Wspólne wyjazdy z chorym na POChP

dr n. med. Michał Poznański

PODZIEL SIĘ



Piękna pogoda i sezon wakacyjny zachęcają do podróży. Wielu z nas planuje już ten czas myśląc o wypoczynku w gronie bliskich lub samodzielnie. Pojawia się jednak pytanie – jak najlepiej zadbać o bezpieczeństwo swoje i bliskich, kiedy któreś z podróżnych choruje na POChP?
Jeśli podróż z chorym na POChP jest długo oczekiwanym wydarzeniem, to warto we właściwy sposób się zabezpieczyć. W zależności bowiem od stopnia zaawansowania choroby, podróż może być nie lada wyzwaniem.
Niniejszy artykuł przybliży problematykę podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas wyjazdów z chorymi na POChP.

Po pierwsze – szczepienia.

W tym miejscu należy przypomnieć, że POChP nie tylko nie jest przeciwwskazaniem do szczepienia, ale jako przewlekła choroba układu oddechowego stanowi wręcz wskazanie do przeprowadzania szczepień ochronnych. Nadal aktualnym pozostaje szczepienie przeciwko zakażeniu wirusem SARS-CoV-2. Nie można jednak zapominać o szczepieniu przeciwko zakażeniom wywoływanym przez pneumokoki i corocznemu szczepieniu przeciw grypie. Warto zapytać lekarza o aktualną listę rekomendowanych szczepień zwłaszcza jeśli wybieramy się w podróż za granicę.

Po drugie – wybór środka transportu.

Optymalnie byłoby odbywać każdą planowaną podróż własnym środkiem transportu. Nie zawsze jest to jednak możliwe. Dobrą alternatywą jest poproszenie o przysługę domownika, z którym osoba chorująca na POChP wspólnie mieszka. Jeżeli jednak i ten wariant zawiedzie i nie pozostanie nic innego jak skorzystanie z publicznych środków transportu to powinno wybierać się te najmniej uczęszczane i o możliwie największym gabarycie. Dobrym pomysłem wydaje się podróż pociągiem w wagonie I klasy. Jest to opcja droższa, ale zapewniająca za to mniejszą liczbę współpasażerów w przedziale.

Autobusy i samoloty co do zasady nie zapewniają możliwości podróżowania w tak dużym dystansie od współpasażerów jak pociągi. Szczególnie samoloty niosą ze sobą zwiększone ryzyko transmisji chorób zakaźnych układu oddechowego. Wynika to z konieczności hermetyzacji kabiny. Oznacza to tyle, że wszyscy pasażerowie oddychają tak naprawdę cały czas tym samym powietrzem, które jest rozprowadzane przez układ klimatyzacji tego środka transportu. Podróż samolotem powinna być również rozpatrywana w kontekście niewydolności układu oddechowego – u części chorych na POChP występuje problem zwany częściową lub całkowitą niewydolnością oddechową. W takim przypadku oddychanie powietrzem w kabinie samolotu pasażerskiego podczas lotu może nie zapewnić właściwego poziomu wymiany gazowej, w konsekwencji prowadząc co najmniej do nasilenia duszności. Każda podróż samolotowa powinna być wcześniej skonsultowana z pulmonologiem w celu oceny jej bezpieczeństwa i wydania ewentualnych zaleceń dla pacjenta na czas lotu.

Po trzecie – leki.

Planując wspólny wyjazd z chorym na POChP nie można zapomnieć o zapasie leków, które pacjent stosuje przewlekle. Każda przewlekła choroba wymaga regularnego stosowania leków. Zapas leków nie oznacza posiadania recepty, ale fizyczne posiadanie ich w apteczce, w ilości zapewniającej wystarczającą ilość dawek co najmniej na okres wyjazdu i 2 tygodnie w przód, np. z powodu konieczności odbycia kwarantanny. Jeżeli celem wyjazdu jest mniejsza miejscowość należy też pamiętać, że leków stosowanych u chorych na POChP może zwyczajnie nie być w aptece, a ich sprowadzenie może wymagać czasu. Z kolei za granicą (z wyjątkiem kilku krajów Unii Europejskiej) nie da się na razie zrealizować wystawionej w Polsce e-recepty. Nie obowiązują też polskie ceny leków refundowanych. Każda niezalecona przez pulmonologa przerwa w stosowaniu leków wziewnych może prowadzić do rozwinięcia się zaostrzenia POChP – czyli tego co jest bardzo złe dla pacjentów, bo każde zaostrzenie przyspiesza pogorszenie czynności układu oddechowego. Lista krajów, w których można zrealizować receptę transgraniczną dostępna jest na stronie https://ezdrowie.gov.pl/portal/home/dla-podmiotow-leczniczych/e-recepta-transgraniczna

Po czwarte – maseczka.

Nieodzowny element w dobie pandemii COVID-19 pozostaje aktualny w przypadku wspólnych wyjazdów z chorym na POChP. Maseczki należy nosić m.in. w przestrzeniach zamkniętych w miejscach publicznych (ogólnodostępnych) i w środkach publicznego transportu zbiorowego, a ich noszenie zalecane jest również w innych miejscach jeżeli nie da się zachować właściwego dystansu. Ten prosty środek jest cały czas nieodzowny w hamowaniu rozprzestrzeniania się zakażeń przenoszonych drogą kropelkowo-powietrzną. W przypadku chorych na POChP głównym celem jest ochrona chorego przed ewentualnymi infekcjami, które mają negatywny wpływ na przebieg choroby. Maseczki są środkiem ochrony osobistej o udowodnionej skuteczności. Stanowią one barierę mechaniczną dla przedostawania się drobnoustrojów chorobotwórczych, zarówno z, jak i do dróg oddechowych. Za przykład mogą służyć zdjęcia z Japonii lub innych krajów azjatyckich, jeszcze sprzed wybuchu pandemii. W zasadzie każdy pasażer tokijskiego metra nawet wtedy ochraniał w ten sposób drogi oddechowe.

Nosząc maseczki chronimy więc nie tylko siebie, ale i innych. Jak robić to właściwie?

- Maseczka powinna być wykonana z tkaniny do tego przystosowanej. Najprostszy sposób by upewnić się, że tak jest to na przykład kupno w aptece tzw. jednorazowych maseczek chirurgicznych będących wyrobem medycznym.
- Można używać maseczek wykonanych z materiałów dających się wykorzystywać wielokrotnie, na przykład z bawełny. Należy jednak pamiętać o posiadaniu zapasu co najmniej kilku takich maseczek, by móc je regularnie prać w wysokiej temperaturze z detergentem.
- Maseczki, jeżeli nie są certyfikowanymi wyrobami medycznymi, to powinny być wielowarstwowe – 2 lub 3 warstwy tkaniny!
- Maseczka powinna obejmować w miarę szczelnie usta i nos (dlatego też np. mężczyźni powinni zgolić brodę i regularnie się golić). Wszystkie miejsca przecieku powietrza powinny być w miarę możliwości ograniczane na bieżąco.
- Maseczka w przypadku większości chorych na POChP może być bezpiecznie noszona. Jeżeli jednak noszenie maseczki powoduje nieakceptowalny dyskomfort, to osoba taka z całą pewnością powinna skonsultować się z lekarzem specjalistą i raczej nie powinna odbywać innych podróży niż tylko tych niezbędnych z punktu widzenia egzystencji.

Po piąte – dystans.

Wakacyjne wyjazdy i towarzyszące im rozluźnienie nie sprzyjają zachowywaniu właściwego dystansu od innych osób. Panujący tłok na przykład na nadmorskich plażach czy górskich szlakach może być zdradliwy. Cały czas uważa się, że zachowanie co najmniej 1,5-metrowej odległości między osobami na świeżym powietrzu stanowi odległość, która może być uznawana za bezpieczną w przypadku kontaktów międzyludzkich bez używania środków ochronnych, takich jak maseczki zasłaniające nos i usta.

Po szóste – zdrowy rozsądek.

Punkt ten choć brzmi bardzo ogólnie, jest równie ważny jak pozostałe cztery. Należy do niego zaliczyć między innymi unikanie tłumów (np. we wnętrzu restauracji czy prozaicznych długich kolejek do kasy), źle wentylowanych pomieszczeń i podróżowania (z innego powodu niż do lekarza) jeżeli ktoś z domowników ma objawy zakażenia dróg oddechowych lub inne objawy ostrej infekcji.

Stosowanie się do tych sześciu prostych zasad omówionych powyżej znacząco zwiększy bezpieczeństwo wspólnych wyjazdów z chorymi na POChP. Dzięki nim możliwe będzie uniknięcie stresu związanego z ewentualnym zaostrzeniem choroby, który może być szczególnie dotkliwy, gdy jesteśmy daleko od domu i nie wiemy do kogo można zwrócić się po pomoc.

PODZIEL SIĘ

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 17 lipca 2025

Właściciel serwisu

Chiesi TOTYLKOASTMA.PL