

LEARN MORE BREATHE BETTER

A PROGRAM OF THE NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



COPD: MAS MARAMI KANG ALAM, AY MAS MAINAM PARA SA IYO AT SA MGA MAHAL MO SA BUHAY.

MGA TAONG MAY COPD:

- Kinakapos ng paghinga habang gumagawa ng mga pangaraw-araw na gawaing dati ng ginagawa na walang kahirap-hirap.
- Mabilis na pagdami ng plema.
- Madalas o tuloy-tuloy na pag-ubo. Ang iba ay tinatawag ito na “smoker’s cough” o yong ubo na tumagal na ng mahigit tatlong linggo.
- Paghingat na may huni.
- Pakiramdam na hindi makahinga.
- Hindi magawang huminga ng malalim.

SA PAGLIPAS NG PANAHON, ANG MGA SINTOMAS NA ITO AY DAHAN-DAHANG LUMALALA.

Ang COPD ay mabagal ang paglala at maaari din namang malala agad sa isang iglap. Karamihan sa mga taong may COPD ay umiiwas sa mga aktibidad na karaniwang kinagigiliwan nilang gawin dahil mabilis silang hapuin o kapusin ng paghinga. Kapag ang COPD ay naging napakalala na, kahit mga simpleng gawaing pantahanan, paglalakad, paliligo at pagbibihis ay mahirap ng gawin para sa mga taong mayroon nito.

ANG COPD AY SERYOSONG SAKIT NGUNIT MARAMI ANG HINDI NAKAKAALAM NA MAYROON SILA NITO.

Habang ang tao ay nagkakaedad, ang akala ng marami ang mga sintomas na kanilang nararamdaman ay dahil lamang sa “pagtanda”. Ngunit hindi. Kaya kung ikaw ay nakakaramdam ng kahit simpleng sintomas ng mga nabanggit ay agad na magpakonsulta o sumangguni sa inyong doktor o nangangalaga ng inyong kalusugan sa lalong madaling panahon.

Ang COPD ay nangungunang dahilan ng sanhi ng kamatayan sa United States na umaabot sa mahigit na 150,000 Amerikano kada taon. Mahigit 16 na milyong tao ang nasuri na may COPD at may karagdagan pang milyon-milyon na maaaring mayroon ng sakit na ito na hindi nila nalalaman.

ANG SAKIT
SA BAGA

KASAMA ANG IBA'T IBANG MGA KATAWAGAN NITO

Ang COPD na ang buong katawagan ay Chronic Obstructive Pulmonary Disease ay isang seryosong sakit o karamdaman na kung saan sa katagalan ay nagiging dahilan upang hindi makahinga nang maayos o mahirapan sa paghinga. Ito rin ay tinatawag na Emphysema o Chronic Bronchitis.

Para sa may mga COPD, ang daanan ng hangin o tubo na dinadaluyan ng hangin papasok at palabas sa baga ay bahagyang nababahiran na siyang dahilan upang mahirapan sa paghinga.



NIH National Heart, Lung, and Blood Institute



BREATHE
CALIFORNIA
of the Bay Area, Golden Gate, and Central Coast

Originally printed September 2006
Updated August 2019

IKAW BA AY NANGANGANIB SA COPD? OO, KUNG IKAW AY:

DATING NANINIGARILYO, O PATULOY NA NANINIGARILYO

Ang COPD ay karaniwang makikita sa mga taong may edad 40 o higit pa na kung saan ay kasalukuyang naninigarilyo o dating naninigarilyo. Ang paninigarilyo ang pinakakaraniwang sanhi ng pagkakaroon ng COPD, sa bilang na 10 na tala ng mga taong namatay ay 9 dito ang may COPD. Gayunpaman sa 4 na taong may COPD ang isa dito ay hindi naninigarilyo.

MGA TAONG MAY MAHABANG EKSPOSYUR SA MGA BAGAY NA NAKAKASAMA SA BAGA

Ang COPD ay maaari ding makita sa mga taong mayroong mahabang eksposyur sa mga bagay na nakakasama sa baga tulad ng kemikal, alikabok, o usok at masansang na amoy sa lugar ng kanilang trabaho. Sa mahabang panahon o malalang eksposyur na paglanghap sa usok ng sigarilyo mula sa mga taong naninigarilyo o mula sa polusyong dala ng hangin ay mga sanhi rin sa pagkakaroon ng COPD.

PAGKAKARON NG LAHI SA PAMILYA NA MAYROONG KAKULANGAN SA ALPHA-1 ANTITRYPSIN (AAT)

Sa kasing dami ng 100,000 Amerikano na mayroong alpha-1 antitrypsin o may kakulangang AAT. Maaari pa rin silang magkaroon ng COPD kahit na hindi naininigarilyo o hindi nagkaroon ng mahabang eksposyur sa mga bagay na nakakasama sa baga.



**Alamin para sigurado.
Isagawa ang spirometry
na pagsusuri.**

Ang Spirometry ay karaniwang pagsusuri na isinasagawa na hindi na kailangang hiwain o may ipasok na instrumento sa loob ng katawan upang makita kung ang isang tao ay mayroong COPD bago pa maramdaman ang malalang sintomas.

Sinusukat nito ang dami at lakas ng hangin na naibubuga ng baga palabas. Sa paraang ito ay masasabi ng iyong doctor o tagapangalaga ng iyong kalusugan kung mayroon kang COPD at kung gaano na ito kalala. Ang Spirometry rin ay nakakatulong upang matukoy ang pinakapektibong gamutan na dapat isagawa.

LIMANG (5) BAGAY NA DAPAT ISAGAWA NG BAWAT ISA NA NASA PANGANIB DULOT NG COPD:

1) PAGHINTO SA PANINIGARILYO

Maraming mga mapagkukunan ng kaalaman sa online at mga babasahin mula sa inyong mga tagapangalaga ng kalusugan. Bisitahin ang smokefree.gov; lungusa.org; o tawaganand **1-800-QUIT NOW**

2) IWASAN ANG EKSPOSYUR SA MGA BAGAY NA NAKAKASAMA SA BAGA

Lumayo sa mga bagay na makakasira sa iyong baga tulad ng alikabok, masansang naamoy o usok na mula sa sigarilyo.

3) REGULAR NA PAGBISITA SA INYONG DOKTOR O TAGAPANGALAGA NG KALUSUGAN

Gumawa ng tala ng anumang sintomas sa paghinga at isipin ang mga gawaing hindi mo na nagagawa dahil sa kinakapos ng paghinga.

4) PROTEKTAHAN ANG SARILI MULA SA FLU (TRANGKASO)

Gawin ang lahat ng iyong makakaya para umiwas sa matataong lugar sa panahong uso ang trangkaso. Isa ring mabisa na paraan ang taon taon na pagpapaturok ng bakuna para sa flu (trangkaso).

5) MATUTO PA PARA SA IYONG MAAYOS NA PAGHINGA

Para sa karagdagang impormasyon at libreng kopya, bisitahin ang COPD.nihbi.nih.gov.

IKAW BA AY NASA PANGANIB?