

CHOPN

10 zásad jak se vyhnout chronické obstrukční plicní nemoci

TISKOVÝ MATERIÁL GSK

LISTOPAD 2014

PŘIPRAVENO VE SPOLUPRÁCI S

prof. MUDr. Miloslavem Marelem, CSc.

přednostou Pneumologické kliniky 2. LF UK a FN Motol

Výskyt chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN) stoupá jak v ČR, tak ve světě. Zátěž organismu prostřednictvím inhalovaných škodlivin, jako jsou například cigaretový kouř, smog nebo výfukové zplodiny, totiž celosvětově neustále roste. „Nadměrné dráždění dýchacích cest těmito, pro organismus cizími, látkami vede ke vzniku dlouhodobých zánětlivých změn, které se projevují nadměrnou tvorbou hlenu, otokem stěn průdušek a narušením struktury plicních sklípků. Výsledkem je postupné zužování průdušek a poškozování zdravých částí plic,“ varuje prof. MUDr. Miloslav Mareš, CSc., přednosta Pneumologické kliniky 2. LF UK a FN Motol. Jen v České republice nemocí trpí 800 tisíc osob, z nichž každý rok zemře 2 500.¹ Přesto, že CHOPN lze předcházet i léčit, je také častou příčinou pracovní neschopnosti a hospitalizace. Ta je v posledních letech dokonce třikrát častější než hospitalizace pro astma.² Odborníci proto radí, jak této nemoci, která výrazně omezuje život člověka, předcházet.

1. Nekuřte!

85 % pacientů³, kteří nemocí trpí, kouří nebo někdy v životě kouřilo, proto je dobré s tímto zlozvykem vůbec nezačínat. Kuřáci navíc nemoc CHOPN vůbec neodhalí nebo jim je diagnostikována ve značně pokročilém stádiu. Příznaky nemoci jako dráždivý kašel a zadýchávání přisuzují standardním problémům kuřáctví. Nepřipouští si, že by se mohlo jednat o vážnou chorobu.

2. Vyhýbat se je dobré i společnosti kuřáků!

Stejně škodlivé jako samotné kouření je také pasivní kouření. Cigaretový dým obsahuje drobné částice, které dráždí plíce. Odborníci prokázali, že pobyt v zakouřeném prostředí po dobu 40 hodin týdně po dobu 5 let zvyšuje riziko vzniku chronické obstrukční plicní nemoci o 48 %.⁴

3. Vyhýbejte se zakouřenému prostředí!

Nejen cigaretový kouř, ale také dým ze spalování či smog zatěžují a ohrožují zdraví plic. CHOPN byla například prokázána u 1 600 let staré mumie ženy, která byla nalezena na Aljašce v sedmdesátých letech 20. století. Odborníci její nemoc přisuzují častému kontaktu s kouřem při vaření.⁵

4. Vyhýbejte se zaměstnání s častým kontaktem s prachem či výpary z chemikálií!

V případě, že v takovém prostředí pracujete, je dobré se chránit alespoň kvalitními rouškami a pravidelně docházet na spirometrická a další odborná vyšetření. CHOPN se dnes řadí mezi nemoci z povolání.

CO JE TO CHOPN?

CHOPN je chronické zánětlivé onemocnění plic, které způsobuje zúžení dýchacích cest. Ty se stávají méně průchodnými a náchylnějšími k infekcím. Lidé, kteří trpí CHOPN, jsou zároveň více ohroženi nádory plic nebo astmatem. Choroba navíc zhoršuje průběh dalších nemocí, především kardio-vaskulárních. Klíčové pro oslabení projevů CHOPN je její včasné odhalení. Podstoupit spirometrické vyšetření by proto měl každý, u koho se ve dvou po sobě jdoucích letech objeví kašel přetrvávající alespoň tři měsíce.

ZAJÍMAVOST!

¹ <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/pricinou-chopn-je-nejcasteji-koureni-4>

² <http://www.copn.cz/matechopn.pdf>

³ <http://www.ulekare.cz/clanek/uloha-lekare-v-odvykani-koureni-u-pacientu>

⁴ <http://www.ordinace.cz/clanek/nemoc-prudusek-vas-muze-do-peti-let-za>

⁵ Rozhovor s prof. MUDr. Miloslavem Marešem, CSc., přednostou Pneumologické kliniky 2. LF UK a FN Motol. <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10175805663-medicina-pro-21-stoleti/nemoc/>



Obyvatelky azylových domů i jejich děti na jednom ze seminářů zdravotní gramotnosti

CHOPN – problém obyvatel azylových domů

Odborníci varují, že problematika CHOPN je úzce propojena i s úrovní zdravotní gramotností. Na její zvyšování u obyvatel azylových domů se zaměřuje projekt [KROKUZ](#) farmaceutické společnosti GSK. „*Drtivá většina obyvatel azylových domů kouří, nezřídka i jejich děti. Snažíme se jim proto pomocí pravidelných seminářů vysvětlit dopady, které to může mít na jejich zdraví,*“ říká PharmDr. Monika Horníková, generální ředitelka GSK. Farmaceutická společnost GSK a Sdružení azylových domů v České republice (S.A.D.) spustily projekt *KROKUZ (Krok ku zdraví)* s cílem naučit klientky azylových domů, jak pečovat o své zdraví i zdraví svých dětí. Hlavními tématy seminářů jsou kromě CHOPN i základní hygienické návyky, dentální hygiena, prevence rakoviny prsu, HIV/AIDS ale i domácí násilí.

5. Vyhýbejte se místům s vysokou koncentrací výfukových zplodin!

Bez automobilů si život dnes neumíme představit, a proto je snaha vyhýbat se místům s vysokou koncentrací výfukových zplodin, především ve velkých městech, značně složitá. Ale i tak jsou ochrana a prevence důležité, což si uvědomují především vyznavači zdravého životního stylu a sportovci. Proto není neobvyklé, když se v Londýně cyklisté proplétají kolem taxíků s rouškami. Ty jsou populární i u pekingských běžců maratonu. Pekingské ovzduší je jedno z nejzamořenějších na světě.

6. Prevencí předcházejte infekcím dýchacího ústrojí!

Především v zimních měsících je lidské tělo oslabeno celou řadou virů a bakterií, které útočí na dýchací cesty. „*Dlouhé a často opakované záněty dýchacích cest oslabují činnost plic i celého organismu,*“ dodává prof. MUDr. Miloslav Mareš, CSc.

7. Dbejte na dostatečnou fyzickou aktivitu!

Přiměřený a dobře zvolený pohyb je prevencí téměř jakýchkoliv nemocí. Aerobní aktivity posilují jak činnost srdce, tak plic. Aktivní pohyb odborníci považují za dechovou rehabilitaci.⁶

8. Pohyb doplňujte vyváženou stravou bohatou na ovoce, zelenin a bílkoviny!

Zdravá strava bohatá na vitamíny a minerály posiluje obranyschopnost organismu, a tělo je tak schopné lépe se bránit řadě virů a bakterií, které ho ohrožují.

9. Domov udržujte v čistotě!

Prach, roztoči a spory plísní neohrožují plíce jen astmatikům, ale dráždí dýchací ústrojí i zdravého člověka, proto je velmi důležitý pravidelný a důkladný úklid domácnosti.

10. Větrejte!

Výpary z vaření mohou být občas stejně nebezpečné jako výpary z chemikálií. Zplodiny z přepáleného oleje nebo připáleného umělohmotného ucha hrnce v uzavřeném prostoru dráždí sliznice, které jsou pak mnohem náchylnější k infekcím. Větrání zároveň snižuje prašnost a přítomnost nejrůznějších dráždivých látek ve vašem obydlí.

⁶<http://www.copn.cz/matechopn.pdf>