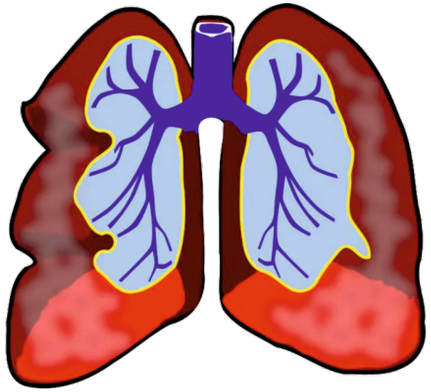

Samodzielny Publiczny
Zakład Opieki Zdrowotnej
w Działdowie

13-200 Działdowo, ul. Leśna 1
tel.: (+48) 23 697 22 11
fax.: (+48) 23 697 26 65

PROFILAKTYKA CHORÓB PŁUC

Samodzielny Publiczny
Zakład Opieki Zdrowotnej
w Działdowie

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.

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 (opalanie mieszkań i gotowanie z użyciem biopaliw);
• otyłość;
• brak aktywności fizycznej, spadek wydolności płuc;
• nocna potliwość, niewyjaśnione stany gorączkowe;
• senność dzienna;
• 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.

Nie należy lekceważyć takich objawów jak:
• kaszel utrzymujący się dłużej niż 3 tygodnie;
• kaszel z odkrztuszaniem plwociny;
• obecność krwi w odkrztuszanej 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.
• 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.