

Tabagismo e DPOC

Orientações gerais

- Alimente-se de forma saudável, sem excessos e evite alimentos gordurosos;
- Evite inalação de irritantes, como inseticidas e sprays;
- Mantenha-se bem hidratado, principalmente nos dias mais quentes;
- Faça uso dos medicamentos broncodilatadores fora do horário das refeições;
- Lembre-se da vacina anual contra Influenza e da vacina Pneumo-23 a cada 5 anos;
- Procure o serviço médico mais próximo em caso de: piora da falta de ar, chiado no peito, piora da tosse ou secreção, inchaço nos membros, piora do cansaço, câibras ou fraqueza, despertar à noite com falta de ar;
- Tenha confiança: Você é capaz de parar de fumar;
- Controle a urgência por fumar, evite os "gatilhos" (como tomar café, beber bebidas alcoólicas e outros hábitos que levem a fumar) ou tente substituir por outras atividades (caminhar, distrair-se, beber água, escovar os dentes ou mascar chiclete). Planeje uma data a partir da qual não fumará mais nenhum cigarro também pode ajudar;
- Tome os medicamentos prescritos diariamente, mesmo na ausência de sintomas, e não use nenhum remédio sem antes consultar seu médico. Nunca se automedique quando ficar com gripe ou resfriado.