



APRIL 2023



## MALADIES RESPIRATOIRES :

### CAUSES, SYMPTÔMES ET MESURES PRÉVENTIVES

Le rôle principal de la respiration est d'absorber l'oxygène et d'expulser le dioxyde de carbone par le mouvement des poumons. Parfois, nous tenons nos poumons pour acquis. Ils nous gardent en vie et en bonne santé et pour la plupart. C'est pourquoi il est important de prioriser votre santé pulmonaire. Nous pouvons vivre longtemps sans nourriture, sans eau et même sans sommeil, mais pas sans oxygène. Nous devons réaliser à quel point la respiration est importante pour notre santé physique et mentale. Lorsque notre santé pulmonaire est altérée, nous réalisons que rien d'autre, mais notre respiration est ce qui compte vraiment. Les menaces qui pèsent sur nos poumons sont partout. Les maladies pulmonaires tuent des millions de personnes et causent des souffrances à des millions d'autres. Heureusement, bon nombre de ces menaces sont évitables et traitables. En agissant maintenant, nous pouvons nous sauver nous-mêmes et bien d'autres.

#### TYPES DE MALADIES PULMONAIRES

1. Asthme (Causes : allergies environnementales, infections et pollution)
2. BPCO (Causes : tabagisme et tabagisme passif)
3. Bronchite chronique (Causes : infection virale ou bactérienne)

4. Cancer du poumon (Causes : tabagisme, fumée secondaire, pollution de l'air, rayonnement et exposition à l'amiante)

#### Symptômes

1. Essoufflement
2. Respiration sifflante
3. Toux
4. Respiration superficielle

#### MESURES PRÉVENTIVES

1. Évitez de fumer et de fumer secondaire.
2. Évitez l'infection par le lavage des mains et les vaccinations contre les maladies infectieuses.
3. Réduisez votre exposition aux allergènes, à la pollution, aux allergies alimentaires et au froid.
4. Pratiquez des exercices de respiration profonde ou diaphragmatique.
5. Restez à la maison si vous êtes malade pour éviter de propager le rhume et les maladies respiratoires à d'autres personnes.
6. Vérifiez votre maison pour les déclencheurs tels que la moisissure, les polluants et les contaminants.

7. Consultez régulièrement votre médecin pour des examens.

Pour conclure, les maladies respiratoires causent de graves problèmes dans la société. Par conséquent, les efforts de tous les médecins, principalement un pneumologue, un inhalothérapeute, la communauté et la société dans son ensemble sont nécessaires pour réduire les défis posés par ces maladies.