

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 miscarea



Evita factorii declansatori

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



Invata sa respiri corect: respiratia cu buzele tuguiate

Daca inveti sa respiri corect, poti sa-ti reduce 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 diafragm - 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

