

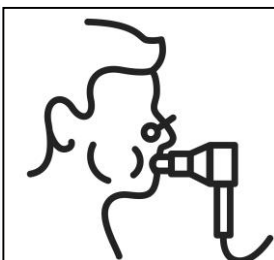
## Diagnostyka POChP

**Spirometria** - to proste, bezbolesne oraz nieinwazyjne badanie, które polega na pomiarze pojemności płuc oraz przepływu powietrza przez poszczególne partie układu oddechowego.

**Rentgen klatki piersiowej (RTG KLP)** - niezbędny w diagnostyce różnicowej.



**Spirometrię i RTG wykonasz w ramach POZ. Skonsultuj się z lekarzem rodzinnym.**



Bardzo pomocna jest również ankieta – test **CAT** lub skala **mMRC** – każdy może wykonać je samodzielnie.



**Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.:**

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



**Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:**

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

**Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:**

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



**Śledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo  
Zdrowia

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



## Profilaktyka POChP

**Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc to choroba układu oddechowego, której skutki odczuwa cały organizm. Charakteryzuje się ograniczonym przepływem powietrza do dolnych dróg oddechowych. Powodem jest stan zapalny w płucach, wywołany drażniącym działaniem szkodliwych związków, np. dymu papierosowego i innych toksycznych gazów.**

## POChP w liczbach

Szacuje się, że w Polsce:

- ponad 2 miliony osób choruje na POChP;
- w 2019 r. 600 tys. pacjentów zostało zdiagnozowanych i poddanych leczeniu, z czego ponad 43 tys. wymagało hospitalizacji;
- ok. 65% chorych ma ponad 65 lat.

Nierozpoznana lub późno rozpoznana POChP skraca życie o 10-15 lat.

## Kto może zachorować?

Na POChP szczególnie narażone są osoby:

- **palące tytoń** - około 80% przypadków POChP jest skutkiem wieloletniego aktywnego lub biernego palenia tytoniu;
- **oddychające zanieczyszczonym powietrzem** - 19% chorych stanowią mieszkańcy regionów uprzemysłowionych;
- **często chorujące na infekcje dróg oddechowych we wczesnym dzieciństwie**;
- **z niedoborem alfa1-antytrypsyny** - osoby z niedoborem AAT (enzymu zabezpieczającego tkankę płucną przed działaniem czynników prozapalnych);
- **chorujące na astmę i cierpiące na nadreaktywność oskrzeli**.

## Jakie są objawy POChP?

- **duszność** nasilająca się przy wysiłku, a w miarę upływu lat również spoczynkowa;
- **trudność przy wydychaniu powietrza z płuc**, nabieranie powietrza również może być utrudnione;
- **przewlekły kaszel** występujący głównie rano;
- **przewlekłe odkrztuszanie wydzieliny** - głównie rano po przebudzeniu;
- **ucisk w klatce piersiowej, świszczący i furczący oddech**.

## Profilaktyka z NFZ

Pacjenci zagrożeni zachorowaniem na POChP mogą skorzystać z **programu profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)**.

Szczegółowe informacje o programie oraz listę realizatorów znajdziesz na stronie: [www.pacjent.gov.pl](http://www.pacjent.gov.pl) w zakładce Profilaktyka – programy profilaktyczne.



## Jak zapobiegać rozwojowi POChP?

- **Zadbaj o otoczenie wolne od dymu tytoniowego.**
- **Jeśli palisz, rzuć palenie!**

Możesz liczyć na profesjonalną pomoc w rzuceniu palenia. **Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym: 801 108 108**



- **Sprawdzaj jakość powietrza** – używaj masek antysmogowych na zewnątrz, korzystaj z oczyszczaczy powietrza w pomieszczeniach.
- **Chroń się przed infekcjami dróg oddechowych** – szczep się przeciw grypie, pneumokokom i COVID-19.
- **Zadbaj o codzienną aktywność fizyczną.**

Darmowy program treningowy dostępny jest m.in. w aplikacji **mojeIKP**



- **Odżywiaj się zdrowo** – utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz sprawności fizycznej wzmacnia odporność i poprawia kondycję organizmu.

Sięgnij po sprawdzone jadłospisy na [www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl)



- **Wykonuj ćwiczenia oddechowe:**



- utrzymasz prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego, wzmocnisz mięśnie oddechowe, zwiększysz pojemność płuc.



Przykładowe ćwiczenie:  
**wdech przez 5 sekund – wstrzymanie oddechu na 3 sekundy – równomierny wydech przez 8 sekund**