

Środa z Profilaktyką - Choroby układu oddechowego i profilaktyka w okresie jesiennym

Choroby płuc w statystykach Nowotwory płuc zajmują 2 miejsce co do częstości występowania wszystkich nowotworów w Polsce. Choroba występuje prawie wyłącznie u palaczy. Co roku na raka płuca umiera ponad 20 tysięcy Polaków. Szacuje się, że około 2 mln Polaków choruje na POChP. Ponad 4 mln osób w Polsce (dzieci i dorosłych) cierpi na astmę oskrzelową. Pulmonolodzy alarmują, że z roku na rok rośnie liczba Polaków, którzy zapadają na choroby płuc. Jakże są najczęstsze choroby płuc? Choroby płuc to duża grupa schorzeń o różnym pochodzeniu. Dotykają osoby w każdej grupie wiekowej. Główne z nich to: choroby infekcyjne, zakaźne - na skutek styczności z wirusami lub bakteriami np. zapalenie płuc, gruźlica, COVID-19; choroby o podłożu alergicznym - np. astma, alergiczne zapalenie pęcherzyków płucnych; choroby onkologiczne - nowotwory płuca (w tym rak płuca) i opłucnej oraz śródpiersia; przewlekłe niezakaźne choroby płuc - POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc); zaburzenia oddychania w czasie snu - np. bezdech senny. Przyczyną wiele schorzeń układu oddechowego jest dym tytoniowy, który zawiera w swoim składzie 4000 związków chemicznych, w tym ponad 400 o działaniu drażniącym i 50 o działaniu rakotwórczym. Czynniki ryzyka chorób płuc: Dym tytoniowy - palenie czynne i bierne. Ekspozycja na wewnętrzne źródła emisji zanieczyszczeń (opalenie mieszkań i gotowanie z użyciem biopaliw). Otyłość. Brak aktywności fizycznej, spadek wydolności płuc. Zanieczyszczenie środowiska - przemysłowe i komunikacyjne. Ekspozycja na radon i azbest. Ekspozycja na pyły i substancje chemiczne w miejscu pracy. Predyspozycje rodzinne. Częste zakażenia układu oddechowego, zwłaszcza w dzieciństwie. Niedoleczone, przewlekłe stany zapalne w obrębie układu oddechowego. Stany niedożywienia i niedoborów w organizmie. Niepokojące objawy. Nie należy lekceważyć takich objawów jak: kaszel utrzymujący się dłużej niż 3 tygodnie; kaszel z odkrztuszaniem plwociny; obecność krwi w odkrztuszonej plwocinie; chrypka; bóle w klatce piersiowej lub bóle barku; świszczący oddech; niezamierzona utrata masy ciała; nocna potliwość, niewyjaśnione stany gorączkowe; senność dzienna. Profilaktyka. Rzuć palenie tytoniu, a najlepiej nie sięgaj po pierwszego papierosa. Unikaj biernego palenia, chroń dzieci przed dymem tytoniowym. Utrzymuj aktywność fizyczną, lecz unikaj jej na zewnątrz w okresach pogorszenia jakości powietrza. Odżywiaj się zdrowo, pamiętaj o urozmaiceniu diety (darmowe plany żywieniowe z przepisami na zdrowe dania znajdziesz na portalu diety.nfz.gov.pl.). Unikaj kontaktu z osobami chorymi na infekcje i choroby zakaźne. Zadbaj o całkowite wyleczenie przeziębień. Pamiętaj o częstym wietrzeniu pomieszczeń. W przypadku alergii i astmy - unikaj lub ogranicz kontakt z alergenami. Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa i higieny w pracy w zawodach narażonych na czynniki szkodliwe dla układu oddechowego. Zaszczep się przeciw grypie i przeciw COVID-19. Ulotka : Środa z profilaktyką - Profilaktyka chorób płuc.pdf Dbając o nasz układ oddechowy należy również zadbać o zdrowe odżywianie w trudnym dla naszego organizmu okresie jakim jest jesień. Talerz pełen zdrowia na jesień. Inspirujące przepisy od NFZ Odkryj jesień w kuchni W jesiennym przewodniku kulinarnym od NFZ znajdziesz 25 inspirujących pomysłów na wyjątkowo smaczne i zdrowe dania. Przepisy są pełne sezonowych owoców i warzyw. Nasz e-book to propozycja dla każdego, kto chce się zdrowo odżywiać i zmienić swoje nawyki żywieniowe na zdrowsze. Dania w e-booku są

proste w przygotowaniu . Znajdziesz w nim praktyczne informacje np. o czasie potrzebnym do przygotowania posiłków i ich kaloryczności. Posiłki od NFZ doskonale nadają się na niedzielny obiad, czy codzienną przekąskę lub danie do pracy. Wszystkie przepisy opracowali dietetycy. Kuchenne Inspiracje z NFZ – Jesień W e-booku znajdziesz przepisy na: zdrowe śniadania z wykorzystaniem dyni, śliwek czy jabłek apetyczne przekąski rozgrzewające zupy sycące obiady sałatki pełne kolorowych, sezonowych warzyw. Wszystkie przepisy są zbilansowane, dostarczają wiele witamin, składników mineralnych i błonnika . Co więcej, zawierają aromatyczne przyprawy, które pozwalają ograniczyć sól.