

Pacientská organizácia pre chronické pľúcne choroby



abc  
za zdravé dýchanie  
o. z.

# Chronická obštrukčná choroba pľúc

informácie pre pacientov

# Chronická obštrukčná choroba pľúc (CHOCHP)

**Chronická obštrukčná choroba pľúc** je ochorenie dýchacích ciest charakterizované dlhodobým kašľom a dýchavicou. Vzniká zvyčajne u dlhoročných fajčiarov. Je to ochorenie, ktoré sa dá liečiť, ak sa však nelieči, celkový stav sa pomerne rýchlo zhoršuje. CHOCHP patrí medzi 4 najčastejšie príčiny úmrtia celosvetovo.

## Prejavy ochorenia,

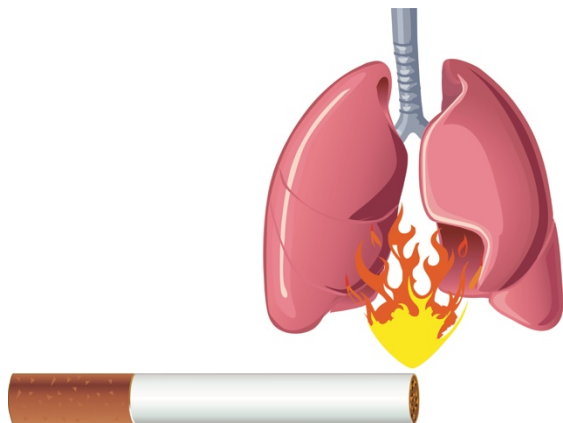
- ✓ denný kašeľ s vykašliavaním hlienov,
- ✓ ponámahová dýchavica, ktorá sa postupne rokmi zhoršuje,
- ✓ ťažkosti sa zhoršujú pri zmene počasia (hmľisté počasia, prudké výkyvy počasia) a pri prechladnutí,
- ✓ pískanie na hrudníku,
- ✓ tlak na hrudníku,
- ✓ postupujúca nevykonnosť, únavnosť,
- ✓ častejší výskyt zápalov dýchacích ciest.

**Príčinou ochorenia** je poškodenie dýchacích ciest dlhoročným vdychovaním škodlivých látok, (najčastejšie cigaretového dymu). Toto vyvoláva zápalovú reakciu priedušiek, s ich zúžením (obštrukcia) a nahromadením hlienu. V niektorých prípadoch vzniká aj rozdutie pľúc (emfyzém).



## Rizikové faktory CHOCHP

Rizikovým faktorom je dlhoročná inhalácia chemikálií, plynov a prachu, ale najdôležitejším rizikovým faktorom CHOCHP je fajčenie.



## Fajčenie

Fajčenie priemerne skracuje život o 15 rokov oproti nefajčiarovi. Na svete fajčí 3,5 miliardy osôb. Ročne umiera na ochorenie súvisiace s fajčením 3,5-4 milióny osôb.

V cigaretách sa nachádzajú **chemické látky**, ktoré sú jedovaté a vo oslabujú imunitný systém. Počas fajčenia vzniká **decht**, ktorý sa ukladá v pľúcach.

V tabakovom dyme bolo nájdených viac ako 40 **karcinogénov**. Tabakový dym obsahuje aj malé množstvá **rádioaktívnych látok**. Odhaduje sa, že úroveň radiácie obsiahnutá v 30 cigaretách denne sa rovná dávke zhruba jednej RTG snímky.



Fajčenie spôsobuje vznik nielen **rakoviny pľúc**, ale aj ústnej dutiny, pankreasu, krčka maternice, obličiek, močového mechúra, čriev a konečníka. Urýchľuje rozvoj **aterosklerózy** a tým rizika vzniku cievnej príhody a u. Urýchľuje **starnutie kože**, zvyšuje pravdepodobnosť potratu a narodenie dieťaťa s vrodenými vývojovými chybami. Fajčenie dokonca môže spôsobiť **poruchu potencie a plodnosti mužov**.

Každý rok na celom svete poškodí fajčenie cigariet život viac ľuďom ako HIV, tuberkulóza a malária dohromady.

## Diagnostika CHOCHP

Diagnostiku robí špecialista – pneumológ. Pri celkovom vyšetrení zhodnocuje klinické ťažkosti, dĺžku a intenzitu fajčenia, kontakt s chemikáliami alebo znečisteným vzduchom v pracovnom alebo domácom prostredí.

Na diagnostiku využíva,

- ✓ **Spirometrické vyšetrenie** pľúc – dychovú skúšku, ktorá hodnotí stupeň zúženia dýchacích ciest,
- ✓ **RTG snímka hrudníka** vylučujeme prítomnosť komplikácií, ako napr. zápalu pľúc, nádoru pľúc alebo prítomnosť zlyhania srdca. **CT vyšetrením** hrudníka zisťujeme prítomnosť a rozsah emfyzému pľúc,
- ✓ **Pulzná oximetria** je jednoduché vyšetrenie, ktoré umožňuje zmerať množstvo kyslíka v krvi.

## Typy CHOCHP

CHOCHP je spoločný názov pre chronickú bronchitídu a emfyzém pľúc. Obe sa môžu vyskytovať aj súčasne u toho istého pacienta a rôzne postihovať jeho dýchacie cesty. Pri **emfyzéme** pľúc nachádzame v pľúcach priveľa vzduchu, pľúca sú tuhé a hlavným príznakom je postupujúce zhoršovanie dýchania. Pri **chronickej bronchitíde** zápalový proces postihuje stenu priedušiek, tieto sú zhrubnuté a naplnené hlienom. Preto hlavným príznakom je dlhodobý kašeľ. CHOCHP je rozdelená do 4 štádií – A, B, C, D. Náhlemu zhoršeniu zdravotného stavu so zhoršením dýchania a kašľa hovoríme **exacerbácia CHOCHP**.

## Komplikácie CHOCHP

- 1) **Pľúcne infekcie.** Najťažšiu formou pľúcnej infekcie je **zápal pľúc**. Prejavuje sa zhoršením kašľa, teplotami, tlakom na hrudníku a výrazným zhoršením dýchania. Je to stav, ktorý môže byť veľmi vážny a môže vyžadovať odoslanie pacienta do nemocnice. Pacientom s CHOCHP sa doporučuje očkovanie proti zápalu pľúc pneumokokovou vakcínou.
- 2) Častými komplikáciami býva **srdcové zlyhanie**. Vzniká vtedy, keď nízka hladina kyslíka v krvi vyvolá zvýšenie tlaku krvi v cievach a zrýchlenie obehu. Toto istý čas zlepšuje situáciu, ale následne vyčerpáva srdcový sval a postupne môže vzniknúť srdcové zlyhanie. To sa prejavuje predovšetkým zhoršením dýchania, búšením srdca, zadržiavaním tekutiny v tele.
- 3) **Respiračné zlyhanie** je konečným štádiom vývoja CHOCHP. Pľúca sú už tak poškodené, že hladina kyslíka v krvi je veľmi nízka. Odpadové produkty dýchania (CO<sub>2</sub> – oxid uhličitý) sa v krvi zvyšujú. Takíto ľudia potrebujú domácu kyslíkovú liečbu.
- 4) **Depresia alebo úzkosť** postihuje až 6 z 10 ľudí z CHOCHP. Liečbou a pľúcnou rehabilitáciou sa celkový stav zvyčajne zlepšuje.

- 5) **Osteoporóza** – je častým ochorením pacientov s CHOCHP. Prispieva k nej zníženie pohybu pacientov s CHOCHP (pre ťažkosti s dýchaním), nízka hladina vitamínu D, aj opakovaná liečba kortikosteroidmi. Kosti s osteoporózou sú krehké a ľahšie sa lámu a to opätovne obmedzuje fyzickú aktivitu.
- 6) **Slabosť svalov ramien a nôh** vzniká postupujúcim a prehlbujúcim sa ochorením a zvyčajne postupne obmedzuje bežné aktivity počas dňa. Na zlepšenie sa používa pľúcna rehabilitácia, ktorá zlepšuje silu svalov a predchádza slabnutiu.
- 7) **Zmeny hmotnosti** – ak máte nadváhu, vaše pľúca musia pracovať ťažšie. To môže spôsobiť u pacientov s CHOCHP zhoršovanie stavu a častejšie komplikácie. Na druhej strane, pri postupe ochorenia zvyčajne hmotnosť klesá s tým súvisí aj zhoršenie osteoporózy a väčší sklon k infekciám.
- 8) **Poruchy spánku.** Stavby nočnej dýchavice často prerušujú spánok a vedú k následnej ospalosti a únave počas dňa. U pacientov s CHOCH však častejšie pozorujeme aj poruchy dýchania v spánku, ktorým hovoríme **syndróm spánkového apnoe**. Vzniká typicky u chrápačov. Prejavuje sa opakovanými krátkymi zástavami dýchania v spánku. Toto opätovne prehlbuje zlé okysličovanie krvi a takýmto pacientom sa doporučuje vyšetrenie v Spánkovom laboratóriu.
- 9) **Cukrovka.** Veľa ľudí s CHOCHP má cukrovku. Poškodenie z cukrovky opätovne zhoršuje prejavy CHOCHP.
- 10) **Pneumotorax.** Emfyzém pľúc spôsobuje poškodenie a stenčenie stien pľúcnych mechúrikov, ktoré môžu popraskať, vytvoriť bublinky na pľúcach (buly). Ak toto vznikne pri okraji pľúc, môže sa vytvoriť komunikácia medzi pľúcami a hrudnou stenou, s následným kolapsom a „vyfučaním pľúc“ (pneumotorax). Pľúca sa zmrstia, čo sa prejaví náhlym zhoršením dýchania a bolesťou na hrudníku. Tento stav vyžaduje chirurgický zákrok.

## Liečba

1. **Bronchodilatátory** — sú lieky, ktoré pomáhajú otvoriť dýchacie cesty a tým zlepšujú dýchanie. Pomáhajú tiež uľahčiť vykašliavanie hlienov. Je niekoľko typov týchto liečiv – krátko-pôsobiacie, dlho-pôsobiacie a kombinované.
2. **Kostikosteroidy** — sú liečivá, ktoré používame v ťažších formách CHOCHP pri exacerbácii ochorenia ako prídavnú liečbu k bronchodilatátorom.
3. **Lieky na kašeľ**— používame pri prechladnutí na ľahšie vyčistenie dýchacích ciest od hlienov.

## Podporná liečba

1. **Ukončenie fajčenia** je jednou z najdôležitejších súčastí liečby. Po ukončení fajčenia pacienti postupne prestávajú pokašliavať a spomaľuje sa u nich zužovanie dýchacích ciest.
2. **Kyslíková liečba** je pomocnou liečbou u pacientov v najťažších štádiách ochorenia, kedy v krvi nachádzame nízku hladinu kyslíka.
3. **Plúcna rehabilitácia** môže zlepšením edukácie, cvičením, dychovými technikami zlepšiť dýchanie. Zlepšuje tiež schopnosť fyzickej aktivity, zlepšuje kvalitu života a znižuje počet exacerbácií
4. **Očkovanie** – každý pacient s CHOCHP by mal byť zaočkovaný pneumokokovou vakcínou, ktorá predchádza zápalom pľúc. Pacientom sa doporučuje taktiež každoročne zaočkovať proti chrípke začiatkom zimného obdobia.
5. **Antibiotiká** — používame pri exacerbácii CHOCHP vyvolanej baktériami.

## **Dispenzarizácia**

Sledovanie a liečba pacientov s CHOCHP prebieha na pľúcnych ambulanciách. Pacienti sú pozývaní pravidelne 2x ročne na dispenzárne kontroly, kde sú vyšetrení pneumológom. V rámci vyšetrenia sa robí spirometrické vyšetrenie pľúc, meria hladina kyslíka v krvi pulzným oximetrom, pátra po komplikáciách ochorenia. Lekár preveruje a upravuje liečbu, doporučuje pľúcnu rehabilitáciu a prípadne i kúpeľnú liečbu.

Pre patientskú organizáciu ABC za zdravé dýchanie spracovala:  
MUDr. Helena Horváthová

Obrázky použité v tejto informačnej brožúre poskytla spoločnosťou Chiesi Slovakia s.r.o.