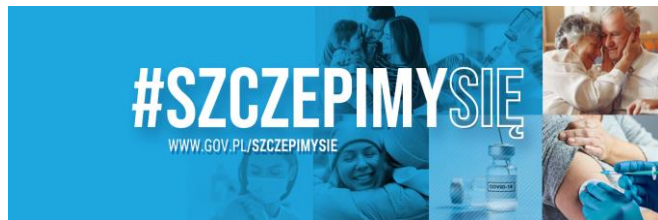


Spirometria

- 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.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



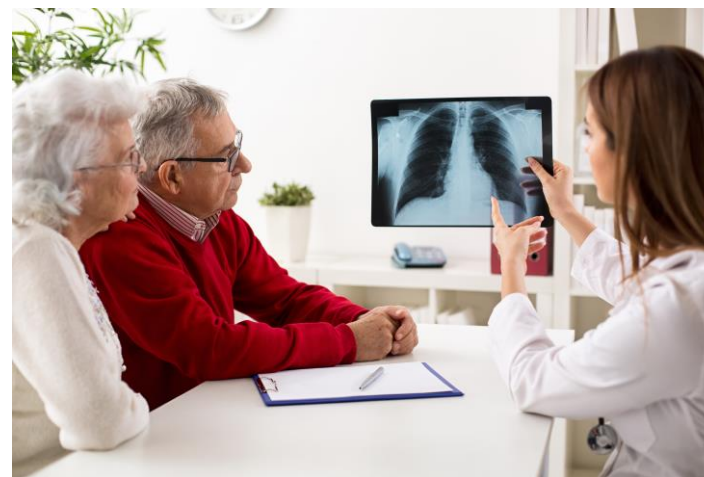
Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka POChP



Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc

POChP statystycznie

- 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.
- Nerozpoznana lub późno rozpoznana POChP skraca życie o 10-15 lat.

CZY WIESZ

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 płwociny - 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 antysmogową).
4. Stosuj właściwą dietę w celu utrzymania odpowiedniej masy ciała (skorzystaj z bezpłatnych planów żywieniowych dostępnych na stronie <https://diety.nfz.gov.pl>).
5. Chron 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-profilaktyki-chorob-odtytoniowych> oraz pod numerem TIP: 800 190 590.