

POCHP i profilaktyka chorób płuc

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) to schorzenie, w dużej mierze możliwe do uniknięcia poprzez odpowiednią profilaktykę. Znajomość czynników ryzyka i sposobów ochrony płuc jest ważna zarówno dla osób zdrowych, jak i tych, u których choroba już się rozwinęła.

Najważniejszy czynnik ryzyka – dym tytoniowy

Palenie tytoniu, w tym również bierne narażenie na dym papierosowy, jest zdecydowanie najważniejszą, możliwą do uniknięcia przyczyną POChP, odpowiadającą za większość przypadków tej choroby. Substancje zawarte w dymie tytoniowym uszkadzają drobne struktury płuc odpowiedzialne za wymianę gazową oraz wywołują przewlekły stan zapalny w drogach oddechowych, prowadząc z czasem do nieodwracalnego ograniczenia przepływu powietrza.

Inne czynniki ryzyka

Oprócz palenia tytoniu, do rozwoju POChP mogą przyczyniać się długotrwałe narażenie na zanieczyszczone powietrze, pyły przemysłowe i opary chemiczne w miejscu pracy, dym z palenisk opalanych drewnem lub węglem w słabo wentylowanych pomieszczeniach, a także nawracające, ciężkie infekcje dróg oddechowych w dzieciństwie. Rzadką, genetyczną przyczyną choroby jest niedobór alfa-1 antytrypsyny.

Jak chronić płuca

Najskuteczniejszym działaniem profilaktycznym jest niepalenie tytoniu, a w przypadku osób już palących – jak najszybsze rzucenie nałogu, ponieważ nawet po wielu latach palenia zaprzestanie tego nawyku spowalnia dalsze pogarszanie funkcji płuc. Ważne jest też unikanie długotrwałego narażenia na zanieczyszczone powietrze i substancje drażniące, stosowanie środków ochrony osobistej w pracy związanej z pyłami czy oparami, a także szczepienia ochronne przeciwko grypie i pneumokokom, które zmniejszają ryzyko infekcji mogących uszkadzać płuca.

Podsumowanie

Zdecydowana większość przypadków POChP jest związana z możliwymi do uniknięcia czynnikami środowiskowymi, przede wszystkim paleniem tytoniu. Skuteczna profilaktyka i wczesne wykrycie choroby dają największe szanse na zachowanie dobrej funkcji płuc na długie lata.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.