

### Os pulmões

Os pulmões são órgãos que se encontram no peito a cada lado do coração e protegidos pelas costelas. O pulmão direito tem a tendência de ser maior do que o esquerdo. Ambos estão cobertos por uma capa fina ou membrana chamada pleura; e as costelas, por outra membrana. As duas membranas se resvalam uma sobre outra quando respirarmos, o que permite aos pulmões expandir-se e contrair-se.

No seu interior, os pulmões têm o aspecto de uma esponja e estão formados por uma massa de tubos finos, os menores são sacos de ar chamados alvéolos, cujas paredes estão cobertas com minúsculos vasos sanguíneos.

### Os pulmões e a respiração

O papel dos pulmões é absorver o oxigênio do ar e transferir-lo ao sangue para que o faça circular pelo organismo. Cada vez que inspira, o ar transporta-se desde o nariz ou da garganta para abaixo, a traquéia e a dois tubos menores chamados brônquios. Um vai para o pulmão esquerdo e o outro ao direito. O ar se reparte pelos condutos menores chamados bronquíolos até atingir os alvéolos. Dentro dos alvéolos, o oxigênio passa aos vasos sanguíneos que formam as paredes e ali é capturado pelos glóbulos vermelhos ficando preparado para ser transportado ao longo do corpo. Ao mesmo tempo, os produtos residuais em forma de dióxido de carbono vão em direção contrária, viajando desde o sangue aos alvéolos e passando através dos pulmões para serem espirados.

### Doença pulmonar

Os sintomas como a tosse, respirar com dificuldade, tossir sangue ou mucosidade e ter dor nos pulmões são sinais de que existe um problema nos pulmões.

Como todo o mundo, as pessoas com HIV podem contrair resfriados ou gripes que afetam o peito e causando sintomas como tosse e produzem mucosidade. Porém, alguns problemas pulmonares que se observam com maior frequência entre pessoas com HIV podem ser muito graves.

Embora todas as pessoas possam sofrer uma pneumonia bacteriana, pleuritis (inflamação da membrana que rodeia os pulmões) e bronquite, essas doenças podem ser muito graves nas pessoas com HIV e ocorrer com maior frequência, especialmente se tiver um sistema imunológico deprimido.

A pneumonia devida a *Pneumocystis Carinii* (PCP) é uma doença do AIDS que afeta aos pulmões e normalmente só se vê em pessoas com um cálculo de CD4 por baixo de 200. É pouco frequente em países com acesso a atenção sanitária moderna. Porém, nos últimos anos o perfil do paciente com tuberculose mudou radicalmente. Atualmente, se calcula que a metade das pessoas contaminadas na Espanha é imigrante. Entre pessoas com HIV está se observando também um aumento de tuberculose, que além se pode padecer em qualquer momento durante a infecção por HIV. A escala global é uma das principais causas de doença e morte entre pessoas com HIV. Os cânceres definitivos de AIDS como o sarcoma de Kaposi e o linfoma de Hodgkin também podem afetar os pulmões.

Como certos germes ou agentes patogênicos, o tabaco é uma causa comum de problemas relacionados com o pulmão.

### Provas

Se tiver algum tipo de problema respiratório, teu médico ouvirá teu peito com um estetoscópio para avaliar si teus pulmões estão funcionando com certeza. Outras provas habituais para saber si há infecções ou anomalias incluem as radiografias de raios X do tórax e às vezes uma prova de escarro induzido, na que se inala um vapor de água salgada para "induzir" ao paciente a tossir escarro dos pulmões. Também podem realizar-se uns broncos pia, passando uma pequena câmara pelo nariz. Uma biopsia traí bronquial consiste em tomar pequenas mostras do tecido pulmonar para serem avaliadas. Alternativamente, pode extrair-se um pequeno pedaço de pleura através da parede do peito; é dizer, uma biopsia de pleura. Também podem usar-se provas de função pulmonar, que medem a capacidade de transferir oxigênio e a capacidade de inchaço dos pulmões. Para observar infecções ou cânceres pode fazer-se uma prova de scanner no corpo.

### Tratamentos

Os antibióticos podem ser usados para tratar e prevenir as infecções pulmonares bacterianas como a pneumonia e também podem ser úteis contra o PCP e a tuberculose (TB) tratadas. Se teu médico pensar que corre o risco de desenvolver essas infecções, pode ser que te dê antibióticos de modo preventivo. Outra forma de prevenir essas doenças é tomar tratamento anti-HIV.

A quimioterapia, a radioterapia e a cirurgia se usam para tratar cânceres de pulmão.

### Manter os pulmões saudáveis

O tabaco é responsável de muitas das doenças do pulmão, assim que não fumar, ou deixar de fumar, melhorará a saúde de teus pulmões. Fazer exercícios de forma regular até ficar sem fôlego melhorará a eficácia dos pulmões. É importante segurar-se que realiza controles regulares no teu centro de HIV, o que significará que está controlado/a e receberá um tratamento para qualquer problema pulmonar associado ao HIV. Além uma dieta rica em frutas frescas e vegetais ajudará a melhorar teu estado geral de saúde.