



## POChP – z walcz o swoje płuca!

POChP dotyka ogromną liczbę osób. Szacuje się, że 2 miliony Polaków choruje na to schorzenie. Sprawdź stan swoich płuc jak najszybciej i uniknij powikłań

### Co to jest POChP?

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) jest spowodowana stanem zapalnym w płucach, wywołanym drażniącym działaniem szkodliwych związków. Należą do nich:

- dym papierosowy, również biernie wdychany
- inne toksyczne gazy.

### Kto może zachorować?

Czynniki sprzyjające rozwojowi POChP to:

- palenie papierosów
- wdychanie szkodliwych substancji, na przykład w regionach przemysłowych
- częste infekcje dróg oddechowych w dzieciństwie
- wdychanie dymu tytoniowego (biernie palenie) – również palenie przez rodziców w czasie ciąży lub po urodzeniu dziecka ma wpływ na jego skłonność do zachorowania na POChP
- układ genów – może zwiększać podatność na rozwój choroby, np. u osób z niedoborem alfa1-antytrypsyny (AAT enzymu zabezpieczającego tkankę płucną przed działaniem czynników prozapalnych)
- astma i nadreaktywność oskrzeli.

### Jakie są niepokojące objawy?

Wczesne wykrycie POChP sprzyja leczeniu i zapobiega powikłaniom.

Warto jak najszybciej sprawdzić stan swoich płuc u lekarza rodzinnego (POZ), jeśli:

- często kaszlesz, również bez odksztuszania
- masz uczucie duszności, szczególnie gdy ono nasila się podczas wysiłku fizycznego
- masz trudności w oddychaniu
- męczy Cię przewlekłe odksztuszanie wydzieliny – głównie rano, po przebudzeniu
- palisz tytoń
- przebywasz w zanieczyszczonej atmosferze, zwłaszcza w miejscu pracy
- odczuwasz ucisk w klatce piersiowej, masz świszczący oddech.

W przypadku długo trwającej choroby objawy się nasilają i dochodzi do:

- nasilenia duszności, uniemożliwiającego normalną egzystencję
- zmęczenia, a nawet znużenia
- utraty masy ciała.

### Powikłania

POChP to choroba wielonarządowa. Proces zapalny toczy się w płucach, lecz choroba wpływa na cały organizm. Sprzyja rozwojowi innych schorzeń. Często wiążą się z nią:

- choroby serca
- refluks żołądkowo-przełykowy
- osteoporoza
- depresja
- rak płuca

- zespół polimetaboliczny
- cukrzyca.

**Chorzy z POChP palący tytoń 10 razy częściej zapadają na nowotwory płuc niż osoby niepalące.**

## Skuteczna profilaktyka POChP

Każdy z nas może zadbać o to, aby uniknąć POChP poprzez:

- zaniechanie aktywnego palenia tytoniu – nie pal lub rzuć palenie! brak
- ekspozycji na bierne palenie – unikaj przebywania w oparach dymu tytoniowego, prosz innych o niepalenie w Twoim towarzystwie
- ochronę dzieci w łonie matki i niemowląt przed biernym paleniem – nie pozwalaj palić przy dzieciach i kobietach w ciąży, a jeśli jesteś rodzicem – nie pal
- ograniczenie wdychania zanieczyszczonego powietrza – jeśli potrzeba, używaj oczyszczaczy powietrza w pomieszczeniach, noś maski antysmogowe na zewnątrz
- szczepienia przeciw grypie, pneumokokom, COVID-19 – chroń się przed infekcjami górnych dróg oddechowych
- aktywność fizyczną – regularnie się ruszaj, zgodnie z Twoimi możliwościami
- zdrowe odżywianie - prawidłowa waga i sprawność wzmacniają odporność organizmu
- ćwiczenia oddechowe – wzmocnij mięśnie oddechowe, zwiększ pojemność płuc.

**Zadbaj o otoczenie wolne od dymu tytoniowego.**

## Jak rozpoznać chorobę i ją leczyć?

Lekarz pierwszego kontaktu (POZ) przeprowadzi z Tobą wywiad i zdecyduje, czy Twoje objawy wskazują na konieczność wykonania badań pod kątem POChP. Jeśli kaszlesz, masz duszności, powiedz o tym lekarzowi. Im wcześniej będzie zdiagnozowana POChP, tym szybciej zostanie podjęte odpowiednie leczenie. Nierozpoznana lub późno rozpoznana POChP skraca życie nawet o 10-15 lat.

### Diagnostyka POChP

- badanie spirometryczne wykonane po podaniu leku rozszerzającego oskrzela
- badanie radiologiczne klatki piersiowej – aby nie przeoczyć stanu zapalnego płuc lub zmiany nowotworowej
- ankieta CAT – ocena ciężkości choroby
- test mMRC – ocena stopnia duszności.

### Leczenie

Przy leczeniu POChP stosowane są:

- leki wziewne rozszerzające oskrzela, u niektórych chorych łączone ze sterydami, w formie inhalacji – zapytaj lekarza, jak należy je prawidłowo przyjmować, aby były skuteczne.

Zaostrzeniom POChP u osób z rozpoznaną chorobą zapobiegają:

- rehabilitacja oddechowa – wspomaga terapię lekami
- aktywność fizyczna, dostosowana do możliwości chorego:
  - w łagodnej postaci POChP: może to być np. jazda na rowerze, intensywny wysiłek fizyczny lub szybkie spacery
  - u chorych z ciężką postacią POChP: regularne spacery lub proste ćwiczenia oddechowe w domu poprawiają kondycję i znacząco zmniejszają uczucie duszności
  - bardzo ciężki stan POChP, z niewydolnością oddechową: domowe leczenie tlenem jest w stanie wydłużyć życie i znacznie poprawić jego jakość.

Chory na POChP powinien przyjąć szczepienia (przeciw grypie, pneumokokom, Covid-19), aby nie doprowadzić do zaostrzenia choroby przez inne infekcje układu oddechowego. POChP nie zwiększa ryzyka zachorowania na koronawirusa, ale przebieg SARS-CoV-2 u chorych na POChP bywa bardzo ciężki.

## Przeczytaj także

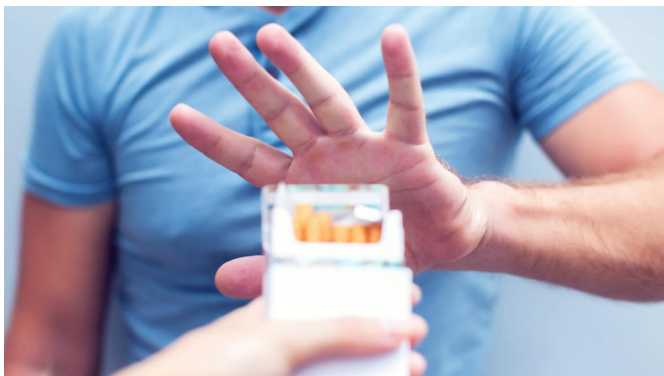


### Profilaktyka przewlekłej obturacyjnej choroby płuc

Główną przyczyną przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP) jest palenie wyrobów tytoniowych, na drugim miejscu plasuje się zanieczyszczone powietrze

### Jak zapobiegać przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc

Jak się chronić przed chorobą, zmniejszyć jej ryzyko, a kiedy jest już zdiagnozowana – poprawić leczenie? Po pierwsze rzuć palenie



### **Dlaczego warto rzucić palenie?**

Tytoń szkodzi prawie każdemu organowi ciała. Z powodu papierosów co roku umiera na świecie ponad 8 milionów ludzi! Nie czekaj, rzuć palenie już teraz