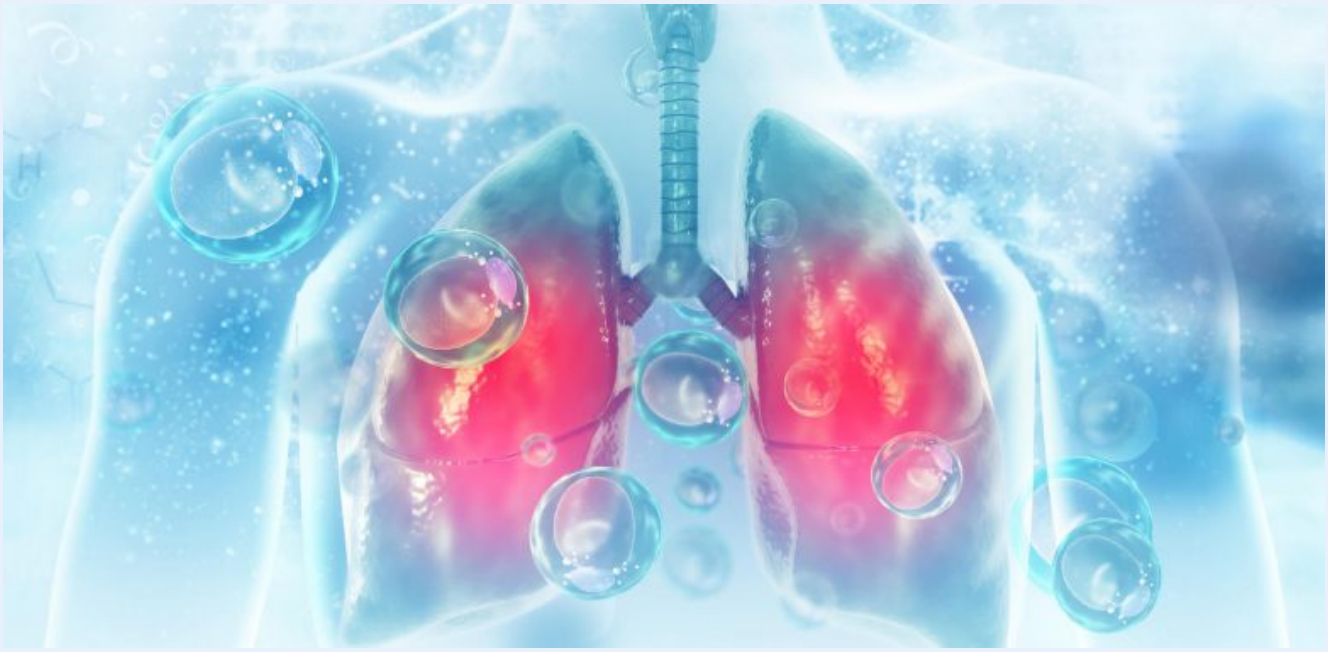
Profilaktyka POChP



Nie palić – to zdecydowanie najlepsza ochrona przed zachorowaniem na POChP. Zaprzestanie palenia zapobiega postępowi choroby, jak również zmniejsza ryzyko zachorowania na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc[1]. Należy pamiętać, że bierne palenie jest także bardzo szkodliwe, dlatego wskazane jest unikanie przebywania w dymie tytoniowym.

Problemem w rozpoznaniu POChP jest przebieg choroby o niemal bezobjawowym początku. Pierwsze symptomy obturacji oskrzeli najczęściej nie wzbudzają niepokoju chorych, bywają lekceważone, a czasami wręcz negowane. Dlatego każda osoba paląca, po 40 r.ż. powinna mieć wykonaną spirometrię[1]. Warto też obserwować siebie, nie lekceważyć pogorszenia tolerancji wysiłku, tłumacząc to wiekiem.

Na pewno wskazana jest aktywność fizyczna[1] – oczywiście dostosowana do wieku i ogólnego stanu osoby. Ruch – szczególnie na świeżym powietrzu – ma dobroczynny wpływ na stan zdrowia, także w kontekście POChP.

Obok papierosów, czynnikiem wpływającym niekorzystnie na układ oddechowy, jest zanieczyszczenie środowiska. Szczególnie duże miasta narażone są na szkodliwy smog, dlatego należy w miarę możliwości unikać przebywania poza domem i wietrzenia mieszkań w dni, w których występuje największe stężenie niekorzystnych pyłów w powietrzu[1].

1. https://goldcopd.org/wp-content/uploads/2019/12/GOLD-2020-FINAL-ver1.2-03Dec19_WMV.pdf (11.05.2020)

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 22 czerwca 2022

Właściciel serwisu


Chiesi
TOTYLKOASTMA.PL