

Čisticí prostředky škodí plicím

Větší riziko představují pro ženy, ukázala studie

Praha, 13. 11. 2024 – Přehnaně časté a dlouhodobé uklízení může škodit plicím podobně jako vykouření krabičky cigaret denně. Upozorňují na to plicní lékaři, kteří varují před častým používáním čisticích a dezinfekčních prostředků ve špatně větraných prostorách. Přípravky totiž obsahují řadu chemických látek, které při dlouhodobém vdechování poškozují průdušky a mohou vést k rozvoji mnoha plicních onemocnění. U starších lidí především chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN). S touto chorobou se v Česku léčí asi 250 000 lidí, podle odhadů ale dalších přibližně 450 000 osob o svém problému vůbec neví. Lékaři proto v rámci Dne pro zdravé plíce, pořádaného u příležitosti Světového dne CHOPN (20. 11.), zdůrazňují potřebu prevence a včasného záchytu onemocnění.

„Při opakovaném a dlouhodobém používání čisticích a dezinfekčních prostředků, především ve formě sprejů, se do ovzduší zejména uvnitř budov dostává velké množství chemických látek. Pokud je člověk každodenně vdechuje, mohou významně poškodit jeho průdušky. U mladších lidí hrozí propuknutí nebo zhoršení již existujícího průduškového astmatu. Starší lidé jsou pak náchylnější také k rozvoji chronické obstrukční plicní nemoci,“ říká doc. MUDr. Vladimír Koblížek, Ph.D., předseda České pneumologické a fteologické společnosti ČLS JEP. Připomíná tak nedávno publikovanou norskou studii, která v průběhu 20 let sledovala přes 6 000 lidí. Vědci se účastníků dotazovali na způsob uklízení a typ používaného čisticího prostředku. Následně testovali funkci jejich plic. *„Ukázalo se, že dlouhodobé vdechování částic z úklidových prostředků má na zdraví obdobný dopad jako pravidelné kouření 10–20 cigaret denně. Kapacita plic se výrazně snížila zejména ženám, které jsou na znečištění citlivější a jsou mu také více exponovány,“* uvádí doc. Koblížek.

Lidé, kteří pravidelně uklízejí doma nebo v rámci zaměstnání, by se tak podle lékařů měli chránit. *„Nabízí se používání roušek nebo respirátorů. Pomáhá ale i krátkodobé intenzivní větrání. Pokud si člověk během úklidu otevře v místnosti okno, velká část chemikálií se ve vzduchu zředí, a jejich škodlivost se tak významně omezí,“* vysvětluje pneumolog. Častý úklid nebo kouření ale nejsou jedinými faktory, které zvyšují riziko rozvoje plicních chorob. Velkou roli hraje také genetika nebo prostředí, v němž se člověk většinu dne pohybuje. *„V České republice máme dlouhodobě problém s množstvím škodlivin, které se do ovzduší uvolňují z tranzitní dopravy. Lidé, kteří žijí v blízkosti rušných silnic, jsou jim extrémně vystaveni. Většina zemí Evropy, včetně ČR, neplní cíl Světové zdravotnické organizace (WHO), který udává doporučené koncentrace polévatého prachu. Zejména částice menší než 2,5 mikrometru se přitom skrze plíce mohou dostat až do krve, kde představují nebezpečí pro mozek či srdce a škodlivé jsou i pro vývoj nenarozených dětí,“* upozorňuje doc. Koblížek.

Zmíněné faktory přispívají ke vzniku řady plicních obtíží – zejména lidé starší 50 let se často potýkají s chronickou obstrukční plicní nemocí. V důsledku trvalého zánětu se těmto pacientům zužují dýchací cesty, do plic a z nich proudí jen omezené množství vzduchu, což působí problémy s dýcháním. *„K nejčastějším projevům CHOPN patří dušnost, kašel nebo vykašlávání hlenu. Bohužel, pacienti mají často tendenci příznaky podceňovat a odkládají návštěvu lékaře až do chvíle, kdy už*

mají výrazně poškozené plíce. Pokud však odhalíme nemoc v raném stadiu, jsme schopni díky moderní léčbě zmírnit její projevy, a zlepšit tak celkovou kvalitu života pacienta,” říká prof. MUDr. Milan Sova, Ph.D., předseda České aliance proti chronickým respiračním onemocněním. V počátečních fázích nemoci také často stačí vyvarovat se rizikovému chování. „S pacientem se snažíme vytipovat činnosti, které mu škodí. Pomůže, když se zbaví závislosti na kouření nebo se v práci přesune do méně prašného prostředí a začne používat ochranné pomůcky. Jde o drobné změny, které ale dokážou nemoc zásadně zpomalit,” přibližuje doc. Koblížek a dodává, že pro pacienty s těžkou formou CHOPN by nadějí do budoucna mohla být nová biologická léčba. „Nejspíše do tří let budeme mít v Česku k dispozici první tzv. biologické léky, které budou přímo působit na buňky stojící za poškozením plic a dolních cest dýchacích. Půjde o velmi nákladnou léčbu, která by však mohla pomoci pacientům s těžkou a nestabilní formou nemoci. Už v příštím roce začnou pneumologové hledat vhodné adepty pro tuto terapii.“

Intenzivně se lékaři věnují také prevenci. „Pacientům nabízíme očkování proti chřipce, covidu-19 a pneumokokovým infekcím. Doporučujeme rovněž očkování proti RS virům. Lidé s poškozenými plícemi totiž patří mezi ohrožené skupiny. Zmíněné infekce by tak pro ně mohly být mnohdy až fatální,” upozorňuje prim. MUDr. Ivana Čierná Peterová, předsedkyně Sekce ambulantních pneumologů a členka výboru Českého občanského spolku proti plicním nemocem. Mimo to pneumologové vzdělávají pacienty o dopadech kouření či inhalace tabákových výrobků. Osvětu se jim daří šířit i díky řadě akcí pro veřejnost. „Lidé se často bojí zajít k lékaři, přestože je dlouhodobě sužují problémy jako kašel nebo dušnost. Proto se snažíme pacientům co nejvíce přiblížit i mimo ordinace. Vzdělávací akce [Den pro zdravé plíce](#) se letos uskuteční 22. listopadu od 9 hodin v přednáškovém sále Lékařského domu v Praze,” připomíná pneumoložka. Akci bude možné sledovat také online. V rámci Světového dne CHOPN si pak lidé mohou [na několika místech v Česku](#) nechat zkontrolovat stav svých plic. Loni se touto cestou podařilo lékařům odhalit několik desítek plicních poruch.

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

- 20. 11. OC Praha Letňany, 12.00–18.00 hod.
- 21. 11. Fakultní nemocnice Brno, Klinika nemocí plicních a TBC, pavilon E, Funkční plicní vyšetření, 9.00–12.00 hod.
- 21. 11. Fakultní nemocnice Olomouc, Klinika plicních nemocí a TBC, budova H2, 3. patro, spirometrická laboratoř, 8.00–14.00 hod.
- 22. 11. mohou zájemci navštívit také akci Den otevřených dveří, Masarykův onkologický ústav Brno, plicní ambulance Centra pneumologie a intervenční bronchologie, Švejdův pavilon, 2. patro (naproti centrální evidenci), 7.30–12.00 a 13.00–14.30 hod.

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.plicnilekarstvi.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. Profesionálně činnost ČOPN garantuje odborná společnost ČPFS. Informace o ČOPN lze nalézt na portále www.copn.cz.

O České alianci proti chronickým respiračním onemocněním (ČARO)

Instituce, která napomáhá zmenšovat zátěž chronickými respiračními nemocemi v populaci České republiky. ČARO se hlásí ke světové organizaci GARD (Global Alliance against Chronic Respiratory Diseases) a její činnost probíhá pod patronací Světové zdravotnické organizace (WHO). Cílem je na národní úrovni výrazně zvýšit společenské povědomí o chronických chorobách dýchacího systému na všech úrovních zdravotní péče. ČARO sdružuje přes 20 odborných i laických organizací, které se zabývají diagnostikou, léčbou a popularizací nejzávažnějších respiračních onemocnění, kam patří chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN), bronchiální astma, rakovina plic, tuberkulóza a řada dalších závažných nemocí. ČARO apeluje na zlepšení prevence a včasné diagnostiky u rizikové části populace s cílem zvýšit účinnost racionální léčby. Více informací na www.caro-gard.cz.

Kontakt pro novináře:

Mgr. Ivana Chatrná, chatrna@mavepr.cz, +420 731 713 481