

Comunicat de presă  
Ziua Mondială de luptă împotriva Bronhopneumopatiei Cronice Obstructive (BPOC)  
15 noiembrie 2023

Respirația este o funcție uimitoare, despre care încă avem multe de descoperit. Fără să mâncăm putem rezista câteva săptămâni, fără să bem apă, câteva zile, însă fără să respirăm putem supraviețui doar câteva minute, ceea ce ne face să conștientizăm cât este important ca procesul de respirație să se desfășoare în bune condiții, pentru că el este cel care ne ține în viață în fiecare moment.

Boala pulmonară obstructivă cronică (BPOC) este o afecțiune care se dezvoltă în timp și nu este complet reversibilă. BPOC este o boală prevenibilă și tratabilă ce afectează bronhiile (bronșita cronică), dar și plămâni (emfizem pulmonar) și face dificilă evacuarea aerului din plămâni, deoarece căile respiratorii se îngustează, determinând dificultăți de respirație, tuse cronică și expectorație. Fără tratament, BPOC determină reducerea prematură și severă a capacității respiratorii și avansează către probleme cardiace, dar și alte boli cronice (astm), ori afectare psihică (depresie), amețeală și confuzie, izolare socială. Cazurile severe necesită oxigenoterapie în mod continuu. Este o boală cu multe fețe care, pe măsură ce progresează, afectează întregul organism. BPOC nu poate fi vindecată, dar poate fi tratată pentru a reduce șansele de complicații și, în general, pentru a îmbunătăți calitatea vieții pacientului.

Ziua Mondială a BPOC este organizată de Inițiativa Globală pentru Bronhopneumopatia Obstructivă Cronică (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease - GOLD), membru al Forumului Internațional al Societăților Respiratorii (FIRS), în colaborare cu profesioniștii din domeniul sănătății și cu grupurile sau asociațiile de pacienți cu BPOC din întreaga lume. Scopul Zilei Mondiale a BPOC este de a crește gradul de conștientizare și de a prezenta noi cunoștințe și strategii terapeutice pentru BPOC la nivel mondial. Celebrată anual în a treia zi de miercuri a lunii noiembrie, în anul 2023 ne aflăm la cea de-a 22-a Zi Mondială a BPOC.

Institutul Național de Sănătate Publică, Direcția de Sănătate Publică a Municipiului București, Institutul de Pneumologie Marius Nasta, Asociația Română de Sănătate Publică și Uniunea Studenților din România organizează un eveniment comun dedicat acestei zile și Zilei Naționale de Luptă împotriva Tutunului din 16 noiembrie pentru atragerea atenției populației asupra riscului de afectare a sănătății plămânilor și a sănătății inimii prin fumat.

Sloganul din acest an, „**Respirația este viață! Alege să ai plămâni sănătoși!**”, subliniază importanța sănătății pulmonare pe parcursul vieții, a intervențiilor preventive timpurii precum și cea a diagnosticării precoce a acestei afecțiuni. Menținerea plămânilor sănătoși este parte integrantă a sănătății și bunăstării viitoare, de aceea e important să acționăm mai devreme pentru prevenirea instalării acestei afecțiuni grave și invalidante.

BPOC este consecința fumatului, dar există mulți alți factori care pot contribui la apariția acestei boli care poate afecta și persoanele tinere. Cercetările recente indică faptul că BPOC rezultă dintr-o combinație de factori de risc genetici și de mediu care apar pe parcursul vieții, de aceea este importantă prevenirea apariției factorilor de risc, diagnosticarea precoce a bolii precum și monitorizarea sănătății plămânilor de la dezvoltarea intrauterină până la vârsta adultă.

Dintre factorii de risc identificați pentru BPOC, menționăm:

- fumatul sau chiar expunerea pasivă la fumul de tutun;
- expunerea profesională la praf, fum sau substanțe chimice;
- poluarea aerului din locuințe (apare mai ales în țările cu venituri mici și medii și cu niveluri ridicate de expunere la fum);
- nașterea prematură și infecțiile respiratorii frecvente sau severe în copilărie care împiedică dezvoltarea plămânilor;
- astm apărut în copilărie;
- o afecțiune genetică rară, numită deficit de alfa-1 antitripsină, care poate provoca BPOC la o vârstă fragedă.

BPOC este foarte răspândită în populația generală, reprezentând o cauză majoră de mortalitate **la nivel mondial**, de invaliditate și de multiple consecințe sistemice (la majoritatea pacienților, afecțiunea este asociată cu alte boli cronice importante, care cresc morbiditatea și mortalitatea). În prezent este una dintre principalele cauze de deces, fiind estimat că aproximativ trei milioane de oameni la nivel global mor în fiecare an din cauza acestei afecțiuni. Se preconizează că acest număr va crește din cauza îmbătrânirii populației și a

expunerii continue la factorii de risc, iar până în 2060 numărul anual de decese cauzate de BPOC și afecțiuni asociate ar putea depăși 5,4 milioane. Aproape 90% dintre decesele legate de BPOC la cei sub 70 de ani au loc în țările cu venituri mici și medii. BPOC este a șaptea cauză principală incapacitate la nivel mondial (măsurată prin anii de viață ajustați în funcție de dizabilitate).

**La nivel național:**

- în anul 2021 au fost înregistrate 34386 cazuri noi de BPOC care au determinat o incidență prin BPOC de 183.1‰ locuitori, acestea reprezentând 0,9% din numărul total de cazuri noi de boli ale aparatului respirator.
- 461648 cazuri de BPOC în evidență, care au determinat o prevalență prin BPOC de 2414,0‰ locuitori
- 4798 decese prin BPOC, reprezentând o rată de mortalitate de 21,8‰ locuitori. Decesele prin BPOC în anul 2021, au avut o pondere de 19,9% din numărul total de decese prin boli ale aparatului respirator și 1,4% din numărul total de decese.
- Mortalitatea prin BPOC, este mult mai mare pentru genul masculin (30,6‰ loc.) comparativ cu genul feminin (13,3‰ locuitori) și față de media pe țară (21,8‰ locuitori).

BPOC se află pe agenda tuturor guvernelor, iar în prezent sunt implementate programe de renunțare la fumat, de luptă împotriva poluării aerului din interior și exterior, precum și pentru evaluarea factorilor de risc genetici. De asemenea, BPOC este inclusă în Planul de acțiune global al OMS pentru prevenirea și controlul bolilor netransmisibile (BNT) și în Agenda 2030 a Națiunilor Unite pentru dezvoltare durabilă. (2) Acțiunile de prevenire și îmbunătățire a calității vieții pot avea loc la orice nivel, iar schimbările stilului de viață sunt esențiale atât pentru prevenirea primară a BPOC, cât și pentru managementul bolii, în primul rând prin renunțarea la fumat sau vapat și activitate fizică susținută și regulată. În plus, pe tot parcursul vieții se recomandă protejarea de infecțiile pulmonare prin vaccinarea împotriva pneumoniei, împotriva COVID-19, precum și vaccinarea antigripală anuală.

Persoanele care trăiesc cu BPOC trebuie să primească permanent informații despre starea lor, tratament și îngrijire pentru a le ajuta să rămână cât mai active și sănătoase posibil.

# ÎMPREUNĂ, FĂRĂ FUMURI!

Apelați CENTRUL NAȚIONAL PENTRU RENUNȚARE  
LA FUMAT: **08008STOPFUMAT (0800878673)**

15 NOIEMBRIE 2023  
ZIUA MONDIALĂ A BPOC

# RESPIR MAI BINE FĂRĂ FUMURI!



Institutul de  
Pneumoftiziologie  
Marius Nasta



UNIUNEA STUDENȚILOR  
DIN ROMÂNIA

# RESPIRAȚIA ESTE VIAȚĂ!

## ALEGE SĂ AI PLĂMÂNI SĂNĂTOȘI!

### Ce este BPOC?

Boala pulmonară obstructivă cronică (BPOC) este o afecțiune respiratorie care determină modificări, de cele mai multe ori ireversibile, ale căilor respiratorii (bronșita cronică) și ale plămânilor (emfizem).

### Fumatul – principalul factor de risc în dezvoltarea BPOC

- BPOC este de obicei cauzată de fumat;
- Fumatul în timpul copilăriei și adolescenței poate încetini creșterea și dezvoltarea plămânilor; acest lucru poate crește riscul de a dezvolta BPOC la vârsta adultă.

# RESPIR MAI BINE FĂRĂ FUMURI!

## Cum se manifestă BPOC?

- **Tuse (numită adesea „tusea fumătorului”)**!

Fumătorii consideră că este normal să tușească, de aceea tusea, deși este prezentă la mulți pacienți cu BPOC, nu îi alarmează!

- **Dispnee la efort (dificultăți de respirație)**!

Pe măsură ce bronhiile se îngustează și capacitatea respiratorie se reduce, bolnavii încep să resimtă o lipsă de aer (dispnee) la eforturi pe care anterior le făceau ușor.

- **Producție de spută!**

- **Respirație șuierătoare!**

## Pe măsură ce boala se agravează, pot să apară și alte manifestări:

- Respirație dificilă, dificultate de a vorbi;
- Buze/unghii albastre sau gri (un semn al nivelului scăzut de oxigen în sânge);
- Dificultăți de concentrare;
- Bătăi accelerate ale inimii;
- Umflarea picioarelor și gleznelor;
- Pierdere în greutate.

Dacă aveți semnele menționate mai sus, este bine să vă adresați medicului dumneavoastră. **Depistarea precoce a bolii este foarte importantă!**

Diagnosticul de BPOC se stabilește în urma efectuării unui examen numit spirometrie, care măsoară capacitatea respiratorie.

# CUM POATE FI PREVENIT BPOC?

Cel mai bun mod de a preveni BPOC este să nu fumați și, dacă fumați, să renunțați!

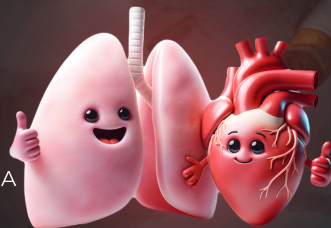
Discutați cu medicul dumneavoastră despre programe și produse care vă pot ajuta să renunțați la fumat.

BPOC poate fi prevenit prin evitarea fumatului activ și pasiv!

## Diminuarea expunerii la factorii de risc:

- fumat (tutun, vapat sau țigară electronică, marihuana, fumat pasiv);
- fum de țigară chiar dacă nu fumați;
- infecțiile respiratorii în copilărie;
- fum de cărbune;
- expunerea profesională la praf sau inhalanți;
- poluarea aerului din locuințe sau a aerului ambiental.

CAMPANIE DE INFORMARE ȘI CONȘTIENTIZARE A RISCURILOR ASOCIATE FUMATULUI ȘI UTILIZĂRII DE PRODUSE DIN TUTUN ÎNCĂLZIT ÎNIȚIATĂ DE INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ (INSP), INSTITUTUL DE PNEUMOFTIZIOLOGIE MARIUS NASTA, DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BUCUREȘTI, ASOCIAȚIA ROMÂNĂ PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII (ARPS), COALIȚIA ORGANIZAȚIILOR PACIENȚILOR CU AFECȚIUNI CRONICE DIN ROMÂNIA (COPAC), UNIUNEA STUDENȚILOR DIN ROMÂNIA.



Apelați CENTRUL NAȚIONAL PENTRU RENUNȚARE LA FUMAT: **08008STOPFUMAT (0800878673)**