

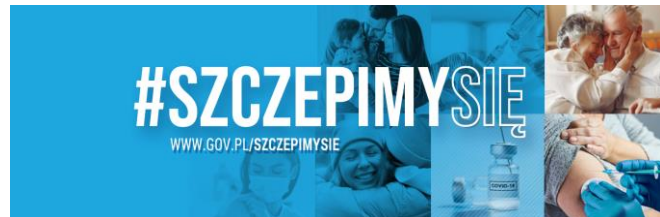
## Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Program adresowany jest do osób powyżej 18 roku życia palących tytoń. Celem programu jest ocena stanu zdrowia płuc, pomoc w rzuceniu nałogu palenia i wzrost świadomości zdrowotnej. U osób w wieku 45-65 lat biorących udział w programie stosuje się diagnostykę POChP, kluczowe badanie, które jest wykonywane to spirometria.

Pojemność życiowa płuc, a tym samym wydolność płuc spada wraz z wiekiem, u palaczy spadek ten następuje 2-3 razy szybciej. Warto podjąć działania zmierzające do rozstania się z nałogiem, aby poprawić parametry życiowe płuc i uchronić się przed wieloma schorzeniami.

### Szczegółowe informacje:

<https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/program-profilaktyki-chorob-odtytoniowych>



Telefoniczna Informacja Pacjenta  
800 190 590

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

Akademia NFZ  

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Profilaktyka chorób płuc



### Choroby płuc w statystykach

- Nowotwory płuc zajmują 2 miejsce co do częstości występowania wszystkich nowotworów w Polsce. Choroba występuje prawie wyłącznie u palaczy. Co roku na raka płuca umiera ponad 20 tysięcy Polaków.
- Szacuje się, że około 2 mln Polaków choruje na POChP.
- Ponad 4 mln osób w Polsce (dzieci i dorosłych) cierpi na astmę oskrzelową.
- Pulmonolodzy alarmują, że z roku na rok rośnie liczba Polaków, którzy zapadają na choroby płuc.

## CZY WIESZ ...?

### Jakie są najczęstsze choroby płuc?

Choroby płuc to duża grupa schorzeń o różnym pochodzeniu. Dotykają osoby w każdej grupie wiekowej.

Główne z nich to:

- **choroby infekcyjne, zakaźne** - na skutek styczności z wirusami lub bakteriami np. zapalenie płuc, gruźlica, COVID-19;
- **choroby o podłożu alergicznym** - np. astma, alergiczne zapalenie pęcherzyków płucnych;
- **choroby onkologiczne** - nowotwory płuca (w tym rak płuca) i opłucnej oraz śródpiersia;
- **przewlekłe niezakaźne choroby płuc** - POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc);
- **zaburzenia oddychania w czasie snu** - np. bezdech senny.



### Czynniki ryzyka chorób płuc

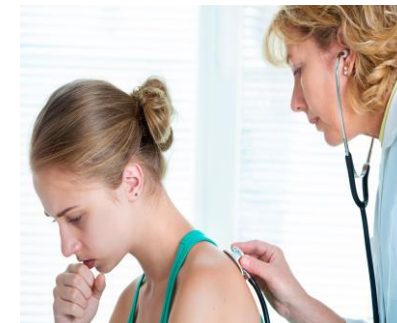
- Dym tytoniowy - palenie czynne i bierne.
- Ekspozycja na wewnętrzne źródła emisji zanieczyszczeń (opalenie mieszkań i gotowanie z użyciem biopaliw).
- Otyłość.
- Brak aktywności fizycznej, spadek wydolności płuc.
- Zanieczyszczenie środowiska - przemysłowe i komunikacyjne.
- Ekspozycja na radon i azbest.
- Ekspozycja na pyły i substancje chemiczne w miejscu pracy.
- Predyspozycje rodzinne.
- Częste zakażenia układu oddechowego, zwłaszcza w dzieciństwie.
- Niedoleczone, przewlekłe stany zapalne w obrębie układu oddechowego.
- Stany niedożywienia i niedoborów w organizmie.



### Niepokojące objawy

Nie należy lekceważyć takich objawów jak:

- kaszel utrzymujący się dłużej niż 3 tygodnie;
- kaszel z odkrztuszaniem plwociny;
- obecność krwi w odkrztuszonej plwocinie;
- chrypka;
- bóle w klatce piersiowej lub bóle barku;
- świszczący oddech;
- niezamierzona utrata masy ciała;
- nocna potliwość, niewyjaśnione stany gorączkowe;
- senność dzienna.



### Profilaktyka



- Rzuć palenie tytoniu, a najlepiej nie sięgaj po pierwszego papierosa.
- Unikaj biernego palenia, chroń dzieci przed dymem tytoniowym.
- Utrzymuj aktywność fizyczną, lecz unikaj jej na zewnątrz w okresach pogorszenia jakości powietrza.
- Odżywiaj się zdrowo, pamiętaj o urozmaiceniu diety (darmowe plany żywieniowe z przepisami na zdrowe dania znajdziesz na portalu diety.nfz.gov.pl.).
- Unikaj kontaktu z osobami chorymi na infekcje i choroby zakaźne.
- Zadbaj o całkowite wyleczenie przeziębień.
- Pamiętaj o częstym wietrzeniu pomieszczeń.
- W przypadku alergii i astmy - unikaj lub ogranicz kontakt z alergenami.
- Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa i higieny w pracy w zawodach narażonych na czynniki szkodliwe dla układu oddechowego.
- Zaszczep się przeciw grypie i przeciw COVID-19.

**Przyczyną wiele schorzeń układu oddechowego jest dym tytoniowy, który zawiera w swoim składzie 4000 związków chemicznych, w tym ponad 400 o działaniu drażniącym i 50 o działaniu rakotwórczym.**