pacjent.gov.pl

POChP – zawalcz o swoje płuca!

Data aktualizacji
2024-05-27

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 uprzemysłowionych
- częste infekcje dróg oddechowych w dzieciństwie
- wdychanie dymu tytoniowego (bierne 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, proś 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