

# Chronická obštrukčná choroba pľúc

Základné informácie  
pre pacientov a príbuzných

## Prečo vám prinášame brožúru o CHOCHP

Odpoveď je jednoznačná. Chronická obštrukčná choroba pľúc (CHOCHP) je pomerne rozšírená diagnóza. Ved' len na Slovensku sa na ňu lieči vyše **70 000 pacientov**, čo je viac ako 1 % obyvateľstva.

Mnohí ďalší ani netušia, že ich pľúcne problémy takisto môžu poukazovať na CHOCHP. Svoje ťažkosti si zamieňajú napríklad za fajčiarsky kašeľ alebo obyčajné prechladnutie.

Zanedbanie CHOCHP pritom vedie k sťahovaniu priedušiek, častejšiemu kašľu, znižuje sa prietok vzduchu v dýchacích cestách. Človek to cíti už pri bežných aktivitách, pretože do pľúc sa dostáva málo kyslíka, čo zhoršuje činnosť ďalších orgánov.

**Skorá diagnostika** je základom pre správnu liečbu CHOCHP. Liečba je kombinovaná – lieky, pravidelný pohyb, dychové cvičenia, rehabilitácia, a ukončenie fajčenia. Ak budete dodržiavať **liečebný plán**, dokážete priebeh ochorenia spomaliť, resp. niektoré symptómy aj zastaviť.

Naša brožúra vás pripraví na tieto veľké zmeny v živote. Oboznámime vás s tým, aký priebeh môže mať ochorenie, ak sa nebudete správne liečiť. Dozviete sa odpovede na základné otázky. CHOCHP nemusí výrazne zhoršiť kvalitu vášho života. No veľa **závisí od vášho prístupu**.

**SLOVENSKÝ  
PACIENT**

### SLOVENSKÝ PACIENT

Súbežná 3/A  
811 04 Bratislava  
www.slovenskypacient.sk

#### Šéfredaktor:

Ján Mútala

#### Texty:

Iveta Hricková

#### Odborná spolupráca:

MUDr. Katarína Dostálová

#### Grafická koncepcia:

Svetlonos, s.r.o.

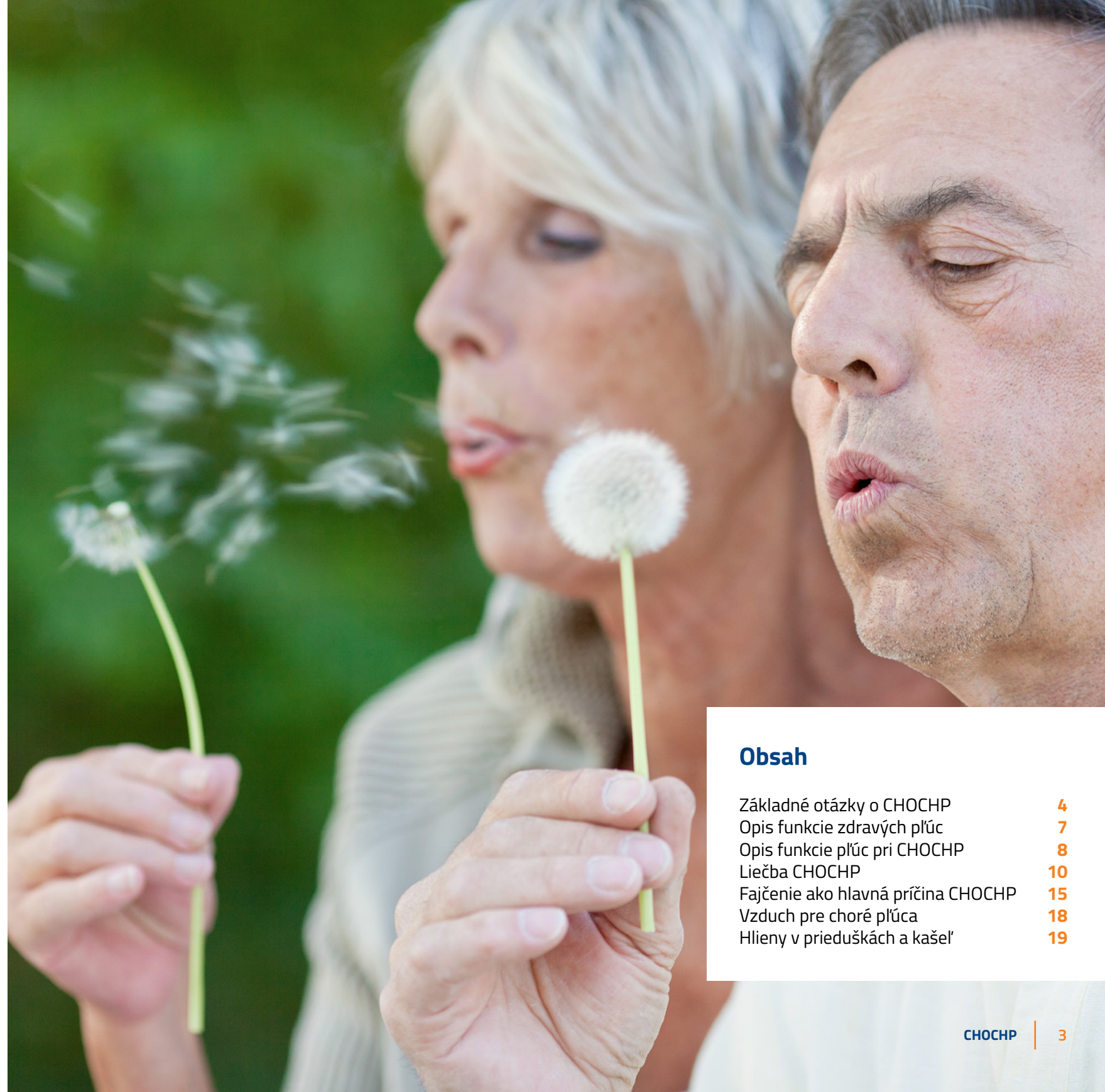
#### Fotografie:

www.stock.adobe.com

#### Dátum vydania:

máj 2020

Kopírovať, znovupublikovať alebo rozširovať ktorékoľvek časti textu je možné len s výhradným súhlasom vydavateľa.



## Obsah

Základné otázky o CHOCHP	4
Opis funkcie zdravých pľúc	7
Opis funkcie pľúc pri CHOCHP	8
Liečba CHOCHP	10
Fajčenie ako hlavná príčina CHOCHP	15
Vzduch pre choré pľúca	18
Hlieny v prieduškách a kašeľ	19

## Základné otázky o CHOCHP

### Prečo mám CHOCHP? Spôsobil som si to sám?

Vo väčšine prípadov majú CHOCHP fajčiari, ktorí si chorobu privolali svojím zlovykom. Vdychovanie dymu ubližuje dýchacím cestám a prináša častejšie zápaly priedušiek, čo môže viesť k CHOCHP.

K ďalším rizikovým faktorom zaraďujeme prácu v **prašnom prostredí**, ako napríklad vo veľkej továrni, v lome alebo v bani. Najrizikovejší však zostávajú ľudia po štyridsiatke, ktorí **dlhodobo fajčia**.

Ohrozená je aj tá časť obyvateľstva, ktorá vykuruje svoje obydlia **tuhým palivom**.

### Môže za to vonkajšie prostredie, v ktorom žijem?

Áno, jedným z rizikových faktorov CHOCHP môže byť aj **nezdravé životné prostredie**. Pokiaľ dlhodobo bývate v oblasti, ktorá sa vyznačuje vysokou prašnosťou alebo smogom, hrozí vám CHOCHP aj bez toho, že by ste niekedy fajčili.

Bývanie v centrách miest, alebo pri hlavných dopravných tepnách, skôr zvyšuje riziko CHOCHP. Výhodou je naopak život na vidieku – v obklopení lesov a zelene.

### Má toto ochorenie genetickú predispozíciu?

CHOCHP môže mať aj **genetický podklad**. Na druhej strane, môže postihnúť viacerých členov rodiny. Stáva sa to najmä vtedy, keď musia byť dlhodobo v pozícii **pasívnych fajčiarov**, prípadne sa pridružia **ďalšie rizikové faktory**, ako znečistené prostredie v mieste bydliska, na pracovisku, alebo chronická bronchitída (chronický zápal priedušiek).

Možnou, geneticky podmienenou príčinou CHOCHP, je tiež deficit  $\alpha$ 1-antitrypsínu, konkrétneho enzýmu. Nedostatok tohto enzýmu môže spôsobiť CHOCHP aj u nefajčiara, pričom niekedy sa pridruží aj rôzne závažné postihnutie pečene.



### Je CHOCHP prenosná?

Nie, nejde o infekčné ani vírusové ochorenie. **Nemôžete nakaziť** druhého človeka, ani on nemôže nakaziť vás. Avšak vo fáze vzplanutia ochorenia, ktoré vyvolá napríklad vírusová alebo bakteriálna infekcia, môžete byť potenciálnym zdrojom kvapôčkovej infekcie pre svoje okolie. Zároveň je rizikový kontakt pacienta s CHOCHP v seniorskom veku s chorými vnúčatami, hlavne v chrípkovej sezóne, keď môžu byť deti s nádchou potenciálnym zdrojom závažných infekčných komplikácií.

### Je to smrteľná choroba?

Pokiaľ dodržiavate liečebný režim, trénujete správne dýchanie a neprestanete sa hýbať, CHOCHP vám neprivedie predčasné úmrtie. Avšak pri zanedbaní liečby, neprestajnom fajčení, alebo pri neskorej diagnostike, môžete na CHOCHP aj zomrieť.

### Je to vyliečiteľná choroba?

CHOCHP nie je vyliečiteľná choroba, ale je **liečiteľná**. V prípade, že človek dodržiava všetky pokyny, môže sa v pomerne dobrej kondícii dožiť vysokého veku. Základom je však **dôsledné užívanie** inhalačných liekov a pravidelné cvičenie, rovnako abstinencia od fajčenia.

### Čo v tele zlyháva? Ako to pocítim?

Predovšetkým sa **zhoršuje kvalita dýchania**. Zužujú sa dýchacie cesty, telo dostáva menej kyslíka. Prejavuje sa to **častejším kašľom**, u niektorých pacientov **zvýšenou tvorbou hlienu, zadýchavaním sa** pri pohybe – najprv pri chôdzi do schodov, pri športe, chôdzi do kopca, neskôr i v pokoji. V pokročilých štádiách sa môže zhoršiť aj činnosť ďalších orgánov, napríklad **srdca**.



## Bude ma to obmedzovat' v práci?

Všetko závisí od vášho povolania. Ak robíte vo veľmi prašnom prostredí, alebo povedzme v kuchyni, kde je veľmi vlhko a inhalujete výpary olejov a jedál, mali by ste **zmeniť pracovné zaradenie**.

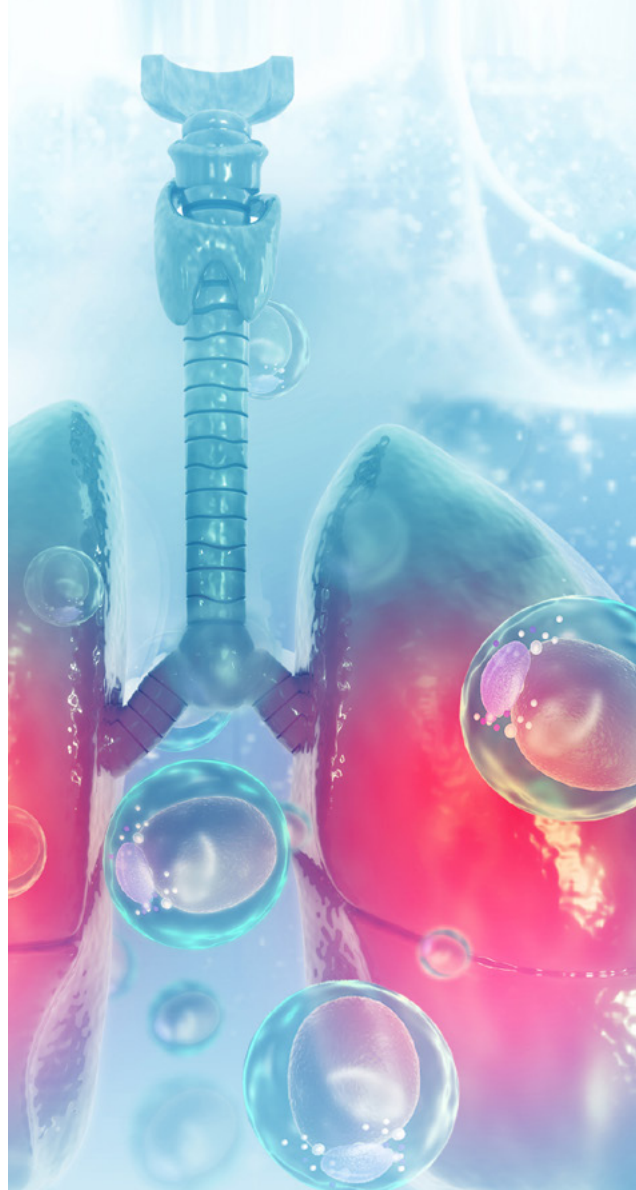
Keď je choroba v pokročilom štádiu, fyzicky náročná práca je **vy-lúčená** – v tom prípade môžete mať nárok na invalidný dôchodok. Všetko však závisí od funkčných parametrov pľúc, ktoré lekár zisťuje pri spirometrii.

Pokiaľ máte sedavé zamestnanie, ideálne v menšom kolektíve ľudí, CHOCHP by vás v práci **nemuselo limitovať**.

## Bude to nejako obmedzovat' mojich príbuzných?

Ak nebudete zanedbávať liečbu, váš zdravotný stav by **mal byť stabilizovaný**. Vtedy sa nemusíte obávať, že svojich blízkych nejako obmedzí. Ale jedna dôležitá vec – ak máte v rodine fajčiara, nemal by fajčiť priamo v priestoroch, kde sa zdržiavate, špeciálne, ak sa sami pokúšate o abstinenciu od tabaku, alebo e-cigariet.

Ostatné novinky, ako napríklad inštalácia **čističky vzduchu**, by mohli byť pre vás prínosom. Ohľadom zvlhčovačov vzduchu budeme veľmi opatrní a nákup konzultujeme s lekárom. Nevhodne zvolený a udržiavaný prístroj by totiž mohli osídliť plesne alebo vláknité huby, ktoré sú pre vás **veľkým rizikom**.



## Opis funkcie zdravých pľúc

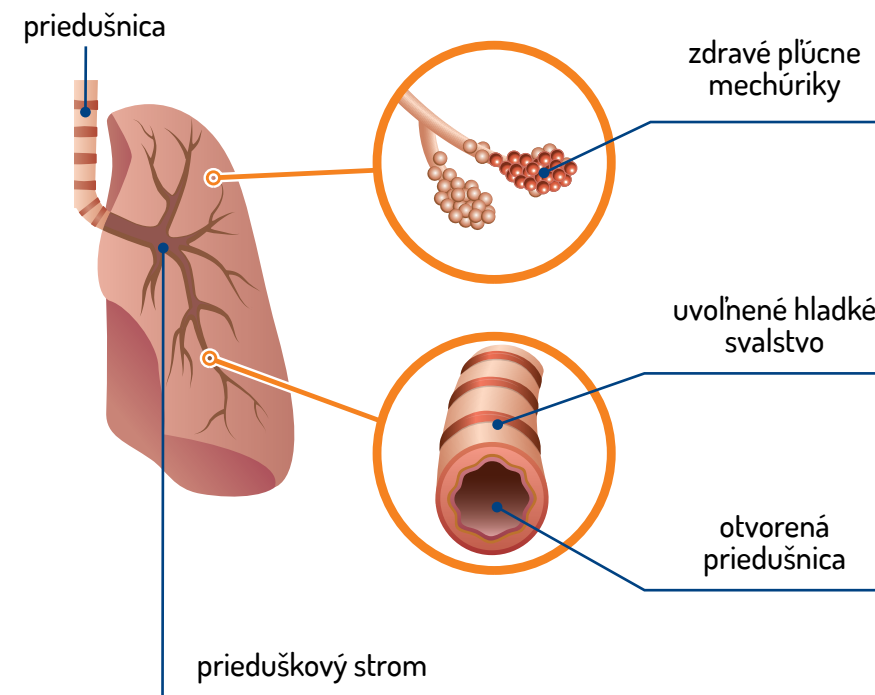
Vzduch, ktorý vdychujeme, prechádza cez **priedušnicu** do priedušiek, až potom ide do pľúc. V pľúcach sa prieduškové trubice mnohonásobne rozvetvujú – vytvárajú tzv. **prieduškový strom**.

Trubice sa rozvetvujú na tisíce menších a tenších rúrok, ktoré voláme bronchioly. Tie ukončujú zväzky drobných vakov, nazývaných **pľúcne mechúriky**. Pozdĺž mechúrikov sa nachádzajú krvné cievy, ktoré slúžia na zachytávanie kyslíka z vdýchnutého vzduchu.

Z kapilár sa do pľúcnych mechúrikov presúva aj odpadový produkt – oxid uhličitý. A práve táto výmena plynov prináša do tela potrebný kyslík, o ktorom vieme, že je nevyhnutný pre správne fungovanie všetkých životných funkcií.

Dýchacie cesty a mechúriky sú **mäkké a elastické**. Keď sa nadýchame, naplníme pľúca vzduchom, až sa nafúknú ako detské balóniky. Pri vydýchnutí sa pľúca zase stiahnu, a takto odchádza z tela vzduch, aj oxid uhličitý.

## Zdravé pľúca



## Aký je rozdiel medzi CHOCHP a astmou?

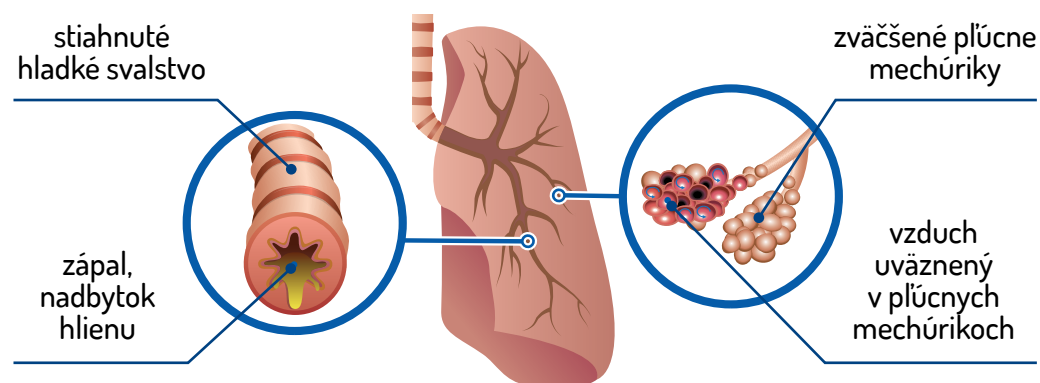
Toto je na Vašom ošetrojúcom lekárovi. Určité percento pacientov môže mať obe diagnózy naraz, alebo u jedného môže dôjsť postupne aj k rozvoju tej druhej diagnózy. Ak je astmatik tuhý fajčiar, môže sa u neho rozvinúť CHOCHP a zároveň môže mať napríklad zhoršenie stavu v čase peľovej sezóny. Váš lekár sa podľa Vašej anamnézy, laboratórnych výsledkov a spirometrie rozhodne, do ktorej skupiny Vás zaradiť a ako Vás správne liečiť.

## Opis funkcie pľúc pri CHOCHP

A teraz sa pozrieme, ako to prebieha, keď naše pľúca nefungujú tak, ako by mali. CHOCHP prináša výrazné obmedzenia, keďže vzduch neprúdi tak hladko, ako sme si opisali. V prvom rade – prietok vzduchu v dýchacích cestách je **obmedzený**. Čo to znamená? Menej vzduchu = menej kyslíka.

Práve z tohto dôvodu sa nielen rýchlejšie zadýchame, ale organizmus sa nedostatočne okysličuje. K ťažkostiam dochádza v kombinácii s ďalšími faktormi:

- dýchacie cesty a pľúcne mechúriky strácajú elasticitu,
- steny medzi viacerými mechúrikmi sú zničené,
- steny dýchacích ciest sú tenké a zapálené – môžu zaniknúť,
- v dýchacích cestách sa hromadí viac hlienu ako obvykle, môžu vzniknúť hlienové zátky.



## Čo môžem a čo nemôžem robiť, keď mám CHOCHP?

Veľkou chybou pacientov s CHOCHP je to, že sa kvôli zhoršenému dýchaniu snažia obmedzovať pohybové aktivity. Primeraným pohybom si jednoducho udržíme veľmi dôležitú svalovú hmotu, jednoducho si budujeme fyzickú kondíciu. Ako sa teda primerane hýbať? Ideálnou aktivitou je **stredne rýchla chôdza**. Začnite pozvoľna, prejdite krátky úsek, postupne si vychádzku predĺžujte. Choďte tempom, ako vám telo dovolí. Robte si prestávky tak často, ako potrebujete. Postupne sa vám bude zlepšovať kondícia, neskôr už môžete kráčať rýchlejšie, aj prejsť väčšie vzdialenosti.

V prípade, že máte dobrú kondíciu, pokračujte **v akomkoľvek športe**, ktorý ste vykonávali predtým, než vám potvrdili CHOCHP. Rozmyslite si však potápanie a športy s prudkými zmenami rýchlosti a tlaku, aby vám nepraskli vzduchové bublinky v pľúcach. Ideálne je bicyklovanie, aeróbne cviky, nevylučuje sa primerané posilňovanie, a samozrejme tzv. dýchová gymnastika. Najjednoduchšie je nafukovanie balónov.



## Aké obmedzenia platia pri športovaní?

1. Nikdy **nepreceňujte svoje sily**. Keď sa vám bude ťažšie dýchať, urobte si prestávku a pokračujte až po chvíli. Keby to nepomohlo, ukončíte cvičenie, a pustite sa do toho až o niekoľko hodín, resp. na druhý deň.
2. **Necvičte v prašnom prostredí**, v znečistenom ovzduší. Radšej si vyberte aktivity v telocvični, vo fitness centre a pod.
3. Pred a po cvičení si urobte **strečing**. Telo sa takto rozohreje a svalstvo uvoľní, na pohyb sa pripraví aj dýchacie cesty.
4. Ak chodíte plávať, **sledujte**, či vám neškodí chlór, ktorý sa bežne používa na dezinfekciu vody. Ak by sa vám na plavárni zhoršilo dýchanie, pohyb v chlóranej vode obmedzte.
5. Cvičte **pravidelne** aspoň **niekoľkokrát do týždňa**. Prestávku si doprajte iba počas choroby, alebo pri zlom počasí (napríklad príliš chladný a vlhký vzduch).
6. Nenechajte sa odradiť, ak v niektoré dni pocítite zhoršenie kondície. Pacienti s CHOCHP môžu horšie reagovať na zmeny tlaku vzduchu. Môže to byť aj váš prípad. Po určitom čase sa to napraví, len **musíte vytrvať**.

## Liečba CHOCHP

Pri CHOCHP je veľmi dôležitá súčinnosť s dvoma lekármi – **praktickým a pneumológom**. Pokiaľ vás praktický lekár odošle k pneumológovi a ten potvrdí podozrenie na CHOCHP, bude prospešné, ak vám urobí aj preventívnu prehliadku – na zhodnotenie rizika ochorenia srdca a ciev (tzv. kardiovaskulárne riziko).

Na druhej strane, ak sami nezabojujete so svojimi zlovykmi, predpísané lieky nebudú postačovať. Liečba CHOCHP totiž nespočíva iba v užívaní liekov, ale v celkovej **zmene životného štýlu**.

Najprv si priblížme lieky, ktoré sa používajú pri CHOCHP.

### Aké lieky budem užívať?

Včasné štádiá CHOCHP sa väčšinou liečia **inhalačnými liekmi**, ktoré obsahujú jeden typ účinnej látky. Pokročilejšie štádiá, alebo štádiá s výraznejšími príznakmi, dostávajú kombináciu viacerých účinných látok. Patria sem hlavne **betamimetiká a anticholinergiká**.

Úlohou týchto liekov je **rozšírenie dýchacích ciest**, a niekedy aj **stlmenie produkcie hlienu** v nich. Aj preto ide väčšinou o inhalačné prípravky, spreje s aerosólom (alebo hmlou), resp. prášok. Je to výhoda, pretože takýmto spôsobom sa účinná látka dostáva rýchlejšie na správne miesto. Zároveň nemusíte užívať také veľké množstvá lieku, ako keby šlo napríklad o tablety.



Inhalačné prípravky majú aj **menej vedľajších účinkov**, pričom **nezaťažujú trávenie**. Dôležitá je však ich správna aplikácia. Lieky sa väčšinou užívajú raz za 12 alebo 24 hodín.

Pri veľmi pokročilom ochorení je indikovaná **oxygenoterapia**, keď pacient dostane do domáceho prostredia tzv. kyslíkový koncentrátor. Prístroj vytvára (zo vzduchu v miestnosti) zmes plynov, v ktorej bude viac kyslíka. Bežne dýchame 21 % kyslíka, no takto pacient vdychuje cca 33 %.

Niekedy sú potrebné aj **protizápalové lieky**, no ich prídanie musí zvažovať ošetrojúci lekár.

### Čím podporíte účinnosť liekov:

- **Prestaňte fajčiť** – po liekoch je to druhý najdôležitejší krok. Látky obsiahnuté v cigaretovom dyme zvyšujú zápal a tvorbu hlienov v dýchacích cestách, preto ak sa nevzdáte cigariet, účinnosť inhalačných liekov bude výrazne nižšia.
- **Obmedzte pobyt v prašnom prostredí** – odľahčíte svojim pľúcam.
- Ak máte možnosť, absolvujte **dychovú rehabilitáciu**, resp. venujte sa sami dychovej gymnastike – naučíte sa správne dýchať, posilníte si vnútorné svalstvo.
- **Optimalizujte svoju váhu** – pri nadváhe sa rýchlejšie zadýchavate, sťažuje sa práca dýchacích ciest aj srdca. Obézní ľudia majú častejšie spánkové apnoe – prestávky v dýchaní počas spánku, ktoré zvyšujú riziko infarktu a mozgovej mŕtvice.

## Čo robiť, ak váš príbuzný pociťuje nedostatok vzduchu?

Váš blízky môže mať niekedy pocit, že mu chýba vzduch. Napríklad má pocit, že sa nevie doplniť nadýchnuť, a preto si vsugeruje, že sa dusí. Vtedy je veľmi dôležitá **podpora blízkych**, aby chorý nepodľahol panike. Čo treba robiť?

Ak má človek takýto záchvat, posadte ho, upokojte ho. Začnite spolu s ním zhlboka a pomaly dýchať. To človeka prinúti, aby sa lepšie sústredil na svoje dýchanie. Po celý čas sa rozprávajte a odvádzajte pozornosť od stresujúcej situácie.

Nedostatok vzduchu je **často aj otázkou psychiky**. Otvorte okno, aby do miestnosti prúdil čerstvý vzduch. Keď sa váš blízky upokojí, pomínie aj jeho strach. V prípade potreby mu prineste lieky, ktoré pravidelne užíva.

Väčšina pacientov má odporúčenú tzv. **záchrannú liečbu**. Ak je to vo forme spreja, je dobré, ak liek pri akútnom zhoršení podáme cez tzv. objemový nadstavec, alebo spacer.

Ak sa napriek všetkej snahe stav nezlepšuje, kontaktujte **rýchlu zdravotnú pomoc**. Odborníci vám na diaľku poradia, ako sa zachovať, resp. vyhodnotia, či je nutný príchod záchranárov.

## Úlohy na každý deň „tréning dýchania“

- Fúkajte do pingpongovej loptičky, posúvajte ju po vyznačenej dráhe na stole.
- Nafukujte detské balóniky.
- Začnite chodiť po schodoch. Hoci bývate na vyššom poschodí, časť prejdite výťahom a časť pešo.
- Dýčajte so zošpúlenými perami – najprv vdýchnite nosom, a potom vzduch pomaly vypúšťajte ústami tak, ako keby ste chceli písať. Môžete tiež fúkať do pohára s vodou cez slamku a robiť



bublíny.

- Trénujte zadržovanie dychu – posilníte si dýchacie cesty. Zhlboka sa nadýchnite, počítajte do troch, a potom začnite vydychovať.
- Prechádzajte sa v náročnejšom teréne, kde treba zdolávať aj menšie kopčeky, ak vám to telo dovolí.
- Ráno aspoň 5 minút cvičte pri otvorenom okne, aby ste dostali do pľúc čo najviac kyslíka. Posilníte si tým celý organizmus.
- Obmedzte dlhodobé sedenie. Každú hodinu sa poprechádzajte v miestnosti, alebo sa venujte činnosti, pri ktorej je pohyb nutný. Zvážte aj kúpu krokometru. Snažte sa urobiť aspoň 10 000 krokov denne.
- Oživte svoje bránicové dýchanie. Posadte sa rovno, jednu ruku položte na brucho. S nádychom pohybujte rukou smerom od tela, s pomalým výdychom ju približujte naspäť. Takto sa naučíte využívať maximálnu kapacitu pľúc.
- Na rovnakom princípe funguje tréning bočného rebrového dýchania. Keď si dáte ruky v bok, môžete sledovať, ako sa vám pri nádychoch a výdychoch rozťahujú rebrá.
- Vezmite si detskú vrtuľku a fúkajte do nej. Meňte tempo a intervaly.

## Čo je spirometria?

Spirometria je vyšetrenie, pri ktorom vám lekár meria **plúcne funkcie**. Pri diagnostike CHOCHP je to absolútne kľúčové vyšetrenie. Počas diagnostiky sedíte a podľa inštrukcií dýchate do spirometra, merajúceho prietoky a objemy, ktoré vaše pľúca vydýchnu. Z výsledkov lekár odhalí plúcne problémy, konkrétne ochorenia, aj ich rozsah.

Prístroj vyráta vašu predpokladanú normálnu hodnotu podľa výšky, váhy, veku, pohlavia a fajčiarskej anamnézy, čo sa potom porovnáva s reálnymi výsledkami, ktoré dosiahnete.

Pre CHOCHP je typické zachytenie tzv. obštrukčnej ventilačnej poruchy – **zúženia priedušiek**, ktoré sa nerozšíria nad normu ani po podaní rýchlo pôsobiaceho lieku, určeného práve na rozšírenie priedušiek.

## Čo je emfyzém?

Emfyzém je následok poškodenia pľúc cigaretovým dymom, alebo inhaláciou iných škodlivín. Môže vzniknúť u malého percenta ľudí aj na genetickom podklade. Dochádza pri ňom k uviaznutiu vzduchu v pľúcnych mechúrikoch, ktoré sa zmenia na väčšie, či menšie bublinky. Takto degenerované mechúriky už nevedia dýchať a neprepúšťajú kyslík z pľúc do krvi. Prejavuje sa dýchavicou pri námahe, neskôr aj v pokoji. Ak sa v hrudníku začne zadržiavať väčšie množstvo vzduchu, môže to byť aj niekoľko litrov, pacientov hrudník má súdkovitý tvar a ťažko sa mu vydychuje, aj následne nadychuje.

**V ťažších prípadoch hrozí respiračné alebo srdcové zlyhanie, zhoršuje sa činnosť mozgu a iných orgánov.**

## Prečo vznikajú zápal v prieduškách?

**Zápal priedušiek** môže byť infekčného, neinfekčného alebo neznámeho pôvodu. Ak sa opakuje niekoľkokrát za sebou a v krátkom čase, zhoršuje sa priechodnosť dýchacích ciest a zvyšuje tvorba hlienov. Chronická bronchitída je stav, keď fajčiar udáva chronický kašeľ s vykašliavaním hlienov aspoň **3 za sebou idúce mesiace**.

**Chronická bronchitída** je úvodným štádiom CHOCHP, pričom niekedy sa kombinuje s emfyzémom. Najčastejším spúšťačom týchto problémov je fajčenie, resp. dlhodobé vystavovanie sa škodlivým dráždivým látkam.



## Fajčenie ako hlavná príčina CHOCHP

CHOCHP vzniká z viacerých dôvodov, napríklad kvôli znečistenému ovzdušiu, častému pobytu v prašnom prostredí, či práci s dráždivými chemikáliami. No hlavnou príčinou naďalej zostáva aktívne alebo pasívne fajčenie.

Škodlivé látky z cigaretového dymu sa usadzujú v pľúcach, a tie sa potom musia brániť zvýšenou tvorbou hlienu. Takto vzniká chronický zápal v stenách dýchacích ciest, ktoré sa postupne zužujú.

## Pasívne fajčenie – ako sa mu vyhnúť?

Zdravotné problémy nehrozia iba samotnému fajčiarovi, ale aj jeho blízkym. **Pasívne fajčenie** je totiž rovnako nebezpečné, ako keby sme sami fajčili. Dlhodobé vdychovanie cigaretového dymu zvyšuje riziko CHOCHP, astmy, bronchitídy či infekcií dýchacích ciest.

Odchádzanie zo zadymeného prostredia je pre nefajčiara často **jediným riešením**. Najmä doma vyčleňte jednu miestnosť, ktorá bude slúžiť ako fajčiareň. Je dobré, ak si fajčiar chodíva zapáliť mimo obytných priestorov, napríklad na balkón, pričom zabezpečí, aby sa dnu nedostal žiaden dym.

Pokiaľ pracujete v zafajčených priestoroch, snažte sa častejšie vetrať. Veľkou pomocou je **odvetrávanie**, prípadne **čistička vzduchu**. A naučte sa hovoriť o svojom probléme – požiadajte blízkych a kolegov, aby vás rešpektovali a nefajčili tam, kde sa nachádzate!



## Zákon priniesol do života tieto nové pravidlá:

- zákaz reklamy na tabakové výrobky,
- tabakové výrobky sa môžu predávať len vo vybraných predajniach,
- na obaloch tabakových výrobkov musí byť varovanie o ich škodlivosti,
- zákaz fajčenia na verejných priestranstvách, ako sú zariadenia spoločného stravovania, letiská, vlakové a autobusové stanice, vozidlá vnútroštátnej prepravy, zdravotnícke zariadenia, zariadenia starostlivosti o telo, zariadenia, kde sú vo väzbe mladiství, kultúrne zariadenia, detské ihriská, školy, zariadenia sociálnych služieb, úrady a všetky typy predajní.

### § Fajčiarsky zákon

Od 29. marca 2004 začal platiť v Írsku, ako prvej krajine na svete, protifajčiarsky zákon. Odvtedy ho v rôznych obmenách prijali ďalšie štáty, medzi ktoré patrí aj Slovensko (od roku 2009).

Hlavným poslaním tohto zákona je ochrana nefajčiarov, ktorí sa nedobrovoľne stávajú pasívnymi fajčiarmi. Protifajčiarsky zákon zabezpečuje každému človeku právo na čistý vzduch.

## Úlohy na každý deň pri odvykaní od fajčenia:

1. Každý týždeň si **znižujte počet cigariet**. Stačí, keď to robíte po jednom kuse. Ak fajčíte denne 20 cigariet, na budúci týždeň to bude len 19. Zrátali ste si, že do 20 týždňov prestanete fajčiť?



2. Pracujte na **odstraňovaní zlovykov**, ktoré „spúšťajú“ chuť na tabak. Keď dlhšie čakáte, kráťte si čas fajčením? Po každom jedle si hneď zapalujete? Týchto rituálov sa potrebujete zbaviť.
3. Nájdite si vhodné **relaxačné cvičenia**, ktoré potláčajú permanentné myšlienky na cigaretu.
4. Ak s fajčením neviete prestať, kompenzujte to aspoň **pohybom na čerstvom vzduchu** – vydýchajte ten dym!
5. Ak si neviete poradiť, treba najskôr vyskúšať **nikotínové náhrady**. O rôznych variantoch sa poraďte v lekární. V prípade zlyhania náhrad – existujú lieky na odvykanie od fajčenia. Ich vhodnosť u jednotlivých pacientov však musí posúdiť pneumológ. Tieto lieky sú na lekárske predpis, avšak plne si ich hradí pacient. Ako to celé funguje? Látka, ktorá je obsiahnutá v náhrade, sa naviaže na miesta, kam sa inak v mozgu viaže nikotín. Takže, keď si zapálite, **postupne stratíte pocit prijemného zážitku**.
6. Ako podporné metódy sa používajú aj metódy **alternatívnej medicíny** (napríklad akupresúra, akupunktúra), ktoré si niektorí pacienti pochvalujú.
7. Podporná **psychoterapia**, individuálna, alebo skupinová, vám môže pomôcť pri zvládaní abstinčných prejavov.

## Vzduch pre choré pľúca

Najdôležitejšie je, aby ste si zabezpečili čistý vzduch na tých miestach, kde sa najviac zdržiavate. Zabezpečte si **správnu vlhkosť** vo všetkých obývaných miestnostiach, a pokiaľ žijete v oblasti so zlým ovzduším, používajte aj čističku vzduchu. Požiadajte príbuzných, aby vám pomohli vyriešiť napríklad pleseň na stenách v dome, ktoré môže byť zdrojom problémov.

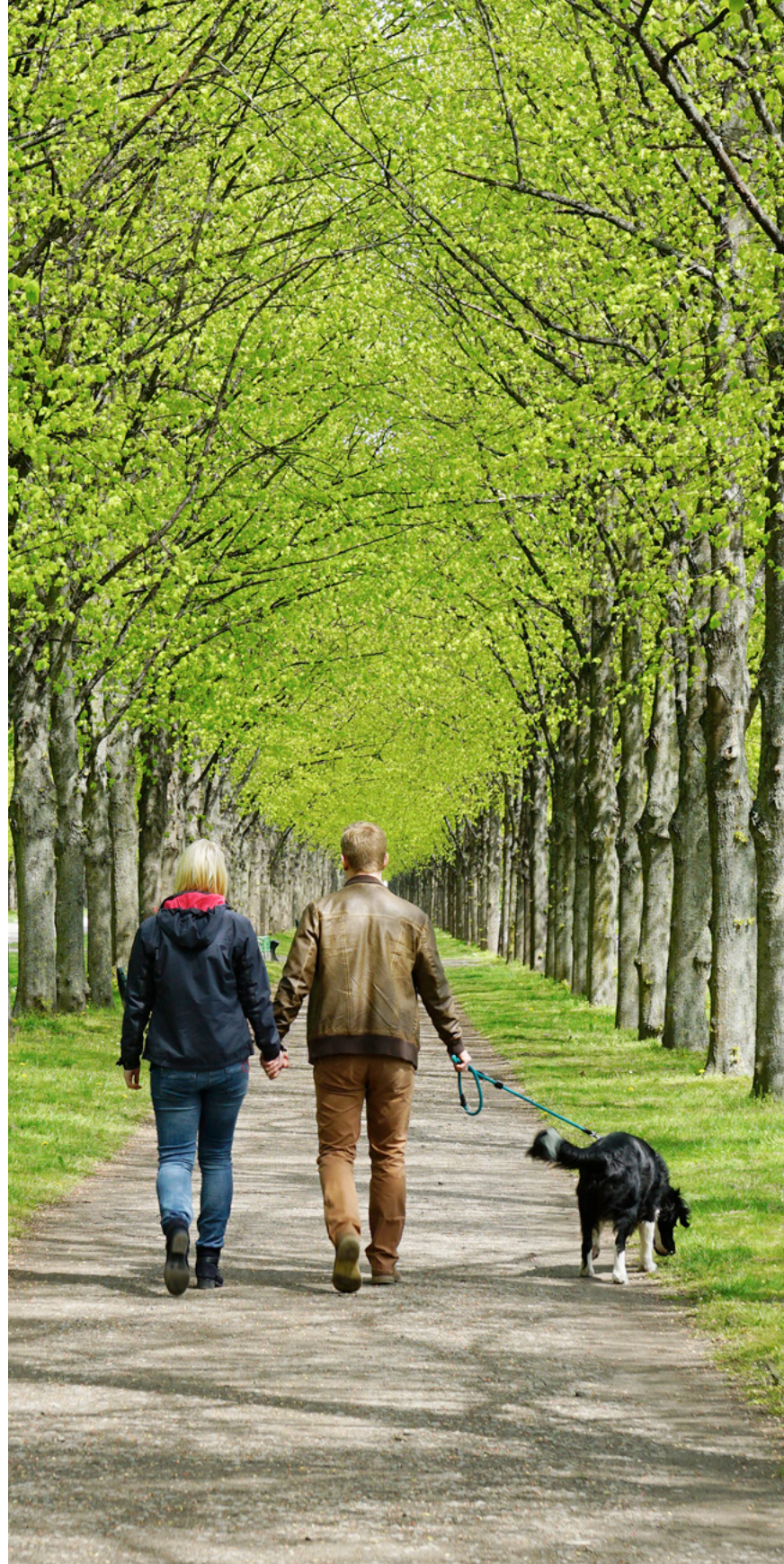
V prípade, že nedokážete prestať s fajčením, robte tak **iba vonku**, aby sa v miestnosti nedržal všetok dym. V opačnom prípade ho vdychujete ešte dlho po zhasení cigarety. Ostatní členovia rodiny by nemali fajčiť vo vašej prítomnosti.

### Ako si očistíte pľúca?

Najlepšie sa vám to podarí **pohybom v zelenom prostredí**. Môžu to byť dlhé prechádzky, nejaký šport, ale úplne najdôležitejší je výber správneho miesta. Mestský park je síce príjemným miestom pre vaše zmysly, ale nie pre vaše dýchanie. Avšak – je to ale lepšie, ako nechodiť vôbec von.

Nájdite si čas a chodievajte do prírody **viackrát do týždňa**, najlepšie do lesa. Tam nie je ovzdušie také znečistené, stromy tu vytvárajú viac kyslíka. Ak si to môžete dovoliť, absolvujte aspoň raz do roka dovolenku pri mori. Aj týždňový pobyt vám očistí pľúca.

Nemusíte plávať, dlhé ranné prechádzky po pobreží urobia rovnaký výsledok. Ak už vyše pol roka nefajčíte, pneumológ vás môže odporučiť aj na **kúpeľný pobyt**. Kombinácia rehabilitačných a fyzikálnych procedúr, ale aj priaznivá klíma, vám môže iba prospieť!



## Hlien v prieduškách a kašeľ

### Čo je hlien?

**Hlien** je želatínová, lepivá hmota, ktorá vzniká v dýchacej sústave. Skladá sa z vody, bielkovín, rozpustenej soli, protilátok a enzýmov. Hlavnou úlohou hlienu je ochrana sliznice dýchacích orgánov. Spolu s riasinkami na dýchacej výstelke predstavuje základ samočistiaceho mechanizmu dýchacích ciest. Celé to funguje lepšie, ak je človek dobre hydratovaný.

Primerane zvlčené tkanivá oveľa ľahšie zabránia baktériám a alergénom v tom, aby sa dostali do organizmu. Naše telo denne vyprodukuje približne 1,5 litrov hlienu. Ak trpíme nejakým ochorením, alebo fajčíme, jeho produkcia sa automaticky zvyšuje.

### Kedy je hlien dobrý a kedy zlý?

Pri bežnej produkcii má hlien **prospešné účinky**, pretože zvlhčuje dýchacie cesty a zlepšuje dýchanie. Pri CHOCHP sa zvyšuje tvorba hlienu, a preto pacienti vykašľávajú viac.

Ak pacient s CHOCHP dostane respiračnú infekciu, hlien zhutne, pričom zmení farbu z pôvodne priesvitnej alebo belavej, na žltú, alebo žltozelenkavú. Tento hlien sa ťažko vykašľáva, v zúžených prieduškách môže vytvárať **zátky**.

Pri úpornom kašli môže mať hlien naružovelú farbu, alebo sú v ňom krvavé nitky, či chumáčiky. Toto treba lekárovi vždy **povedať!** Je na jeho posúdení, či došlo len k prasknutiu malej cievky v prieduškách, alebo je to príznak iného sprievodného ochorenia dýchacích ciest.

### Kašeľ

Najčastejším príznakom CHOCHP je **kašeľ**, ktorý vie potrápiť najmä v ranných hodinách. Pridružiť sa môže vykašľavanie hlienov. Kašeľ sa objavuje kedykoľvek v priebehu dňa, ale najčastejšie v noci a nad ránom.

## Prečo kašleme?

Kašeľ je prudký obranný reflex, ktorým sa dýchacie cesty a pľúca zbavujú dráždivých látok, napríklad hlienov, mikróbov a nečistôt. Niekedy nás môže zachrániť, napríklad po vdýchnutí cudzieho telesa – reflex vyvoláme zámerne, alebo sa rozkašleme nedobrovoľne.

Pokiaľ kašeľ nie je znakom vážnejšej choroby, hovoríme o tzv. príležitostnom (akútnom) kašli. Epizódnym zakašľaním si iba uvoľňujeme dýchacie cesty, no ak to pretrváva dlhšie ako 8 týždňov, hovoríme už o chronickom kašli.

## Kašeľ má 4 fázy:

1. **iritácia** – dráždenie,
2. **inhalácia** – nadýchnutie,
3. **zvýšenie tlaku** v krku a v pľúcach – stále s uzavretými hlasivkami,
4. **prudké uvoľnenie** vzduchu – hlasivky sa otvoria, čo vyrobí charakteristický zvuk.

## Kedy je kašeľ dobrý a kedy zlý?

Kašeľ je dobrý vtedy, keď nás zbavuje dráždivých látok, alebo v situáciách, keď sa nám zle dýcha v znečistenom ovzduší. Na druhej strane, pokiaľ kašeľ trvá **niekoľko týždňov**, môže signalizovať **plúcne ochorenie**, ochorenie srdca, tráviaceho traktu alebo horných dýchacích ciest.



## Druhy kašľa (podľa trvania):

- **akútny kašeľ** – má náhly nástup, môže trvať až 3 týždne,
- **subakútny kašeľ** – pretrváva 3 až 8 týždňov,
- **chronický kašeľ** – trvá dlhšie ako 8 týždňov,
- **produktívny vlhký kašeľ** – s vykašliavaním hlienu,
- **suchý kašeľ**.

## Ako mi pomôže všeobecný lekár alebo pneumológ?

V prípade, že sa liečite na CHOCHP, pričom dôjde k vzplanutiu ochorenia (so zhoršeným dýchaním a zahlienením), lekár:

- pošle hlien na test – ten môže potvrdiť bakteriálnu infekciu,
- v niektorých prípadoch predpisuje lieky na uľahčenie odkašliavania hlienov,
- odporúča typ voľno predajných produktov, ktoré môžete užívať.



## Upozornenie

V prípade, že pri takomto kašli produkujete sfarbený alebo krvavý hlien, **mali by ste navštíviť lekára.**

## Pred prachom sa môžete chrániť týmito spôsobmi:

1. V práci používajte **respirátor** alebo **masku**, najmä ak vám to nariadil zamestnávateľ.
2. Dodržiavajte **pravidlá BOZP** (Bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci).
3. **Nevystavujte sa** priamym účinkom prachu, ak to nie je nutné. Pri silnej kontaminácii, ihneď opustite priestor.
4. Pite **dostatok tekutín**.
5. Absolvujte **zdravotné prehliadky**.
6. Požiadajte o **kúpeľnú liečbu**.

## Čistička vzduchu

Odborníci odporúčajú čističku vzduchu hlavne tým ľuďom, ktorí žijú alebo pracujú vo **veľmi prašnom prostredí**. Najprv si premyslite, kam čističku dáte, keďže prístroj dokáže pracovať iba v jednej miestnosti. Ideálne by to mal byť priestor, kde spíte.

## Ako vyzerá pokročilé štádium ochorenia?

U niektorých pacientov je prirodzený priebeh ochorenia progresívny – rýchlo napreduje (napríklad rýchlo klesajú pľúcne funkcie). Môže to súvisieť s tým, že ste neprestali fajčiť. Niekedy však má ochorenie rýchly spád, aj keď nefajčíte.



## Prejavy pokročilých štádií CHOCHP:

- Závislosť od kyslíkového koncentrátora.
- Strata samostatnosti a pohyblivosti (odkázanosť na pomoc druhých).
- Zhoršenie ischemickej choroby srdca.
- Zlyhávanie srdca – čo opäť vedie k pocitu nedostatku vzduchu.
- Problémy s pamäťou, zmätenosť.
- Depresie, úzkostné stavy.
- Úbytok svalovej hmoty, chudnutie.

Pacienti v pokročilých štádiách CHOCHP môžu byť (pri splnení určitých kritérií) kandidátmi na **transplantáciu pľúc**. Jedným z kritérií je dokázané ukončenie fajčenia. Pacienti s CHOCHP sú ohrození aj rozvojom **rakoviny pľúc**, taktiež majú zvýšené riziko úmrtia na cievne ochorenie.



### Náš tip

Pokiaľ u vás vznikne CHOCHP z dôvodu vysokej prašnosti na pracovisku, môžete mať nárok na uznanie **choroby z povolania**.

Vydanie brožúrky bolo podporené spoločnosťou:

