Jak zapobiegać obturacyjnej chorobie płuc

Data aktualizacji
2024-10-04

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) polega na zwężeniu oskrzeli, co powoduje ograniczenie przepływu powietrza przez drogi oddechowe i trudności w oddychaniu. Jest częstym schorzeniem układu oddechowego, jedną z głównych przyczyn przewlekłej chorobowości i umieralności na świecie. W Polsce cierpią na nią ponad 2 miliony osób. Duża część z nich bez postawionej diagnozy, a tym samym bez leczenia.

Kiedy warto udać się do lekarza

Pierwsze symptomy, które powinny Cię zaniepokoić, to:

- zadyszka towarzysząca wysiłkowi
- świszczący oddech
- duszności
- poranne (i nie tylko) napady kaszlu.

Gdy je zaobserwujesz, zgłoś się do lekarza. Zrób to zwłaszcza, jeśli palisz papierosy, mieszkasz w miejscu o szczególnie dużym zanieczyszczeniu powietrza lub jesteś narażony na wdychanie pyłów przemysłowych. Oznacza to bowiem, że jesteś w grupie ryzyka.

Jak wykryć chorobę

Podstawowym badaniem, które wykrywa POChP, jest bezbolesna i nieinwazyjna spirometria. Pozwala określić, czy płuca starzeją się szybciej, niż wskazuje na to ich wiek biologiczny.

Jakie są przyczyny choroby

90 proc. wszystkich przypadków przewlekłej obturacyjnej choroby płuc jest wywołanych przez wdychanie dymu tytoniowego – aktywne lub bierne. Palenie papierosów nie tylko wywołuje chorobę, ale też bardzo utrudnia jej skuteczne leczenie.

Jak rzucić palenie w 3 krokach

Przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc można zapobiegać. Aby się przed nią chronić, zmniejszyć jej ryzyko, a kiedy jest już zdiagnozowana – poprawić jej leczenie, należy bezwzględnie zaprzestać palenia papierosów.

> **W każdy trzeci czwartek listopada obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia. Ma on już ponad 30-letnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA, w Kalifornii, w 1974 roku. Zachęcono palaczy do odstawienia papierosów przynajmniej na jeden dzień i przekazania zaoszczędzonych w ten sposób pieniędzy na cele charytatywne. Dwa lata**

> **później, za namową Amerykańskiego Towarzystwa Onkologicznego, prawie milion Amerykanów rzuciło palenie na jeden dzień.**

Rzucenie palenia nie jest łatwe. Nie musisz zrobić tego w jeden dzień. Ale niech jakiś dzień będzie pierwszym. Ważna jest bowiem decyzja i dobry plan.

Krok 1. Motywacja

Motywacja jest warunkiem koniecznym, aby odnieść sukces. Mamy wpływ na proces jej budowania oraz utrzymania. Nie jest stanem niezmiennym – albo się ją ma albo nie. Jest raczej jak mięsień, który należy budować i trenować.

Jest wiele powodów, aby rzucić palenie. Tylko Ty wiesz, dlaczego ważne to jest dla Ciebie. Spróbuj wyobrazić sobie siebie za kilka lat, kiedy jesteś już wolny od uzależnienia. Jak wygląda Twoje życie? W jaki sposób się zmieniło? Czego jest więcej, a czego mniej? Co dzięki temu, że nie palisz, robisz inaczej, co Ci się udaje? Zapisz wszystkie miłe rzeczy, których spodziewasz się doświadczyć, gdy już będziesz wolny od nałogu. Trzymaj ten spis zawsze pod ręką. Skup się na pozytywnych aspektach – niech droga ku wolności od uzależnienia będzie radosna i pełna nadziei na to, co czeka na jej końcu.

Zastanów się, co Ci utrudnia podjęcie decyzji i wpływa negatywnie na budowanie motywacji. Mogą to być przekonania dotyczące swoich możliwości, siły woli, roli, jaką palenie spełnia w Twoim życiu, straty, której doświadczysz, jak rzucisz palenie itp. Porozmawiaj o nich z kimś bliskim, kimś, kto będzie Ci kibicował na drodze do zdrowia, z lekarzem czy terapeutą, byłym palaczem. To pomaga. Które z tych przekonań to twarde fakty, a które tylko fałszują rzeczywistość i oddalają Cię od podjęcia decyzji?

Krok 2. Zadbaj o wsparcie

Uzależnienie od nikotyny jest chorobą. Aby ją wyleczyć, sięgnij po leki i pomoc specjalistów. Możesz wybierać spośród leków dostępnych w aptece bez recepty. Są to: terapeutyczna nikotyna w postaci gum, plastrów, pastylek, sprayu oraz cytyzyna w postaci tabletek. Możesz również zwrócić się do lekarza i otrzymać receptę na bupropion lub warenikliną. Warto przedyskutować dostępne opcje z lekarzem pierwszego kontaktu lub terapeutami z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym (tel. 801 108 108 lub 22 211 80 15, pon.–pt. 9:00–21:00, sob. 9:00–15:00). Możesz też zajrzeć na stronę

www.jakrzucicpalenie.pl – znajdziesz tam rzetelne informacje na temat każdego z leków.

Krok 3. Nie zrażaj się

Uzależnienie od nikotyny to choroba nawracająca. Oznacza to, że nawroty do palenia są częścią procesu zdrowienia. Jeśli zdarzy Ci się „wpadka” i zapalisz papierosa, nie traktuj tego jako porażki. To tylko etap na drodze do zdrowia. Staraj się po prostu nie sięgnąć po kolejnego papierosa, a jeśli to się nie uda – ponownie rozpocznij proces. Najlepiej jak najszybciej.

Uzależnienie od nikotyny to choroba przewlekła. Oznacza to, że najprawdopodobniej nigdy nie będziesz od niej wolny. Nawet po wielu latach abstynencji wypalenie papierosa może sprawić, że wpadniesz na nowo w szpony nałogu. Nie próbuj zatem się sprawdzać i „palić w sposób kontrolowany, od czasu do czasu”.

Tekst powstał na podstawie artykułu mgr Magdaleny Cedzyńskiej. Jest częścią kampanii społecznej „Planuję długie życie” realizowanej w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2030, finansowanej ze środków Ministra Zdrowia.

Przeczytaj więcej na temat kampanii Planuję długie życie