

## „Środa z Profilaktyką” w temacie POChP



## **„Środa z Profilaktyką” w temacie POChP**

Data publikacji  
07.12.2023 11:57

**Tematem ostatniej „Środy z Profilaktyką” były zagadnienia związane z**

## **profilaktyką POChP.**

Przewlekła obturacyjna choroba płuc to schorzenie układu oddechowego. Polega na występowaniu utrwalonego zwężenia oskrzeli, które zmniejsza przepływ powietrza. Powoduje to trudności z oddychaniem, czyli duszność. Jest podstępna chorobą, bo jej objawy – kaszel, zadyszka, zmęczenie – narastają powoli i niezauważalnie.

W Polsce na POChP choruje ponad 2 miliony osób. Większość pacjentów nie wie, że przyczyną kaszlu i duszności może być właśnie ta przewlekła choroba.

Nierozpoznana lub późno rozpoznana skraca życie chorych o 10-15 lat. POChP to choroba wielonarządowa – proces zapalny toczy się w płucach, ale jego skutki odczuwa cały organizm.

## **Leczenie POChP**

W chorobach takich jak POChP najlepiej podawać leki drogą wziewną do układu oddechowego. Pomaga to:

- zmniejszyć objawy choroby,
- zmniejszyć częstość i liczbę zaostrzeń choroby,
- poprawić ogólny stan zdrowia,
- poprawić tolerancję wysiłku fizycznego.

## **Profilaktyka POChP**

POChP w 90% przypadków rozwija się w wyniku palenia tytoniu. Żeby POChP przestało się rozwijać, najlepiej rzucić palenie.

Dodatkowo:

- zadbaj o otoczenie wolne od dymu tytoniowego,
- sprawdzaj jakość powietrza – używaj masek antysmogowych na zewnątrz,
- korzystaj z oczyszczaczy powietrza w pomieszczeniach,
- chroń się przed infekcjami dróg oddechowych,
- wykonuj ćwiczenia oddechowe – dzięki temu utrzymasz prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego, wzmocnisz mięśnie oddechowe, zwiększysz pojemność płuc.

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych:

[Ulotka informacyjna](#)

[Film informacyjny](#)

**Źródło:**

[https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/\\_public/aktualnosci/aktualnosci\\_oddzialow/ulotka\\_sroda\\_z\\_profilaktyka\\_profilaktyka\\_](https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktyka_profilaktyka_)

oraz

[https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/\\_public/aktualnosci/aktualnosci\\_oddzialow/ulotka\\_sroda\\_z\\_profilaktyka\\_profilaktyka\\_](https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktyka_profilaktyka_)

Grafika: <https://pixabay.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)