



**19 LISTOPADA**

**Światowy Dzień Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc**  
**ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA**

Co roku trzeci czwartek listopada to Światowy Dzień Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc - Światowy Dzień Rzucania Palenia, czyli dzień zainspirowany pomysłem zachęcenia palaczy tytoniu do odstawienia papierosów, nawet na krótki czas.

O szkodliwości palenia tytoniu każdy z nas słyszał zapewne wiele. Przez perspektywę najczęstszych chorób układu oddechowego związanych z paleniem badania naukowe ostatnich lat dowodzą współistnienia chorób tytoniozależnych, takich jak:

- rak płuca,
- POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc).

**Przewlekła choroba obturacyjna płuc** polega na ograniczonym przepływie powietrza w drogach oddechowych do płuc. Dochodzi wtedy do nieodwracalnego zwężenia oskrzeli. Często jest wywołana długoletnim paleniem papierosów.

Wspólnym czynnikiem ryzyka zachorowania na raka płuca i na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc jest palenie tytoniu. Zapadalność na obie choroby zależy od długości ekspozycji i intensywności narażenia na dym tytoniowy.

Czynnikiem ryzyka może być również bierne narażenie na dym tytoniowy.

Niezależnym czynnikiem w rozwoju raka płuc może być: POChP, rozedma płuc, astma oskrzelowa, przewlekłe zapalenie oskrzeli, rodzinne obciążenie.



### **Co zatem robić, by obniżyć ryzyko zachorowania?**

Oto kilka wskazówek:

- regularnie rób badania profilaktyczne i kontrolne,
- pamiętaj o badaniu spirometrycznym,
- oznacz poziom markerów nowotworowych,
- zrób badanie RTG płuc,
- pamiętaj o regularnym stosowaniu leków (jeśli takie masz zalecenia),
- zadbaj o jakość powietrza, którym oddychasz,
- prowadź zrównoważony tryb życia,
- pamiętaj o relacjach społecznych i aktywności na świeżym powietrzu.

Anna Listowska