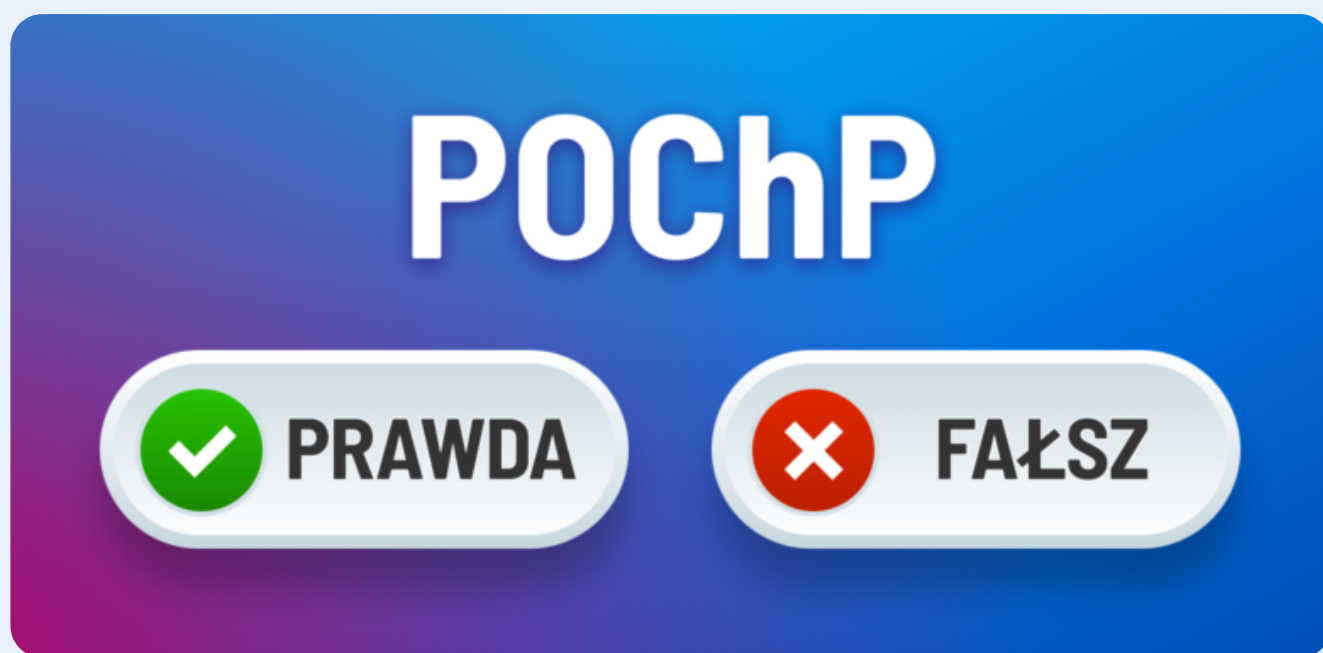


# Mity i fakty o POChP

PODZIEL SIĘ



POChP to choroba dróg oddechowych: **FAKT**

Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc (POChP) to przewlekła choroba układu oddechowego, która charakteryzuje się utrzymującymi się objawami ze strony układu oddechowego np. dusznością, kaszlem oraz trwałym ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe, czego przyczyną jest narażenie na szkodliwe pyły lub gazy, przede wszystkim (do 80% przypadków) na dym tytoniowy.

Diagnozę POChP może postawić lekarz: **FAKT**

Diagnozę POChP stawia lekarz POZ lub specjalista chorób płuc, na podstawie badania spirometrycznego (czym jest badanie czytaj na <https://oddychajmy.pl/podstawowe-badania/>)

Spirometria to bezbolesne, krótkotrwałe badanie oceniające czynność płuc, które polega na wykonywaniu w odpowiedni sposób wdechów i wydechów przez ustnik aparatu według poleceń osoby wykonującej badanie.

Na POChP może zachorować każdy: **FAKT**

Jesteś w grupie ryzyka zachorowania na POChP, jeśli masz ponad 40 lat i:

- Palisz lub kiedykolwiek paliłeś papierosy/byłeś biernym palaczem.
- Jesteś narażony na substancje chemiczne, szkodliwe pyły lub gazy w miejscu pracy.
- Zanieczyszczenie powietrza (np. mieszkasz w dużym mieście, pracujesz w branży przemysłowej generującej duże zapylenie).
- Masz chorobę genetyczną znaną jako niedobór alfa-1 antytrypsyny.

POChP dotyczy częściej osób starszych: **MIT**

Większość zdiagnozowanych osób jest w wieku powyżej 60 lat. Niemniej w grupie ryzyka znajdują się osoby po 40 roku życia, które palą lub paliły tytoń lub są narażone na czynniki ryzyka. Dodatkowo choroba genetyczna zwana niedoborem alfa-1 antytrypsyny może powodować POChP u młodych dorosłych. Wiele osób nie zostaje zdiagnozowanych, ponieważ winą za problemy z oddychaniem obarcza inną chorobę lub brak kondycji.

Wczesne objawy POChP można przegapić: **FAKT**

Wczesne objawy ostrzegawcze POChP są różne, a do najczęstszych należą:

- Odczuwanie duszności, zwłaszcza przy wysiłku.
- Kaszel, który nie chce ustąpić.
- Odkrztuszanie dużej ilości śluzu lub plwociny z płuc.
- Świsty i uczucie ciasnoty w klatce piersiowej.
- Znużenie rozumiane jako wrażenie „ogólnego zmęczenia” lub „pozbawienia energii”.

Najczęściej są one mylone z przeziębieniem lub brakiem kondycji, dlatego chory ignoruje objawy.

Niewielki odsetek dorosłych Polaków choruje na POChP: **FAKT**

Szacuje się, że w Polsce choruje ok. 2 mln osób. Niestety, wiele osób, które mają tę chorobę, prawdopodobnie o tym nie wie. Eksperci uważają, że wiele przypadków POChP nie jest zdiagnozowanych, a chory trafia do lekarza, gdy choroba jest już w stadium zaawansowanym.

POChP najczęściej diagnozuje się w zaawansowanym stadium: **FAKT**

Dzieje się tak, gdyż objawy POChP takie jak duszność, przewlekły kaszel, czy odkrztuszanie plwociny w początkowej fazie narastają powoli i są mylone z chorobami infekcyjnymi, np. przeziębieniem. Aby unikać problemów z oddychaniem i mniej się męczyć, chory zaprzestaje aktywności fizycznej, a to prowadzi do dalszego osłabienia mięśni oddechowych, co powoduje zwiększone problemy z oddychaniem. Do tego winą za złe samopoczucie obarcza się wiek. W konsekwencji chory do

lekarza specjalisty trafia często w zaawansowanym stadium choroby.

## Zaostrzenie POChP rozpoznaje lekarz: MIT

Zaostrzenie POChP oznacza nasilenie się objawów, do których w szczególności należą: przewlekły kaszel, przewlekła duszność postępująca w czasie, nasilająca się podczas wysiłku fizycznego, obniżona tolerancja wysiłku oraz przewlekłe odkrztuszanie płwociny. Zdarza się, że zmienia się kolor odkrztuszanej płwociny na żółtą, szarą lub zieloną. Jeśli chory na POChP lub bliscy takiej osoby rozpoznają wymienione wyżej objawy, należy niezwłocznie zgłosić ten fakt do lekarza, który zdecyduje o dalszym postępowaniu leczniczym.

U osób z POChP może wystąpić jedno lub dwa zaostrzenia rocznie, które z czasem mają tendencję do częstszego pojawiania się, zwłaszcza jeśli choroba jest źle kontrolowana. Dlatego tak ważne jest stosowanie się do zaleceń lekarskich.

## Palenie jest główną przyczyną POChP: FAKT

Palenie papierosów jest główną przyczyną choroby. Większość osób, które ją mają, pali lub kiedyś paliła papierosy/wyroby tytoniowe. Dlatego tak ważnym elementem leczenia jest zaprzestanie palenia i unikanie palenia biernego. Poza paleniem, istnieją inne przyczyny zachorowania na POChP. Jest niewielki odsetek osób, które zapadają na tę chorobę, choć nigdy nie miała kontaktu z tytoniem.

## POChP leczy się tylko farmakologicznie: MIT

Leczenie POChP ma na celu spowolnienie postępu choroby, zmniejszenie objawów oraz liczby i ciężkości zaostrzeń, poprawę ogólnego stanu zdrowia i tolerancji wysiłku.

- Leczenie farmakologiczne – jest dostosowywane w zależności od stopnia zaawansowania choroby. Na wizycie, poproś o pisemny plan zaleceń, z uwzględnieniem informacji jak postępować w przypadku zaostrzenia.
- Zaprzestanie palenia i unikanie czynników ryzyka (szkodliwe gazy i pyły w domu lub pracy).
- Rehabilitacja oddechowa i aktywność fizyczna – w każdym stadium ciężkości POChP, u wszystkich chorych wskazane są ćwiczenia fizyczne, których rodzaj i intensywność powinien być dostosowany do zaawansowania choroby i nasilenia objawów oraz obecności chorób współistniejących. Warto skonsultować się ze swoim lekarzem w celu skierowania na rehabilitację oddechową.
- Coroczne szczepienia ochronne przeciw grypie, a w przypadku chorych powyżej 65 r.ż. również szczepieniom przeciwko pneumokokom. Dodałbym zgodnie z GOLD 2023 szczepienia przeciw Covid-19, krztuścowi i półpaścowi- takie postępowanie może zmniejszyć liczbę zachorowań na zapalenia płuc, które dla chorych na POChP mogą być bardzo niebezpieczne.

- Leczenie tlenem – stosuje się je, kiedy dochodzi do powstania niewydolności oddychania i zaburzeń ze strony układu sercowo-naczyniowego. Do Poradni Domowego Leczenia Tlenem (DLT) kieruje lekarz pierwszego kontaktu. O tym, czy wymagasz takiego leczenia zdecyduje lekarz specjalista w poradni DLT na podstawie wykonanych tam badań. W większości dużych miast, istnieje system Poradni DLT (domowego leczenia tlenem), w których leczenie tlenem prowadzone jest przeważnie za pomocą koncentratorów tlenu.

## Mogę mieć i POChP i astmę: **FAKT**

Możesz mieć obie. Ale astma zwykle zaczyna się w młodszym wieku. POChP jest często związane ze starszym wiekiem i paleniem.

Objawy mogą być bardzo podobne. Jednak objawy astmy – świszczący oddech, duszność i kaszel – są wywoływane przez określony czynnik wyzwalający, taki jak alergie lub ciężki wysiłek fizyczny. Mogą one również ulec poprawie dzięki leczeniu. U chorych na POChP uszkodzenie płuc pogarsza się z czasem, a sama choroba jest przewlekła i nieuleczalna.

## POChP jest nieuleczalne: **FAKT**

Uszkodzenie układu oddechowego w POChP jest nieodwracalne, a choroba jest nieuleczalna i wymaga stałego leczenia. Celem terapii POChP jest łagodzenie objawów choroby, aby poprawić komfort życia chorego oraz redukcja ryzyka zaostrzeń. Objawy choroby narastają wraz z czasem trwania choroby. Dlatego konieczne jest dostosowanie metod leczenia do stopnia zaawansowania choroby. Wiele zależy od tego, jak przestrzegasz zaleceń lekarskich. Możesz pozostać aktywnym, czuć się lepiej i spowolnić tempo postępu choroby.

## Dieta nie ma znaczenia w POChP: **MIT**

Chory na POChP ma problemy z oddychaniem, podczas którego męczy się bardziej niż osoba zdrowa. Powoduje to, że może spalić do 10 razy więcej kalorii, próbując tylko oddychać, w porównaniu z osobą zdrową. Jeśli masz nadwagę, Twoje serce i płuca muszą pracować jeszcze ciężiej. Jeśli masz niedowagę, Twój organizm jest bardziej obciążony. Dlatego ważne jest, aby utrzymywać prawidłową wagę (czytaj także

<https://oddychajmy.pl/2022/04/07/nadwaga-i-otylosc-moga-uniemozliwic-ci-oddycha-nie-pelna-piersia/>). Prawidłowa i zdrowa dieta może pomóc w leczeniu POChP.

## Chorzy na POChP nie muszą się szczepić na grypę: **MIT**

Osoby z przewlekłymi chorobami dróg oddechowych, w tym na POChP są szczególnie narażone na ciężki przebieg infekcji oraz ich powikłań, w tym nie tylko zakażenie grypą czy koronawirusem, ale również pneumokokiem czy pałeczką krztuśca. Te mikroskopijne, niewidoczne gołym okiem drobnoustroje nasilają objawy takie jak duszność, kaszel, niewydolność oddechowa.

Artykuł powstał na podstawie:

1. <https://oddychajmy.pl/2022/05/23/jak-monitorowac-swoj-stan-zdrowia-gdy-choruje-na-pochp/>
2. <https://oddychajmy.pl/leczenie-pochp/>
3. <https://oddychajmy.pl/2022/02/21/szczepienia-a-pochp-co-warto-wiedziec/>

PODZIEL SIĘ

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 5 stycznia 2024

