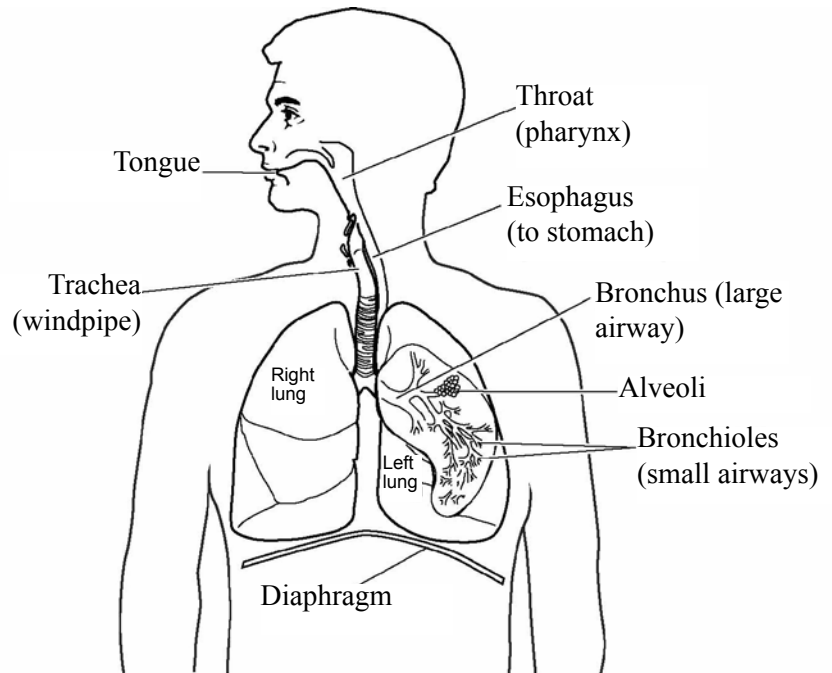


Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)

COPD is a common lung disease. There are 2 main types of COPD:

- **Emphysema** involves the alveoli or small air sacs being irritated. Over time the air sacs get stiff and will not let oxygen into and carbon dioxide out of your blood.
- **Chronic bronchitis** involves the large and small airways getting swollen and full of mucus. The mucus can block the airways and make it hard to breathe.



Many people with COPD have both types.

This disease develops over years. Treatment can ease signs and keep the disease from getting worse.

Causes

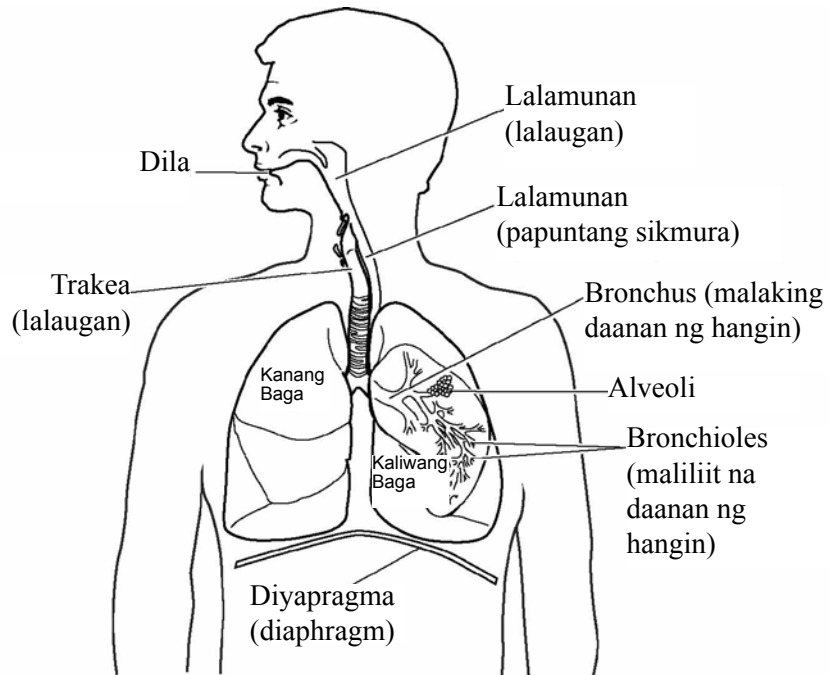
The leading causes of COPD are:

- Smoking

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)

Ang COPD ay isang karaniwang sakit sa baga. Mayroong 2 pangunahing uri ng COPD:

- Ang **Emphysema** ay kinabibilangan ng pamamaga ng alveoli o maliliit na air sac. Sa paglipas ng panahon, sumisikip at hindi mapadaan ng mga air sac ang oxygen patungo sa at ang carbon dioxide palabas ng inyong dugo.



- Ang **Malalang bronchitis** ay kinabibilangan ng pamamaga at pagkakaroon ng mucus sa malalaki at maliliit na daluyan ng hangin. Ang mucus ay maaaring magdulot ng pagbabara sa mga daluyan ng hangin at kahirapan sa paghinga.

Karamihan sa mga taong may COPD ay mayroon ng parehong uri.

Nabubuo ang sakit na ito sa paglipas ng mga taon. Napapagaan ng panggagamot ang mga sintomas at pinipigilan ang paglala ng sakit.

Mga Sanhi

Ang mga pangunahing sanhi ng COPD ay:

- Paninigarilyo

- Working in a polluted environment where you breathe in large amounts of dust, fumes, smoke or gases
- Second hand smoke

Signs

The signs of COPD are:

- Ongoing cough with or without mucus
- Wheezing
- Feeling short of breath that gets worse with activity
- Chest tightness

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:

- Pulmonary function test to see how well your lungs are working
- Chest x-ray
- CT scan
- Blood 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:

- Pagtatrabaho sa kapaligirang may polusyon kung saan nakakalanhap ka ng maraming alikabok, singaw, usok o gas
- Usok ng sigarilyo mula sa ibang tao

Mga Palatandaan

Ang mga palatandaan ng COPD ay:

- Patuloy na pag-ubo nang mayroon o walang mucus
- Paghinga nang mahirap at may tunog
- Pakiramdam na nawawalan ng hininga na lumalala sa pagsasagawa ng aktibidad
- Paninikip ng dibdib

Maaaring maging malala ang mga senyales nito at maapektuhan ang inyong mga pang-araw-araw na gawain.

Inyong Pangangalaga

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

- Pulmonary function test upang makita kung gaano kaayos na tumatakbo ang inyong mga baga
- X-ray ng dibdib
- CT scan
- Pagsusuri ng dugo

Ang pagkasira ng inyong mga baga dahil sa COPD ay hindi maibabalik sa dati 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:

- 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.
- Get a flu shot each year and talk to your doctor about getting a pneumonia shot.
- Get treatment right away if you get a cold or other infection in your nose or lungs.

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

- Manatiling aktibo.
- Itigil ang paninigariyo.
- Panatilihing naaangkop ang timbang.
- Kumain ng balanseng diyeta.
- Uminom ng maraming tubig.
- Kontrolin ang stress.
- Inumin o gamitin ang inyong mga gamot kagaya ng mga inhaler, steroid at antibiotic ayon sa bilin.
- Magsagawa ng oxygen therapy sa bahay kung ibinilin ito.
- Dumalo sa isang programa ng rehabilitasyong pang-pulmonary upang matuto tungkol sa COPD at mag-ehersisyo upang mapabuti ang inyong kalusugan.
- Magpabakuna laban sa trangkaso bawat taon at makipag-usap sa inyong doktor tungkol sa pagpapabakuna laban sa pulmonya.
- Magpagamot kaagad kung magkaroon kayo ng sipon o iba pang impeksyon sa inyong ilong o mga baga.

Makipag-usap sa koponang nangangalaga sa inyong kalusugan tungkol sa inyong mga katanungan at alalahanin.

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). Tagalog.