

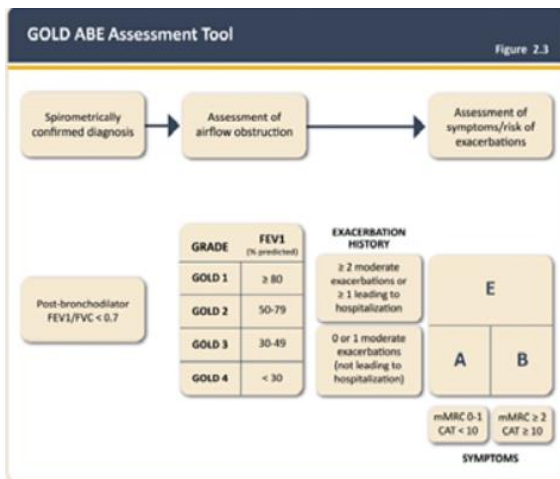
## OPUSCOLO EDUCAZIONALE

**GOLD** è l'acronimo di **Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease**, un'organizzazione che pubblica linee guida internazionali per la cura della BPCO.

I medici di tutto il mondo utilizzano le linee guida **GOLD** quando decidono come trattare e gestire al meglio i loro pazienti con BPCO.

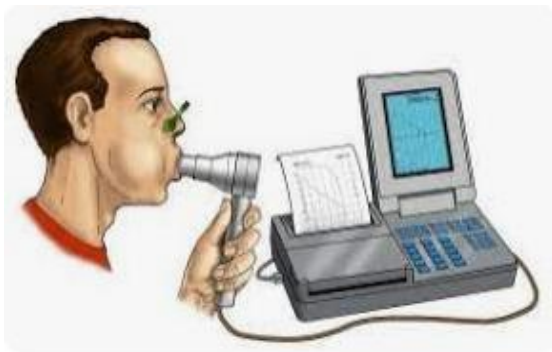
Le Sistema **GOLD** valuta la BPCO considerando :

- Risultato della spirometria - per confermare la diagnosi iniziale di BPCO e misurare l'ostruzione del flusso d'aria;
- I tuoi sintomi e come influiscono sulla tua vita;
- Il tuo rischio di avere una riacutizzazione (riacutizzazione), che è quando i tuoi sintomi peggiorano improvvisamente.



Da questo la tua BPCO è classificata con un numero dal Grado 1 al Grado 4 e da una lettera per suddividere su tre gruppi A, B, E.

Questi danno al tuo medico preziose informazioni su come monitorare e trattare la tua BPCO. Saranno anche consapevoli di identificare e trattare prontamente qualsiasi altra malattia che hai che potrebbe avere un impatto sulla tua BPCO.



I gradi da 1 a 4 informano il medico del livello di ostruzione del flusso d'aria, misurato mediante spirometria. In questo semplice test di respirazione viene utilizzata una macchina chiamata spirometro per misurare:

- Il volume totale di aria che puoi espirare in una volta sola, chiamato capacità vitale forzata (FVC)
- Quanta aria puoi espirare nel primo secondo di una forte espirazione, chiamata volume espiratorio forzato in 1 secondo (FEV1).

Le persone con vie aeree ostruite hanno un FEV1 ridotto per la loro età. UN Diagnosi di BPCO è confermato se il tuo FEV1 / FVC è inferiore al 70%. Il tuo medico valuterà la tua BPCO dai quattro stadi della BPCO, da 1 a 4 - Lieve, Moderato, Grave e Molto grave - a seconda di quanto è ridotto il tuo punteggio spirometrico FEV1 per la tua età come segue:

**GOLD COPD Grado 1** Lieve FEV1 è dell'80% o superiore

**GOLD COPD Grado 2** Il FEV1 moderato è compreso tra il 50% e il 79%

**GOLD COPD Grado 3** Il FEV1 grave è compreso tra il 30% e il 49%

## **GOLD COPD Grado 4** Il FEV1 molto grave è inferiore al 30%

Sebbene questi gradi misurino quanto sono ostruite le tue vie aeree, non sono così utili quando si tratta di scegliere il trattamento migliore per te. In origine i medici prendevano in considerazione solo i risultati del FEV. Tuttavia, per ottenere una comprensione più ampia della tua condizione, ora valuteranno anche i tuoi sintomi attuali, le possibilità di peggioramento della tua BPCO e qualsiasi altra condizione di salute che hai.

### **Come viene misurato il rischio di riacutizzazione?**

Molto semplicemente, sei più a rischio di avere una riacutizzazione se ne hai avuto uno di recente. Quindi, se non hai avuto riacutizzazioni della BPCO nell'ultimo anno, il tuo rischio futuro di riacutizzazione è classificato come basso. Se hai avuto solo una riacutizzazione nell'ultimo anno e non hai avuto bisogno di andare in ospedale, anche questo ti mette a basso rischio.

Se nell'ultimo anno sei dovuto andare in ospedale a causa della BPCO, sei ad alto rischio di avere un'altra riacutizzazione. Due o più riacutizzazioni nell'ultimo anno ti hanno anche messo nella categoria ad alto rischio, anche se non eri abbastanza malato per andare in ospedale in nessuna di quelle occasioni.

### **Come vengono valutati i miei sintomi?**

Di solito il tuo medico ti chiederà di completare un breve questionario su quali sintomi hai e come influenzano la tua vita. I due questionari più comunemente usati sono:

- **BPCO Assessment Test (CAT):** ti chiede di valutare come la BPCO influisce sulla tua vita in termini di tosse, catarro, umore, sonno, senso di costrizione toracica, mancanza di respiro, attività quotidiane, energia e quando sei in giro. Su un punteggio totale di 40, ci si aspetterebbe un punteggio di 5 o inferiore in un non fumatore sano. Nel sistema GOLD un punteggio CAT inferiore a 10 indica "meno sintomi" e un punteggio CAT pari o superiore a 10 indica "più sintomi".
- **Scala della dispnea MRC modificata (mMRC)** - questa è una misurazione più semplice della dispnea su una scala a quattro punti. Nel sistema GOLD un punteggio mMRC compreso tra 0 e 1 indica "meno sintomi" e un punteggio mMRC pari o superiore a 2 indica "più sintomi".

Il tuo medico combinerà il rischio di riacutizzazione e il punteggio dei sintomi per determinare il tuo gruppo BPCO.

### **Quali sono i sintomi in ciascuna delle fasi della BPCO?**

Ognuno è diverso e i sintomi e le caratteristiche della BPCO variano notevolmente da un individuo all'altro. Tuttavia, le fasi della BPCO progrediscono ampiamente come segue:

- **Stadio 1 (lieve) BPCO:** È comune non notare alcun sintomo fino ai 50 anni, quindi la BPCO precoce potrebbe non mostrare alcun sintomo. Oppure potresti avere una tosse fastidiosa che è secca o produce un po' di catarro. La mancanza di respiro dopo l'esercizio è un sintomo precoce comune, anche se è facile scambiare per essere un po' fuori forma.

- **Stadio 2 (moderato) della BPCO:** Potrebbero verificarsi tosse persistente e catarro (spesso peggiore al mattino), aumento della mancanza di respiro, stanchezza, problemi di sonno o respiro sibilante. Circa una persona su cinque presenta esacerbazioni che peggiorano i sintomi e fanno cambiare il colore del loro catarro. Può iniziare ad avere un impatto sulla tua salute mentale, causando umore basso e / o confusione.

- **Stadio 3 (BPCO grave):** I primi sintomi peggiorano e potresti notare che stai avendo più riacutizzazioni rispetto a prima. Potresti scoprire di avere più infezioni al torace rispetto a prima, avere una sensazione di oppressione toracica e respiro sibilante durante le attività quotidiane. Alcune persone potrebbero notare gonfiore alle caviglie, ai piedi e alle gambe.

- **Stadio 4 (BPCO molto grave o allo stadio terminale):** I sintomi della fase 3 peggiorano e diventano più persistenti. Il solo respiro diventa uno sforzo. Le riacutizzazioni potrebbero essere più frequenti e più gravi. Altri sintomi potrebbero includere un "crepitio" quando si inspira, torace a botte, delirio, battito cardiaco irregolare o accelerato, perdita di peso o ipertensione polmonare.

Posso fermare o rallentare il peggioramento della mia BPCO?

Non esiste una cura per la BPCO e può diventare pericolosa per la vita. Uno studio ha calcolato che la BPCO grave e molto grave potrebbe essere associata a una ridotta aspettativa di vita di circa otto anni.

Tuttavia, la buona notizia è che prima viene diagnosticata la BPCO, prima si può iniziare trattamento e agire per rallentare la sua progressione. Anche allo stadio 4, con un trattamento adeguato la BPCO non deve limitare la durata della vita. Ci sono un certo numero di cose che puoi fare:

#### **Smetti di fumare ed evita altri inquinanti atmosferici**

- Esercizio in sicurezza
- Fai attenzione ai primi segni premonitori

di una riacutizzazione e agisci

- Assumi un ruolo attivo con il tuo medico nel trattamento e nelle revisioni periodiche
- Mangiare sano.



Il tuo medico può aiutarti a creare un piano per aiutarti a far fronte a qualsiasi altra condizione medica, inclusa la depressione e l'ansia che comunemente colpiscono le persone con BPCO.

#### **Fonte:**

*Don D. Sin. 2015. La BPCO dovrebbe significare "malattia polmonare ostruttiva correlata alla comorbidità"? <https://erj.ersjournals.com/content/46/4/901>*

*Fasi della BPCO e criteri Gold. 2019. <https://www.webmd.com/lung/copd/gold-criteria-for-copd>*

*Healthline 2018. FEV1 e BPCO: come interpretare i risultati. <https://www.healthline.com/health/fev1-copd#diagnosing-copd>*