

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

W tym tygodniu w ramach cyklicznej akcji pod nazwą „Środa z profilaktyką” Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował film z udziałem ekspertów oraz ulotkę zawierającą informacje nt. **Profilaktyki POChP (Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc)**.

- W Polsce na POChP choruje ponad 2 miliony osób
- Tylko 600 tys. posiada rozpoznanie i jest aktywnie leczonych
- Choroba dotyka ok 10 % osób powyżej 40 roku życia.
- Większość pacjentów nie wie, że przyczyną kaszlu i duszności jest przewlekła choroba.
- Nierozpoznana lub późno rozpoznana POChP skraca życie o 10-15 lat.

### Czym jest POChP?

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) to powszechnie występująca, przewlekła choroba poddająca się profilaktyce i leczeniu. Cechuje się utrwalonym ograniczeniem przepływu powietrza przez dolne drogi oddechowe. Zazwyczaj jest to związane z nadmierną reakcją zapalną w oskrzelach i płucach w odpowiedzi na szkodliwe działanie gazów i pyłów, w Polsce najczęściej dymu tytoniowego.

### Czynniki ryzyka

- Palenie tytoniu - odpowiada za około 80% przypadków POChP.
- Zanieczyszczenie powietrza w miejscu pracy lub zamieszkania – szacuje się, że w krajach uprzemysłowionych odpowiedzialne jest za rozwój POChP u około 19% wszystkich przypadków choroby.
- Palenie bierne.
- Predyspozycje osobnicze.

### Niepokojące objawy

- Duszność - postępująca w czasie, nasilająca się przy wysiłku. W miarę upływu lat, także spoczynkowa.
- Przewlekły kaszel - przerywany lub nieproduktywny, nawracający.
- Przewlekłe odkrztuszanie plwociny - najbardziej nasilone w godzinach rannych.

### Rozpoznanie

POChP ze względu na niecharakterystyczne objawy rozpoznawane jest zbyt późno. Skuteczną walkę utrudnia bezobjawowość choroby w początkowym stadium. Pierwsze objawy POChP występują ok. 10-20 lat od narażenia na czynniki ryzyka, u osób w wieku powyżej 40 lat. Rozpoznanie ustala się na podstawie obrazu klinicznego i spirometrii.

### Leczenie POChP

1. Leczenie polega głównie na spowolnieniu postępu choroby, poprawie jakości życia i zmniejszeniu ryzyka występowania zaostrzeń.

2. Ważne jest by rozpocząć leczenie we wczesnym etapie choroby, zanim dojdzie do rozwoju następstw pozapłucnych.
3. Ma charakter przewlekły i trwa do końca życia.
4. Najważniejszym elementem skutecznego leczenia jest całkowite zaprzestanie palenia tytoniu.
5. Ważnym elementem jest również edukacja i rehabilitacja pacjenta.
6. Każdy chory, który otrzyma leki wziewne powinien być przeszkolony przez lekarza jak prawidłowo wykonywać inhalacje.
7. W leczeniu stosuje się środki farmakologiczne, tlen, w wybranych przypadkach również zabiegi operacyjne.

### **Profilaktyka POChP**

1. Unikaj czynników wpływających na rozwój choroby: zaprzestań palenia i unikaj biernego palenia (nie przebywaj w pomieszczeniu gdzie ktoś pali).
2. Utrzymuj sprawność fizyczną, wzmacnia ona odporność, poprawia kondycję. Zalecana jest rehabilitacja oddechowa, ćwiczenia mięśni nóg i brzucha, spacer (min. 30 min. dziennie), jazda na rowerze.
3. Przed wyjściem z domu sprawdź jakość powietrza (jeżeli jest zła –staraj się nie wychodzić, lub wychodzić z maską antyśmogową).
4. Stosuj właściwą dietę w celu utrzymania odpowiedniej masy ciała (skorzystaj z bezpłatnych planów żywieniowych dostępnych na stronie <https://diety.nfz.gov.pl>).
5. Chroń się przed infekcjami dróg oddechowych: szczep się przeciwko grypie każdego roku oraz przeciw COVID-19 i pneumokokom.

Osoby po 18 roku życia, palące tytoń mogą skorzystać z programu profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP).

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie:

<https://pacjent.gov.pl/programyprofilaktyczne/program-profilaktykichorob-odtytoniowych> oraz pod numerem TIP: 800 190 590.

### **Spirometria**

- Spirometria jest badaniem prostym i nieinwazyjnym, umożliwia ocenę parametrów objętościowych i pojemnościowych płuc.
- Słowo spirometria pochodzi z języka greckiego i oznacza pomiar oddychania (łac spiro metro).
- Określa szybkość przepływu powietrza przez poszczególne odcinki dróg oddechowych podczas wdechu i wydechu.
- Badanie spirometryczne jest jednym z częściej wykonywanych badań czynnościowych układu oddechowego.

Pełny materiał filmowy wraz z ulotką znajduje się na stronie:

<https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka-pochp-przewlekla-obturacyjna-choroba-pluc/>

**Zespół Profilaktyki Zdrowotnej  
NFZ Wielkopolski Oddział Wojewódzki**