symptômes au processus de vieillissement. Ainsi, nombreux sont ceux qui se sont habitués à leurs symptômes. Il est important de consulter votre médecin si vous présentez un de ces symptômes afin d'éviter toute détérioration supplémentaire de la fonction pulmonaire. Un test de fonction respiratoire pourrait être fait au besoin; ce test confirmera le diagnostic du patient s'il y a lieu.

Comment traiter la M.P.O.C.?

Saviez-vous que ce type de maladie est la quatrième cause de décès au Canada?

L'arrêt tabagique

Il est absolument essentiel de **cesser de fumer** afin de ralentir l'aggravation de l'obstruction bronchique et la diminution de la fonction respiratoire.

L'activité physique

De plus, il est recommandé de faire de l'exercice physique adapté à vos capacités. Des exercices simples, sécuritaires et réguliers vous permettront de renforcer vos muscles respiratoires et d'améliorer votre qualité de vie.

La médication

Le médecin pourrait aussi vous prescrire un médicament tel un bronchodilatateur ou un anti-inflammatoire au besoin.

La vaccination

Il est fortement recommandé de recevoir les vaccins contre la grippe et la pneumonie. Parlez-en à votre médecin!

*Il n'y a pas de traitement **curatif** pour la M.P.O.C., mais les traitements actuels visent à ralentir l'évolution, prévenir les complications, réduire les symptômes et améliorer la qualité de vie.*

Plusieurs sources importantes d'informations provenant du site Web de l'Association pulmonaire du Québec ont été retenues pour la création de ce signet. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à consulter le site de l'Association pulmonaire du Québec : www.pq.poumon.ca.

La recherche CLINIQUE des RÉSULTATS CONCRETS pour votre SANTÉ.

95 Camirand, bureau 130
Sherbrooke Qc J1H 4J6
CANADA

Téléphone : **819 562-0777**

Télécopieur : 819 562-6532

www.qtrecherche.com

