Mga Dapat Malaman

Disyembre 2007

Mas Malusog na Pagtanda Mas Maayos na Paghinga

Impormasyon para sa mga May Edad at sa mga Tagapag-alaga nila

Alam ninyo ba na ang COPD ang ika-apat na pangunahing sanhi ng pagkamatay sa Estados Unidos, na kumitil sa mahigit na 120,000 buhay noong 2003?[1] Noong 2000, COPD ang sanhi ng 726,000 pagkaka-ospital at 1.5 milyong pagbisita sa emergency room.[2] COPD rin ang patuloy na pagkakasakit ng brongkitis at emphysema – mga sakit sa baga na madalas na magkasabay. Humahadlang ang mga sakit na ito sa daloy ng hangin, sanhi ng hirap na paghinga. Partikular na nanganganib sa COPD ang mga taong naninigarilyo. Iniuugnay rin ito sa pagkahantad sa alikabok at usok sa lugar ng trabaho. Kabilang sa mga sintomas ang patuloy na ubo, malalang pag-uuhog, paninikip ng dibdib, pangangapos ng hininga at hirap na paghinga.

Epektong Pangkabuhayan ng COPD at Hika

Noong 2004, ang pangkalahatang taunang gastos sa COPD ay humigit kumulang sa $37 bilyon.[3] Ang gastos sa hika noong 2000 ay humigit kumulang na $18 bilyon.[4] Pangkaraniwan ang COPD sa mga may edad at dahil dito matinding bumababa ang kalidad ng kanilang buhay. Habang tumatanda ang mga baby boomers, ang bilang ng mga matatandang maaapektuhan ng COPD at hika ay inaasahang higit na madaragdagan.

Mga Peligrong Pangkapaligiran, at mga Sanhi ng COPD at Hika

Hangin sa Labas ng Bahay

Ang pagkahantad sa polusyon sa hangin ay maaaring maghatid ng masidhing panganib sa mga matatanda, lalo na sa mga may sakit sa baga. Maaaring magpalubha nito ang mga sakit sa baga kabilang ang COPD at hika at maaaring maging sanhi ng mga seryosong epekto sa kalusugan, kabilang ang pagpapaospital o maagang pagkamatay. Ang ozone ay maaari ring magpalubha sa mga sakit sa baga at maaaring magresulta sa pagbisita sa emergency room at ospital.

Hangin sa Loob ng Bahay

Ang mga pollutant sa loob ng bahay at gusali ay maaaring makapagpalala ng COPD o hika. Marami sa mga matatanda ang nananatili sa loob ng gusali, madalas ay sa bahay, halos 90 porsiyento ng kanilang oras. Kabilang ang usok ng tabako (direkta at segunda-manong usok), animal dander, dust mites at mga ipis, amag, alikabok at pollen, sa mga pangkaraniwang peligrong pangkapaligiran na karaniwang sanhi ng atake ng COPD at hika.

Ang Patuloy na Sakit sa Baga (Chronic Obstructive Pulmonary Disease [COPD]) ay ang ikaapat na pangunahing sanhi ng kamatayan sa Estados Unidos.

Higit sa dalawang milyong Amerikanong may edad na 65 pataas ang may hika, at noong 2004 mahigit sa isang milyong may edad ang nakaranas ng atake ng hika.[5]

Ang mga pollutant na nasa loob ng bahay at gusali ay maaaring makasama sa mga taong may COPD o hika.

Ang magagawa ninyo upang kontrolin at bawasan ang pagkahantad sa mga peligrong pangkapaligiran

Kung kayo o ang inyong mahal sa buhay ay nakakaramdam ng mga sintomas ng COPD o hika, kumonsulta sa doktor at sundin ang naaayong planong medikal. Susi sa pagkontrol sa mga sakit na ito ang pag-iwas at pagbawas sa pagkahantad sa mga peligrong pangkapaligiran. Sundin ang mga hakbang sa pagpigil, pagkontrol at pagbawas sa dalas ng mga sintomas tungo sa mas maayos na paghinga.

- **Iwasan ang usok galing sa tabako**
- **Iwasan ang usok mula sa mga kalang gumagamit ng kahoy**
- **Sugpuin ang amag, dust mites at mga ipis sa bahay**
- **Huwag itabi sapagtulog ang mga alagang hayop**
- **Suriin ang furnace at mga sistema sa heating taun-taon**
- **Agarang pagkumpuni ng mga tulo ng tubig**
- **Alamin ang Tasa ng Kalidad ng Hangin (Air Quality Index [AQI])**

Bawasan ang mga panlabas na gawain hangga't maaari sa mga araw na masama ang kalidad ng hangin. Iniuulat ng AQI kung gaano kalinis ang hangin at kung ito ay makakaapekto sa inyong kalusugan. Kung nakakagamit ng Internet, makakakuha kayo ng karagdagang kaalaman tungkol galing sa **www.epa.gov/airnow**. Kung wala kayong computer o internet, makakakuha kayo ng karagdagang kaalaman tungkol sa AQI sa pamamagitan ng mga ulat ng klima sa pahayagan, telebisyon at radyo.

Maari ring maging sanhi ng atake ang mga produkto ng apoy galing sa langis, gas, kerosena, at karbon at mga materyal sa konstruksyon at mga bagay na gawa ng mga siniksik na produktong kahoy. Ang mga pestisidyo, mga produktong panlinis, at mga bagay na may matapang na amoy ay maaari ring magpalubha sa mga sakit na ito.

Kumuha ng karagdagang kaalaman tungkol sa Inisyatiba sa Pagtanda ng EPA

Hangarin ng Inisyatiba sa Pagtanda na pangalagaan ang kalusugang pangkapaligiran ng may edad sa pamamagitan ng ugnayan ng pananaliksik, mga istratehiya sa pag-iwas at pangkalahatang edukasyon. Para sa karagdagang kaalaman tungkol sa Inisyatiba sa Pagtanda, bisitahin ang www.epa.gov/aging Maaari ring i-download mula sa website ang poster na pinamagatang "Mas Malusog na Pagtanda, Mas Maayos na Paghinga" tungkol sa COPD, hika at mga may edad.

Mga tala

1 Pambansang Ulat ukol sa Estadistikang Pangkalusugan, Vol. 55, Bilang 10, Marso 15, 2007

2 Mga Sentro sa Pagsugpo at Pag-iwas sa Sakit, U.S. DHHS (2002) Lagom ng Pag-iimbestiga sa COPD, Estados Unidos, 1971-2000

3 Pambansang Surian sa Puso, Baga, at Dugo, Tsart sa Mortalidad at Kamatayan, 2004

4 Pundasyon sa Hika at Allergy sa Amerika. Gastos sa Hika sa Amerika. http://www.aafa.org/display.cfm?id=6&sub=63&cont=252

AGING Initiative

Tagalog translation of: *Age Healthier Breathe Easier*
Publication Number EPA 100-F-07-049