

# Bronchite

## Bronchitis

Bronchitis is swelling of the lining of the large airways called bronchi in the lungs. The swelling causes more mucus than normal to be made. This can block the airflow through the lungs and may damage the lungs.

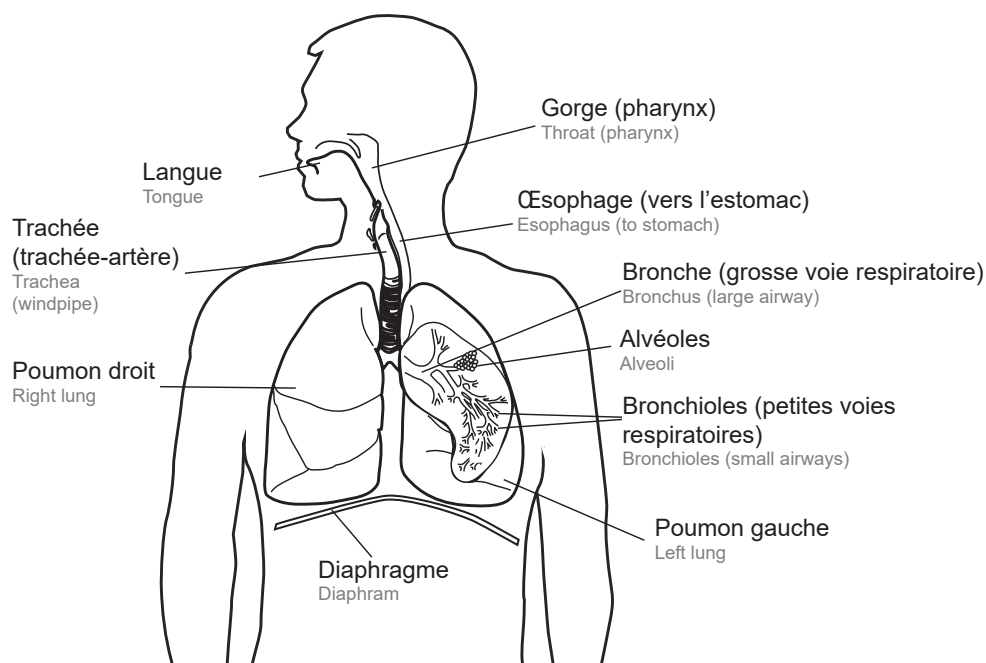
**Acute bronchitis** often starts to get better in days, but the cough may last 2 to 4 weeks. Over the counter medicines can help to control aches, fever and loosen mucus. Treatment by your doctor may not be needed unless you are not feeling better or you have more trouble breathing.

**Chronic bronchitis** is a long-term disease of the lungs. It is one disease in a group of lung diseases called COPD or chronic obstructive pulmonary disease. The damage often gets worse over time and cannot be cured.

Une bronchite est le gonflement de la paroi interne des grandes voies respiratoires des poumons, appelées « bronches ». Le gonflement entraîne une plus grande production de mucus que la normale. Cela peut bloquer le passage de l'air dans les poumons et les endommager.

Une **bronchite aiguë** s'améliore souvent en quelques jours, mais la toux peut durer de 2 à 4 semaines. Des médicaments en vente libre peuvent aider à contrôler la douleur, la fièvre et à détacher le mucus. Aucun traitement du médecin n'est normalement nécessaire, sauf si vous ne vous sentez pas mieux ou si vous éprouvez des difficultés à respirer.

Une **bronchite chronique** est une maladie de longue durée des poumons. C'est une des maladies du groupe de maladies pulmonaires appelé MPOC, pour « maladie pulmonaire obstructive chronique ». Les dommages s'accroissent souvent au fil du temps et ne peuvent pas être guéris.



## Signs of Bronchitis

- A frequent cough, often with yellow or green mucus
- Feeling tired
- Chest pain with coughing or deep breathing
- Noisy breathing such as wheezing or whistling
- Shortness of breath
- Body aches
- Fever or chills
- Sore throat
- Runny or stuffy nose

## Causes of Bronchitis

- Bacterial or viral infections
- Smoking
- Air pollution
- Allergy to something in the air such as pollen
- Lung disease such as asthma or emphysema

## Your Care

Your care may include medicines and breathing exercises to help you breathe easier. You may need oxygen if you have chronic bronchitis. Your care may also include:

- Avoiding colds and the flu.
- Wash your hands well and often to lower your risk of infections.
- Drinking a lot of liquids to keep mucus thin.
- Using a humidifier or vaporizer.

## Signes de bronchite

- Une toux fréquente, souvent accompagnée d'un mucus jaune ou vert
- Fatigue
- Douleur de poitrine en toussant ou en respirant profondément
- Respiration bruyante (sifflante)
- Des essoufflements
- Douleurs corporelles
- Fièvre ou frissons
- Mal de gorge
- Nez bouché ou qui coule

## Causes de la bronchite

- Infections bactériennes ou virales
- Fumer
- Pollution atmosphérique
- Allergie à quelque chose suspendu dans l'air, comme du pollen
- Maladie pulmonaire comme de l'asthme ou de l'emphysème

## Votre traitement

Votre traitement peut comprendre des médicaments et des exercices respiratoires pour vous aider à respirer plus facilement. Il est possible que vous ayez besoin d'oxygène si vous avez une bronchite chronique. Vos soins peuvent comprendre également :

- Éviter les rhumes et la grippe.
- Vous laver les mains soigneusement et souvent pour réduire les risques d'infection.
- Boire beaucoup de liquides pour que le mucus reste liquide.
- Utiliser un humidificateur ou un nébuliseur.

- Using postural drainage and percussion to loosen mucus from your lungs. You will be taught how to do this.
- Get a flu shot each year and talk to your doctor about getting the pneumonia vaccine.

## To Breathe Easier

- Quit smoking. The only way to slow the damage of chronic bronchitis is to quit smoking. It is never too late to quit.
- Do not drink alcohol. It dulls the urge to cough and sneeze to clear your air passages. It also causes your body to lose fluid, making the mucus in your lungs thicker and harder to cough up.
- Avoid things that irritate your lungs such as air pollution, dusts and gases.
- Sleep with your upper body raised. Use foam wedges or raise the head of your bed.

## Call your doctor right away if you:

- Have chills or a fever over 101 degrees F or 38 degrees C
- Need to use your inhalers or breathing treatments more often
- Have more mucus, the color changes or it becomes too hard to cough up

- Utiliser un drainage postural et des percussions pour détacher le mucus des poumons. On vous apprendra comment le faire.
- Faites-vous vacciner contre la grippe tous les ans et discutez avec votre médecin d'une vaccination contre la pneumonie.

## Pour respirer plus facilement

- Arrêtez de fumer. Le seul moyen de ralentir les dommages que cause une bronchite chronique est d'arrêter de fumer. Il n'est jamais trop tard pour arrêter.
- Ne buvez pas d'alcool. Il atténue l'envie de tousser et d'éternuer pour dégager les voies respiratoires. Il entraîne également la déshydratation de votre corps, ce qui épaissit le mucus de vos poumons et rend plus difficile de dégager les voies respiratoires en toussant.
- Évitez les choses qui irritent vos poumons, comme la pollution atmosphérique, les poussières et les gaz.
- Dormez avec le torse surélevé. Utilisez des coussins angulaires en mousse pour surélever la tête du lit.

## Appelez immédiatement votre médecin si :

- Vous avez des frissons ou de la fièvre avec une température supérieure à 38 degrés C (101 degrés F)
- Vous avez besoin d'utiliser vos inhalateurs ou traitements respiratoires plus souvent
- Vous avez davantage de mucus, si sa couleur change ou s'il devient trop difficile de tousser

- Have a new or worsening gray or blue tint of your nails or the skin of your fingers or mouth
- Have trouble talking or doing your normal activities
- Have to use more pillows when sleeping or start having to sleep in a chair to breathe at night
- Vos ongles ou la peau de vos doigts ou de votre bouche prennent une teinte grise ou bleue ou si cette teinte s'accroît
- Vous éprouvez des difficultés à parler ou à avoir des activités normales
- Vous devez utiliser plus d'oreillers lorsque vous dormez ou si vous commencez à dormir dans un fauteuil pour respirer la nuit

### **Call 911 right away if you:**

- Cannot get your breath
- Become confused, dizzy or feel faint
- Have new chest pain or tightness

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

### **Appelez immédiatement le 911 si vous :**

- Ne pouvez pas respirer
- Devenez désorienté, si vous avez des vertiges ou des malaises
- Avez de nouvelles douleurs de poitrine ou des serrements de poitrine

Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.