



# Dbaj o zdrowie w starszym wieku i oddychaj łatwiej

*Informacja dla osób starszych oraz ich opiekunów*

**Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) zajmuje 4-te miejsce wśród chorób powodujących śmierć w Stanach Zjednoczonych.**

**Ponad 2 miliony ludzi w wieku 65 lat i starszych ma astmę i tylko w 2004 roku ponad milion osób w podeszłym wieku cierpiało z powodu tej choroby.<sup>5</sup>**

**C**zy wiedziałeś o tym, że przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) jest na 4 miejscu wśród chorób powodujących śmierć w Stanach Zjednoczonych? W 2003 roku choroba ta spowodowała śmierć ponad 120 tys. osób<sup>1</sup> W 2000 roku, 726 tys. osób przebywało w szpitalach z powodu tej choroby, a 1,5 miliona zgłosiło się w szpitalnych izbach przyjęć.<sup>2</sup> POChP obejmuje chroniczne zapalenie oskrzeli i rozedmę, tj. choroby płuc, które często występują razem i charakteryzują się tym, że blokują dopływ powietrza do płuc utrudniając oddychanie. Pałacy papierosy są szczególnie narażeni na POChP, aczkolwiek choroba ta może być również spowodowana przez kontakt z kurzem lub wyciekami w miejscu pracy. Do objawów zalicza się: chroniczny kaszel, zwiększone wydzielanie śluzu, ucisk w klatce piersiowej, kłopoty z oddychaniem.

## **Ekonomiczne skutki przewlekłej obturacyjnej choroby płuc i astmy**

W 2004 roku koszty leczenia POChP dla wszystkich grup wiekowych wyniosły około 37 mld dolarów.<sup>3</sup> Koszt leczenia astmy w 2000 roku został oszacowany na 18 mld dolarów.<sup>4</sup> POChP jest szczególnie rozpowszechniona wśród osób starszych, obniżając wydatnie jakość ich życia. Przewiduje się, że w miarę wchodzenia w dorosłość dzieci wyżu demograficznego, liczba ludzi starszych cierpiących z powodu POChP i astmy znacznie wzrośnie.

## **Środowiskowe czynniki ryzyka powodujące POChP i astmę**

### **Powietrze zewnętrzne**

Przebywanie w zanieczyszczonym powietrzu stwarza szczególne ryzyko dla osób starszych, głównie dla tych, które cierpią na choroby płuc. Zanieczyszczenie powietrza przez pył zawieszony może nasilać objawy chorób płuc w tym, POChP oraz astmy i może być odpowiedzialne za poważne problemy zdrowotne doprowadzając do pobytu w szpitalu lub nawet przedwczesnej śmierci. Również ozon może pogorszyć objawy chorób płuc i doprowadzić do częstszych wizyt na izbie przyjęć i pobyków w szpitalu.

### **Powietrze w pomieszczeniach zamkniętych**

Zanieczyszczenia istniejące w domach i innych budynkach mogą również być szkodliwe dla osób chorych na POChP i astmę. Wiele osób starszych spędza 90 procent swojego czasu przebywając w pomieszczeniach zamkniętych, głównie w domu. Powszechnymi środowiskowymi czynnikami ryzyka mogącymi powodować POChP i astmę są: dym papierosowy (aktywne i bierne palenie), łupież zwierzęcy, roztocza i karaluchy, pleśń („grzyb”), kurz i pyłki roślinne. Innymi źródłami zanieczyszczenia powietrza w pomieszczeniach zamkniętych powodujących POChP lub ataki astmy są: spaliny ze spalania oleju opałowego, gazu, nafty i węgla oraz materiały budowlane i wyposażenie mieszkań wykonane z prasowanych materiałów pochodzenia drzewnego. Pestycydy, środki czyszczące używane w gospodarstwach domowych oraz substancje mające drażniący zapach również mogą wzmacniać te choroby.

**Zanieczyszczenia istniejące w domach i innych budynkach mogą również być szkodliwe dla osób chorych na POChP i astmę.**

## **Co możesz zrobić, aby kontrolować i redukować wpływ środowiskowych czynników ryzyka na twoje zdrowie**

Jeśli ty lub twoi bliscy dostrzegą oznaki POChP lub astmy, należy skontaktować się z lekarzem i przestrzegać jego zaleceń. Kluczem do leczenia tych chorób jest podjęcie środków zapobiegawczych i ograniczanie wpływu środowiskowych czynników ryzyka na organizm ludzki. Podejmij te zapobiegawcze kroki mające na celu kontrolę i zmniejszenie częstości występowania objawów chorobowych, co ułatwi tobie i twoim bliskim łatwiejsze oddychanie.

- **Unikaj dymu papierosowego**
- **Unikaj dymu z pieców opalanych drewnem**
- **Zwalczaj pleśń (tzw. „grzyb”), roztocza i karaluchy w twoim domu**
- **Trzymaj zwierzęta domowe z dala od sypialni**
- **Sprawdzaj raz na rok piec i urządzenia grzewcze**
- **Szybko usuwaj wszelkie przecieki wody w twoim domu**
- **Sprawdzaj Indeks Jakości Powietrza**

W miarę możliwości ogranicz czas przebywania na zewnątrz w dni, gdy czystość powietrza jest niezadowalająca. Indeks Jakości Powietrza (IJP) określa czystość powietrza i jego wpływ na twoje zdrowie. Jeżeli masz dostęp do Internetu, to więcej na temat IJP możesz dowiedzieć się wchodząc na stronę [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow). Jeżeli nie masz dostępu do komputera lub internetu, to informację na temat Indeksu Jakości Powietrza możesz uzyskać z prognoz pogody w prasie codziennej, telewizji i radiu.

## **Zapoznaj się z Aging Initiative - programem oferowanym osobom w starszym wieku przez Agencję Ochrony Środowiska (EPA)**

Program ten ma na celu ochronę zdrowia osób starszych przed czynnikami środowiskowymi przez koordynację badań w tym zakresie, opracowanie strategii zapobiegania i edukacji publicznej. Aby uzyskać więcej informacji na temat tego programu należy wejść na stronę internetową [www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging).

Plakat zatytułowany „Dbaj o zdrowie w starszym wieku i oddychaj łatwiej” poświęcony osobom starszym cierpiącym na POChP i astmę można również ściągnąć z tej strony internetowej (EPA).



### **Uwagi końcowe**

1. Statystyczne Raporty Narodowego Urzędu Zdrowia, Tom 55, Numer 10, 15 marca 2007 r.
2. Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom, U.S. Departament Zdrowia i Opieki Społecznej (2002) Podsumowanie Badań nad Przewlekłą Obturacyjną Chorobą Płuc, Stany Zjednoczone, 1971-2000.
3. Krajowy Instytut Badań Serca, Płuc i Układu Krwionośnego, Zestawienie Zachorowalności i Umieralności, 2004.
4. Amerykańska Fundacja Astmy i Alergii. Koszty wywołane astmą w Ameryce. <http://www.aafa.org/display.cfm?id=6&sub=63&cont=252>
5. National Center for Health Statistics. Raw Data from the National Health Interview Survey, U.S., 1982-1996, 2001-2004.

Polish translation of: *Age Healthier Breathe Easier*  
Publication Number: EPA 100-F-07-034