

POChP

Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc to choroba układu oddechowego, której skutki odczuwa cały organizm. Charakteryzuje się ograniczonym przepływem powietrza do dolnych dróg oddechowych. Powodem jest stan zapalny w płucach, wywołany drażniącym działaniem szkodliwych związków, np. dymu papierosowego i innych toksycznych gazów.



POChP w liczbach

Szacuje się, że w Polsce:

- ponad 2 miliony osób choruje na POChP;
- w 2019 r. 600 tys. pacjentów zostało zdiagnozowanych i poddanych leczeniu, z czego ponad 43 tys. wymagało hospitalizacji;
- ok. 65% chorych ma ponad 65 lat.

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

Kto może zachorować?

Na POChP szczególnie narażone są osoby:

- **palące tytoń**—około 80% przypadków POChP jest skutkiem wieloletniego aktywnego lub biernego palenia tytoniu;
- **oddychające zanieczyszczonym powietrzem**—19% chorych stanowią mieszkańcy regionów uprzemysłowionych;
- **często chorujące na infekcje dróg oddechowych we wczesnym dzieciństwie**;
- **z niedoborem alfa1-antytrypsyny**—osoby z niedoborem AAT (enzymu zabezpieczającego

tkankę płucną przed działaniem czynników prozapalnych);

- **chorujące na astmę i cierpiące na nadreaktywność oskrzeli.**

Jakie są objawy POChP?

- **dusznosc** nasilająca się przy wysiłku, a w miarę upływu lat również spoczynkowa;
- **trudność przy wydychaniu powietrza z płuc**, nabieranie powietrza również może być utrudnione;
- **przewlekły kaszel** występujący głównie rano;
- **przewlekłe odkrztuszanie wydzieliny**—głównie rano po przebudzeniu;
- **ucisk w klatce piersiowej, świszczący i furczący oddech.**

Profilaktyka z NFZ

Pacjenci zagrożeni zachorowaniem na POChP mogą skorzystać z **programu profilaktyki chorób odytoniowych (w tym POChP)**.

Szczegółowe informacje o programie oraz listę realizatorów znajdziesz na stronie: www.pacjent.gov.pl w zakładce Profilaktyka – programy profilaktyczne.

Jak zapobiegać rozwojowi POChP?

- **Zadbaj o otoczenie wolne od dymu tytoniowego.**
- **Jeśli palisz, rzuć palenie!**

Możesz liczyć na profesjonalną pomoc w rzuceniu palenia. Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym: 801 108 108

- **Sprawdzaj jakość powietrza** – używaj masek antysmogowych na zewnątrz, korzystaj z oczyszczaczy powietrza w pomieszczeniach.
- **Chroń się przed infekcjami dróg oddechowych** – szczep się przeciw grypie, pneumokokom i COVID-19.
- **Zadbaj o codzienną aktywność fizyczną.**

Darmowy program treningowy dostępny jest m.in. w aplikacji **mojeIKP**

- **Odżywiaj się zdrowo** – utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz sprawności fizycznej wzmacnia odporność i poprawia kondycję organizmu.

Sięgnij po sprawdzone jadłospisy na diety.nfz.gov.pl

- **Wykonuj ćwiczenia oddechowe**—utrzymasz prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego, wzmocnisz mięśnie oddechowe, zwiększysz pojemność płuc.

Przykładowe ćwiczenie:

wdech przez 5 sekund – wstrzymanie oddechu na 3 sekundy – równomierny wydech przez 8 sekund.

Diagnostyka POChP

Spirometria—to proste, bezbolesne oraz nieinwazyjne badanie, które polega na pomiarze pojemności płuc oraz przepływu powietrza przez poszczególne partie układu oddechowego.

Rentgen klatki piersiowej (RTG KLP)—niezbędny w diagnostyce różnicowej.

Spirometrię i RTG wykonasz w ramach POZ. Skonsultuj się z lekarzem rodzinnym.

Bardzo pomocna jest również ankieta – **test CAT** lub skala **mMRC** – każdy może wykonać je samodzielnie.



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590