

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)

COPD is a group of lung diseases that block the flow of air as you breathe out or exhale. Some of the most common diseases include:

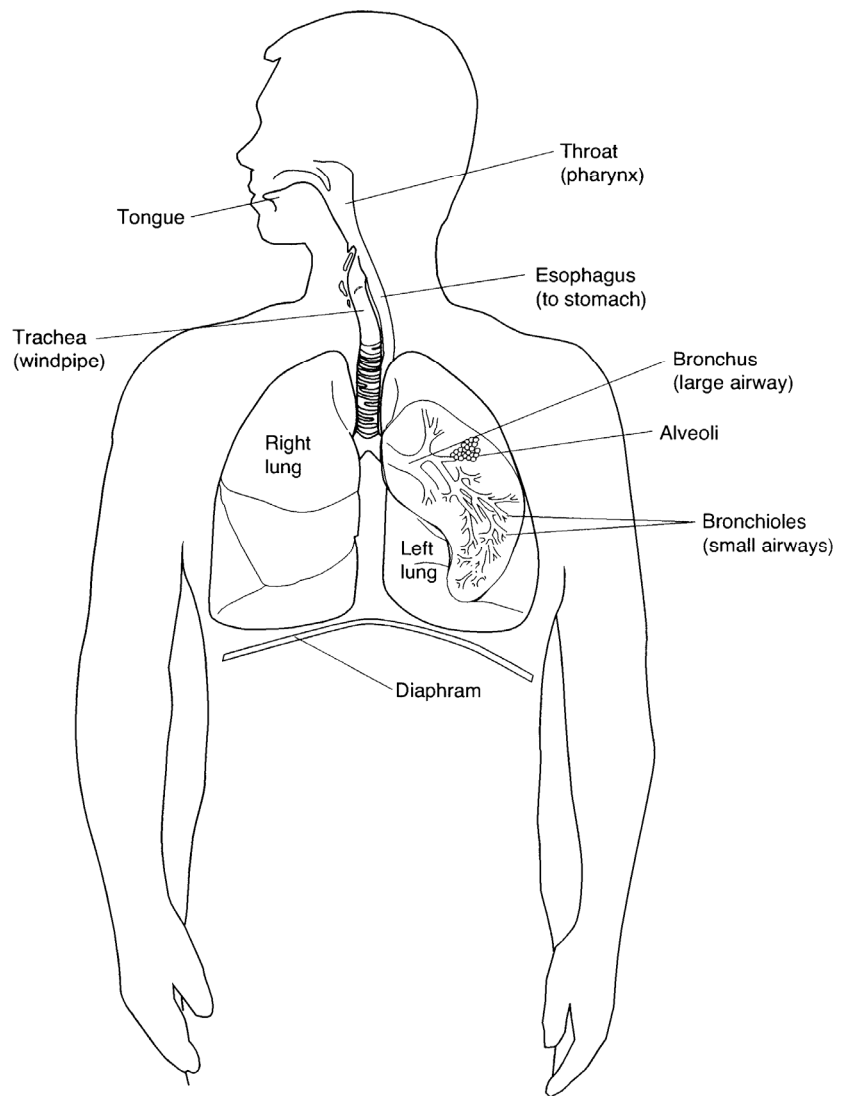
- Emphysema
- Chronic bronchitis
- Asthma

Air needs to move in and out of your lungs to meet your body's needs. When the flow of air out of the lungs is blocked, stale air becomes trapped in the lungs. This makes it harder for the lungs to get enough oxygen to the rest of the body.

Causes

The leading causes of COPD are:

- Smoking
- Working in a polluted environment
- Second hand smoke

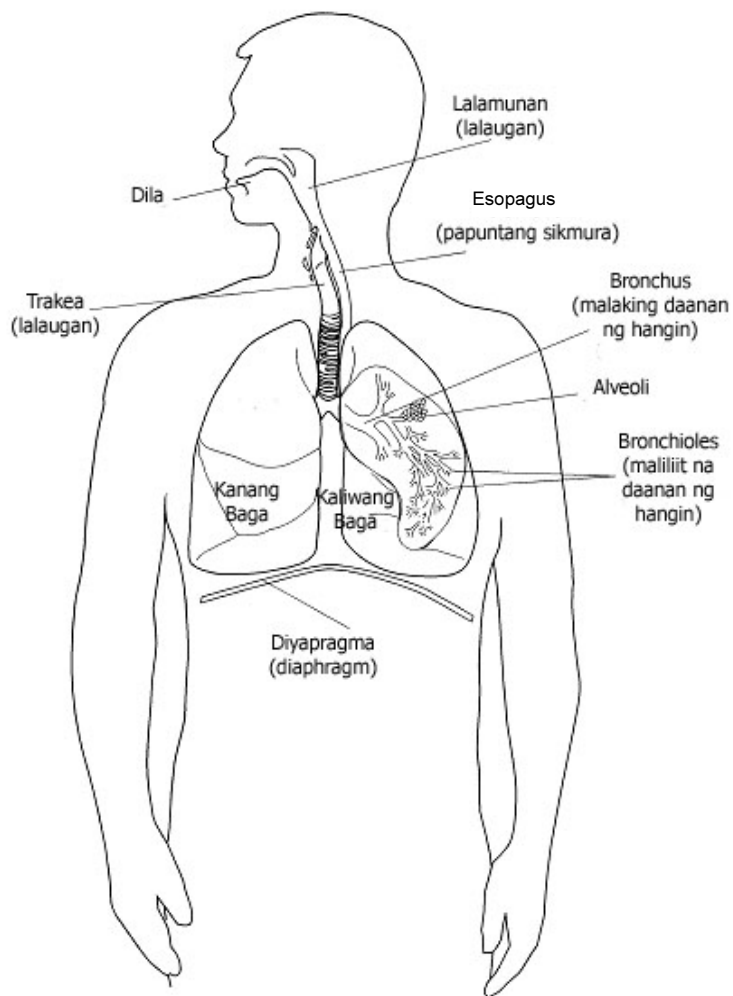


Talamak na Nakababatang Sakit sa Baga (COPD)

Ang COPD ay isang grupo ng mga sakit sa baga na bumabara sa daloy ng hangin habang kayo ay humihinga. Kabilang sa ilang pinakakaraniwang mga karamdaman ang:

- Emphysema
- Talamak na brongkitis
- Hika

Kailangang makadaan ang hangin papasok at palabas ng inyong mga baga upang matugunan ang mga pangangailangan ng inyong katawan. Kapag ang daloy ng hangin sa baga ay nabarahan, ang lumang hangin ay nakukulong sa mga baga. Dahil dito nahihirapang makapagpadala ng sapat na hangin ang mga baga sa ibang bahagi ng katawan.



Mga Sanhi

Ang mga pangunahing sanhi ng COPD ay:

- Paninigarilyo
- Pagtatrabaho sa maduming kapaligiran
- Usok ng sigarilyo mula sa ibang tao

Signs

The signs of COPD are:

- Coughing
- Wheezing
- Feeling short of breath

These signs can be serious enough to affect your daily activities.

Your Care

Your doctor will do a medical exam and order tests such as:

- Chest x-ray
- CT scan
- Blood test
- Pulmonary function test

The damage to your lungs from COPD cannot be reversed and there is no cure. With the help of your health care team, you can manage the disease to slow its progress. To manage your COPD:

- Stay active.
- Quit smoking.
- Maintain a healthy weight.
- Eat a balanced diet.
- Drink a lot of fluids.
- Control stress.
- Take your medicines such as inhalers, steroids and antibiotics as ordered.
- Do home oxygen therapy if ordered.
- Attend a pulmonary rehab program to learn about COPD and exercise to improve your health.

Talk to your health care team about your questions and concerns.

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Mga Palatandaan

Ang mga palatandaan ng COPD ay:

- Pag-ubo
- Umaagahas na paghinga
- Pakiramdam na nawawalan ng hininga

Maaaring maging malala ang mga palatandaang ito at maapektuhan ang inyong mga pang-araw-araw na gawain.

Ang Inyong Pangangalaga

Gagawa ng medikal na pagsusuri ang inyong doktor at magbibilin ng mga pagsusuri kagaya ng:

- X-ray ng dibdib
- CT scan
- Pagsusuri ng dugo
- Pagsusuri sa kakayahan ng baga

Ang pagkasira ng inyong mga baga dahil sa COPD ay hindi mababaligtad at walang gamot dito. Sa tulong ng koponang nangangalaga sa inyong kalusugan, maaari ninyong pangasiwaan ang karamdaman upang pabagalin ang paglala nito. Upang pangasiwaan ang inyong COPD:

- Manatiling aktibo.
- Itigil ang paninigariyo.
- Panatilihin ang katamtamang timbang.
- Kumain ng balanseng pagkain.
- Uminom ng maraming likido.
- Kontrolin ang matinding pagod.
- Inumin o gamitin ang inyong mga gamot kagaya ng gamit sa paglanghap ng hangin (inhalers), steroids at antibiyotik ayon sa bilin.
- Gawin ang terapi ng hangin (oxygen therapy) sa bahay kung ibinilin ito.
- Lumahok sa isang programa ng rehabilitasyon na pang-pulmonary upang alamin ang tungkol sa COPD at mag-ehersisyo upang mapabuti ang inyong kalusugan.

Kausapin ang koponang nangangalaga sa inyong kalusugan tungkol sa inyong mga katanungan at pag-aalala.

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.