

Zaprášené Česko plicím neprospívá

Pneumologové usilují o zpřísnění norem zdravého ovzduší

Praha, 13. 11. 2023 – Ten, kdo bydlí v chaloupce na Šumavě, v životě nevzal do úst cigaretu a nepracoval v zaprášeném provozu, si může zhluboka oddechnout ze svých, s velkou pravděpodobností velmi zdravých plic. Zbytek lidí už tuto jistotu nemá. Odborníci totiž stále podrobněji zkoumají vliv životního prostředí na zdraví plic a výsledky nejsou nijak povzbudivé. Podle pneumologů celoročně splňuje normy pro čistý vzduch pouze Šumava a okrajové hornaté části několika menších krajů jako Zlínsko či Karlovarsko. Většina území České republiky je ale více či méně znečištěná, což má na dýchací ústrojí negativní dopad. Pneumologové na to upozorňují v rámci Dne pro zdravé plíce, pořádaného u příležitosti Světového dne chronické obstrukční plicní nemoci (15. 11.).

„Země vyspělé Evropy už ví, že se dosavadní národní normy pro zdravé ovzduší musí zpřísnit a upravují je dle posledního doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO). Česko ale v této oblasti poněkud zaostává, přestože se situace za poslední dekádu i u nás zlepšila. Škodlivé okolní prostředí, a zejména přítomnost malého polétavého prachu ve vdechovaném vzduchu má negativní vliv nejen na plíce, ale také na mozek a srdce,“ říká doc. MUDr. Vladimír Koblížek, Ph.D., vědecký sekretář České pneumologické a ftizeologické společnosti ČLS JEP (ČPFS). Připomíná nedávno publikovanou čínskou studii sledující téměř 1 500 lidí žijících v blízkosti rušných silnic. *„Podstatná část z nich trpěla chronickou obstrukční plicní nemocí. Přestože je Čína ‚proslulá‘ špatným ovzduším, studii lze vztáhnout i na naše podmínky. Kdo bydlí nebo se pohybuje méně než 50 metrů od rušných dopravních křižovatek s tranzitní automobilovou dopravou má vyšší riziko vzniku mnoha plicních chorob. Stejný metr platí pro sportovce, kteří běhají podél hlavních silnic. Přínos takového pohybu je velmi diskutabilní,“* uvádí doc. Koblížek s tím, že WHO od roku 2021 doporučuje, aby průměrná roční koncentrace drobného polétavého prachu nepřesáhla 5 mikrogramů na metr krychlový ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) a čtyřicetihodinový průměr nepřesáhl $15 \mu\text{g}/\text{m}^3$ na více než 3–4 dny v roce. *„V této souvislosti pak Evropská agentura životního prostředí uvádí, že v roce 2022 bylo 96 % městské populace v EU vystaveno nadlimitnímu množství inhalovaných pevných částic (polétavého prachu velikosti 2,5 mikrometru a menších). V EU existuje naprosté minimum lokalit s trvale zcela čistým ovzduším,“* dodává plicní lékař.

Černého Petra si navíc dobrovolně vytahují ti, kdo ještě kouří nebo užívají jiné nikotinové výrobky, jako třeba elektronické cigarety, zahříváný tabák, nebo sáčky. *„U jednoho z pěti kuřáků se postupem času vyvine CHOPN, kouření z více než 70 % způsobuje rakovinu plic. Kuřáci často přecházejí na náhrady klasických cigaret s představou, že jsou šetrnější, ale opak je pravdou. Hladina nikotinu není v těchto produktech nijak regulována, a lidé tak do sebe dostávají vysoké koncentrace jedu,“* vysvětluje prof. MUDr. Martina Koziar Vašáková, Ph.D., předsedkyně ČPFS. *„Nikotinové výrobky nové generace se těší velké popularitě především u mladé generace a my se pak setkáváme se zkolabovanými dětmi, které se nikotinem předávkovaly. Roste nám tady generace závislých, a to na droze, která je českou společností, na rozdíl například od heroinu, tolerována. Škodlivostí si však nikotin s tvrdými drogami nijak nezadá.“* Předsedkyně plicních lékařů upozorňuje, že líbivé obaly a příchutě společně s takřka nulovou restrikcí ze strany státu,

šíření nikotinových náhražek mezi veřejností jenom podporují. *„Lidé si dávají elektronické cigarety jako dárky k Vánocům, z inhalace náhražek tabáku se stává norma. Sice do sebe nedostávají spaliny jako u klasických cigaret, ale inhalují nikotin ve velkých dávkách, nemluvě o dalších toxických příměsích, jejichž dopad na zdraví teprve zkoumáme. Už nyní existuje skupina nemocí způsobených inhalací toxické látky – nikotinu,“* dodává prof. Koziar Vašáková. Z Národního výzkumu užívání tabáku a alkoholu v ČR z roku 2022 vyplývá, že popularita zahřívání tabáku roste, především u mladších. Zatímco před čtyřmi lety užívalo produkty na principu zahřívání tabáku 3,2 % populace, minulý rok už to bylo téměř 7 %.

Přibližně tři čtvrtiny těch, co přijdou do ordinace plicní lékařky MUDr. Ivany Čierné Peterové, kouří. *„Asi 10 % příchozích užívá nikotinové náhražky,“* říká prim. Čierná Peterová, předsedkyně Sekce ambulantních pneumologů. Kromě léčby plicních nemocí se ona, stejně jako ostatní pneumologové, věnuje prevenci. *„Pacienty vzděláváme o dopadech kouření či inhalace tabákových výrobků. Nabízíme jim očkování, a to především proti chřipce, covidu-19 a pneumokokovým infekcím. Doporučujeme také očkování proti RS virům. Pacienti s poškozenými plícemi totiž patří mezi ohrožené skupiny a nemoc by pro ně mohla být v řadě případů fatální,“* vysvětluje pneumoložka. Plicní lékaři spolu s praktiky také vytipovávají jedince, jichž by se mohl týkat program časného zachytu rakoviny plic. Tedy ty, kteří kouřili nebo kouří buď po dobu 20 let 20 cigaret denně, nebo 10 let kolem 40 cigaret za den a je jim 55 až 74 let. *„Kromě toho, že zachytáváme rakovinu plic včas, objevujeme řadu jiných plicních nemocí, včetně CHOPN, která karcinomu plic často předchází. Tímto vyšetřením doposud prošlo přes 4 300 lidí, z nichž přibližně 17 % osob mělo diagnostikovanou CHOPN a přibližně 11 % CHOPN společně s chronickou bronchitidou,“* dodává MUDr. Čierná Peterová.

Pneumologové se snaží držet plicní nemoci pod kontrolou i prostřednictvím řady osvětových akcí. *„Snažíme se dostat k lidem co nejlíže, mnohdy se totiž bojí k lékaři zajít, přestože kašlou, jsou dušní a unavení. Pořádáme například vzdělávací akci Den pro zdravé plíce, letos 24. listopadu od 9 do 13.30 hodin v přednáškovém sále Lékařského domu v Praze. Příchozí, kteří užívají inhalátor, si mohou u přítomných lékařů nechat zkontrolovat, zda přístroj užívají správně,“* připomíná doc. MUDr. Norbert Pauk, Ph.D., člen výboru Českého občanského spolku proti plicním nemocem, jenž akce organizuje. Akci bude možné sledovat také online. Účast je bezplatná, přihlášení bude možné v den konání akce na místě nebo on-line prostřednictvím webové stránky www.copn.cz.

Kde si lidé mohou nechat zkontrolovat stav svých plic s pomocí spirometrického měření:

- 22. 11.: OC Letňany, Praha, od 12.00 do 18.00 hodin
- 23. 11.: FN Olomouc, od 8.00 do 14.00 hodin (Klinika plicních nemocí a TBC, 3. patro budovy H2, spirometrická laboratoř)
- 23. 11.: FN Brno, od 10.00 do 14.00 hodin (Klinika nemocí plicních a TBC, pavilon E)

Česká pneumologická a ftizeologická společnost ČLS JEP (ČPFS)

Odborná lékařská společnost, která řeší problematiku všech respiračních nemocí včetně tuberkulózy po stránce prevence, vyhledávání, diagnostiky i terapie. ČPFS vytváří doporučené klinické postupy, vypracovává odborná stanoviska k různým problémům z vlastní iniciativy nebo na žádost orgánů státní správy. Odborné sekce ČPFS prohlubují a rozšiřují informace v jednotlivých funkčních specializacích oborů pneumologie a ftizeologie. Hlavními směry odborného zaměření těchto oborů jsou nemoci spojené s bronchiální obstrukcí, nádory dýchacího ústrojí,

infekční záněty včetně tuberkulózy, intersticiální a granulomatózní plicní procesy, poruchy dýchání ve spánku, léčba cystické fibrózy dospělých a další plicní nemoci. Informace o společnosti lze nalézt na www.plicnikarstvi.cz. Informace o programu časného záchytu karcinomu plic na <https://prevenceproplíce.cz>

Český občanský spolek proti plicním nemocem (ČOPN)

Cílem spolku je prohloubení vzájemné informovanosti a spolupráce mezi laiky a odborníky, zlepšení obecného povědomí o problematice plicních nemocí a organizování aktivit sloužících ke zlepšení situace pacientů se závažnými plicními nemocemi. Od roku 2019 se věnuje i pacientům s rakovinou plic. Odborně činnost ČOPN garantuje odborná společnost (ČPFS). Informace o ČOPN lze nalézt na portále www.copn.cz. Informace o vzdělávací akci Den pro zdravé plíce jsou uvedeny zde: <https://www.copn.cz/cs/aktivity/prednaskovy-den-146>. www.copn.cz.

Kontakt pro média:

Mgr. Markéta Pudilová, marketa@mavepr.cz, +420 776 328 470

Mgr. Veronika Ostrá, veronika@mavepr.cz, +420 776 245 881