

POCHP: choroba, która wciąż zabija palaczy

● Lek. Lech Kucharski ze Szpitala im. S. Żeromskiego w Krakowie

Rozmowa

Dlaczego warto rzucić palenie? Co takiego niedobrego robią nam papierosy?

Jest kilka rzeczy, które powodują, że palenie papierosów jest niedobrym nałogiem i szkodzi naszemu zdrowiu. Jedną z najczęstszych i bardzo groźnych chorób wywołaną przez palenie tytoniu, jest przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP). Tak wynika z naszych obserwacji, tutaj w Szpitalu Żeromskiego, gdzie często zgłaszają się pacjenci z kaszlem i dusznościami, będącymi oznakami POChP. Jest to choroba, w której, ze względu na przewlekły stan zapalny, spowodowany głównie paleniem tytoniu, w obrębie dróg oddechowych, dochodzi do zmian w ścianie oskrzeli. To z kolei doprowadza do pogrubienia tej ściany, zwężenia światła przepływu i wzmożonej produkcji wydzieliny, co wywołuje zaburzenia przepływu powietrza w drogach oddechowych. Oczywiście palenie tytoniu powoduje także nowotwory płuc. Jednak rak płuc dotyka mniejszej liczby pacjentów niż POChP. Należy pamiętać, że także biernie palenie, czyli przebywanie w środowisku, gdzie tytoń jest palony, stwarza duże niebezpieczeństwo. Wdychanie powietrza przesiąkniętego dymem papierosowym, także ma wpływ i nawet jeśli ktoś nie pali, jest narażony na rozwój choroby.

A co z nami, Małopolanami? Przez zanieczyszczenie powietrza jesteśmy bardziej narażeni?

Czynniki środowiskowe nie są aż tak chorobogenne, jakby się to wydawało. Oczywiście, choroba najszybciej się rozwija, kiedy nakładają się kilka elementów, więc przebywanie w powietrzu zanieczyszczonym zdecydowanie ułatwia rozwój tej choroby. Natomiast nie jest to główny czynnik. Głównym czynnikiem jest palenie. Mamy też odsetek pacjentów z genetycznymi uwarunkowaniami, które predysponują do rozwoju POChP. To jest jednak niewielka grupa. Generalnie ten problem dotyczy nie tylko Polski, ale całego świata. Dlatego światowi specjaliści opracowali program GOLD (Global Obstructive Lung Disease), czyli wytyczne związane z diagnostyką, postępowaniem, leczeniem i profilaktyką tego schorzenia. Widać, że choroba jest



FOT. MICHAŁ GAJARZ

► Lek. Lech Kucharski: -Ilość zachorowań na POChP w Polsce rośnie

O lekarzu

● Lek. med. Lech Kucharski

Specjalista chorób wewnętrznych. Absolwent Akademii Medycznej w Krakowie. Od początku związany ze Szpitalem Specjalistycznym im. Stefana Żeromskiego w Krakowie. Obecnie pełni tam funkcję kierownika Oddziału Chorób Wewnętrznych III. Jest także członkiem Okręgowej Izby Lekarskiej w Krakowie.

w centrum zainteresowania lekarzy z całego świata. **Jakie są pierwsze objawy POChP?** Najczęściej jest to kaszel, przeważnie po przebudzeniu, w wyniku którego po odkrztuszeniu wydzieliny odczuwamy ulgę, potem pojawia się duszność, i ograniczenie wykonywania wysiłku fizycznego. Jeśli zdamy sobie sprawę, że np. przy uprawianiu sportu, wykonywaniu czynności związanych z wysiłkiem fizycznym, które nam nigdy nie sprawiały problemów, dostajemy duszności, powinniśmy się zaniepokoić. Wtedy trzeba się zastanowić, czy nie wykonać badań.

Właśnie, skoro mowa o badaniach - jak możemy wykonać, żeby zdiagnozować chorobę?

Takim najbardziej podstawowym badaniem, które pomaga nam rozpoznać chorobę, jest badanie spirometryczne. Cechą charakterystyczną choroby jest to, że zmiany stwierdzone w tym badaniu są nieodwracalne. W przeciwieństwie do astmy - mimo że ta choroba dotyczy tych samych struktur, to

jednak jej skutki można cofnąć. Tym się różnią. W przewlekłej chorobie obturacyjnej nie można odwrócić zaburzeń wentylacji. Jeśli nie będziemy starali się właściwie postępować, to niestety doprowadzi to, poprzez kolejne stadia choroby, do upośledzenia wydolności oddechowej. A w efekcie do zgonu.

Są jeszcze jakieś inne metody diagnostyczne?

Przeprowadza się często badania towarzyszące, czyli takie, które pozwalają nam doprecyzować, na jakim etapie choroby jest pacjent. Oznaczenie wymiany gazowej, oznaczenie saturacji - to najprostsze badania. Za niewielkie pieniądze można samemu kupić sobie pulsoksymetr. Przy pomocy tego pomiaru możemy określić nasycenie tlenu w organizmie. W ten sposób pacjent sam się monitoruje i kontroluje stan choroby. To ważne, bo POChP, jako choroba przewlekła, charakteryzuje się nagłymi zaostrzeniami. Oceniając ich siłę i częstotliwość lekarz jest w stanie określić stadium choroby i stopień zagrożenia dla pacjenta.

A profilaktyka? Istnieją takie badania, które można sobie zrobić dla spokoju, żeby wiedzieć, że nasz kaszel to nic groźnego?

Walczymy o to, żeby lekarze rozdawali im mogli wykonywać spirometrię. Można jeszcze zrobić pitalografię - to jest taki element pozwalający różnicować, czy pacjent jest narażony czy nie. Ale jest to badanie niedokładne, może wypaść prawidłowo nawet u chorego pacjenta. Dlatego najlepsza jest

spirometria. Raz do roku, szczególnie palacze, powinni mieć takie badanie przeprowadzone.

Częściej choroba ujawnia się u młodych czy u starszych?

Nie liczy się wiek, a ilość tzw. „paczolat”, czyli to, jak długo pacjent pali. Najczęściej jednak POChP pojawia się u ludzi w średnim wieku.

Skoro POChP ma nieodwracalne skutki, jest jakieś specjalne leczenie? Sposób, żeby zahamować rozwój choroby?

Nie ma żadnego leczenia przy czynowego. Kiedy dochodzi do rozwoju zmian w ścianie oskrzeli, nie można już wiele zrobić. Dysponujemy coraz nowocześniejszymi rodzajami leków, co znacznie poprawia rokowanie w tej grupie chorych i na przestrzeni kilkunastu lat znacznie poprawiło wyniki leczenia, ale w przypadku tej choroby profilaktyka to jest najsilniejsza broń. W naszym szpitalu diagnozujemy i leczymy pacjentów według najnowszych wytycznych, prowadzimy równoległe edukację pacjenta i jego opiekunów. To na pewno pomaga zahamować chorobę.

Na sam koniec spróbujmy zebrać najważniejsze rady. Co robić, żeby być zdrowym?

W przypadku zachorowania najważniejsze jest przestrzeganie zaleceń lekarskich, systematyczne zażywanie leków, oczywiście rzucenie palenia, poddawanie się szczepieniom przeciwko grypie - co pomoże uniknąć zaostrzeń i poprawi jakość życia. Ale najważniejsze - ucieczka od palenia tytoniu i miejsc zadymionych, zanieczyszczonych. Wtedy mamy szansę, że ta choroba się nie rozwinie. Wydaje się, że to prosty zabieg. Bo gdy wpadamy w szpony nałogu, nie zdajemy sobie sprawy, co może z tego wynikać. Światowa Organizacja Zdrowia i inne stowarzyszenia starają się uświadomić społeczeństwu, jak niebezpieczne jest palenie. Niestety, z tą naszą świadomością wciąż nie jest najlepiej. Wydaje nam się, że palenie to tylko przyjemność, a ignorujemy jej wpływ na zdrowie. Niestety, zazwyczaj, kiedy zaczniemy chorować, jest już za późno. A choroba obturacyjna płuc jest na czwartym miejscu pod względem przyczyn zgonów w Polsce. Nie wolno jej bagatelizować. ●

**ROZMAWIAŁA
KATARZYNA KOJAR**

LEKARZ GK**NFZ**
Narodowy Fundusz Zdrowia
Małopolski Oddział Wojewódzki**MAŁOPOLSKI 2015**

W skrócie

SZCZEPIENIA

Warto zaszczepić się przed podróżą

Przed wyjazdem, szczególnie w ciepłe kraje, szczepienia są podstawą, która może uchronić nas przed wieloma chorobami zakaźnymi. Trwałość niektórych z nich sięga nawet dziesięciu lat. Te przed wyjazdami zagranicznymi dzielą się na obowiązkowe i zalecane. W 2015 roku jedynym obowiązkowym szczepieniem jest to przeciwko żółtej febrze, dla osób wyjeżdżających do Afryki Południowej i Ameryki Południowej. Po szczepieniu niezbędne jest uzyskanie wpisu do Międzynarodowej Książeczki Zdrowia - tzw. żółtej książeczki. Niektóre z państw wymagają także innych szczepień, opierając się na własnym prawie wizowym. Tak jest np. w Arabii Saudyjskiej, gdzie obowiązkowe jest szczepienie przeciwko zakażeniu meningokokowym. Aby spokojnie spędzić urlop, najlepiej jest na dwa miesiące przed planowanym wyjazdem zgłosić się do lekarza. Szczepienia przed wakacjami można wykonywać w Ośrodku Medycyny Podróży i Szczepień Profilaktycznych, przy ul. Śniadeckich 5 w Krakowie. Rejestracja telefoniczna prowadzona jest w dni powszednie w godzinach od 8 do 15, pod numerami telefonów: 12 4247364 oraz 782780036.

PSYCHIATRIA

Zadbaj o swoją psychikę za darmo

Szpital Uniwersytecki w Krakowie zaprasza do wzięcia udziału w bezpłatnym, miejskim programie „Profilaktyka głębokich, nawracających zaburzeń psychicznych”. Mogą w nim uczestniczyć wszyscy po 18 roku życia, którzy posiadają zameldowanie na pobyt czasowy lub stały na terenie Krakowa. Program jest skierowany do osób, które wcześniej nie leczyły się psychiatrycznie ani nie korzystały z pomocy psychologicznej w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Obejmuje do trzech wizyt konsultacyjno-diagnostyczno-educacyjnych. Osoby zainteresowane mogą się rejestrować codziennie, od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30 - 14 pod numerem telefonu 124248723. (KOJ)

NFZ

NFZ wprowadza nową funkcjonalność ZIP

Od 1 lipca NFZ wprowadza nową funkcjonalność Zintegrowanego Informatora Pacjenta - możliwość odbioru danych dostępowych przez pełnomocnika. To ważna informacja, szczególnie dla osób mających problem z poruszaniem się czy obłożnie chorych. Warunkiem koniecznym jest przedstawienie podpisanego przez zainteresowaną uzyskaniem dostępu do ZIP osobę, pełnomocnictwa do założenia konta w jej imieniu. W pełnomocnictwie muszą koniecznie znaleźć się dane - numer PESEL oraz numer dowodu osobistego - zarówno użytkownika, jak i pełnomocnika. Dane dostępne do systemu ZIP, czyli login i hasło będą wydawane w odrębnej, bezpiecznej kopercie. Po wydaniu danych dostępowych pełnomocnikowi, NFZ poinformuje o tym fakcie właściciela konta poprzez przesłanie listu poleconego za potwierdzeniem odbioru. List ten zawierać będzie informacje, które podczas telefonicznego kontaktu z pracownikiem Oddziału Wojewódzkiego NFZ, pozwolą na podjęcie niezbędnych czynności na koncie ZIP. Kontakt telefoniczny z NFZ umożliwi odwołanie pełnomocnictwa lub całkowite zablokowanie konta. Pacjent będzie miał również możliwość zablokowania pełnomocnika po zalogowaniu się do systemu. Konto ZIP zostanie aktywowane po 30 dniach od daty wydania danych dostępowych pełnomocnikowi. Przypomnijmy: ZIP jest ogólnopolskim serwisem udostępniającym zarejestrowanym użytkownikom historyczne dane o ich leczeniu i finansowaniu leczenia, gromadzone od 2008 r. przez NFZ. Zapewnia on łatwy, szybki, wygodny i bezpieczny dostęp do ważnych informacji o leczeniu. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie zip.nfz.gov.pl. (KOJ)

Patronat Honorowy:
Marek Sowa - Marszałek
Województwa Małopolskiego

