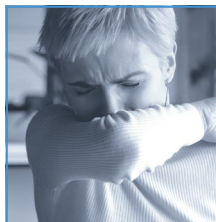


# Śródmiąższowa choroba płuc

## - istotne informacje o chorobie

Śródmiąższowe choroby płuc to grupa ponad 200 zaburzeń, które mogą prowadzić do włóknienia płuc – nieodwracalnego bliznowacenia tkanki płucnej, powodującego jej mniejszą elastyczność<sup>1</sup>. Diagnoza choroby to zawsze trudny moment dla pacjenta. Wiąże się on często z koniecznością wprowadzenia zmian w codziennym życiu.



Aby oswoić się z nową sytuacją, nauczyć żyć z chorobą, warto dobrze ją poznać. Wiedza na jej temat pozwoli lepiej kontrolować jej objawy, co może wpłynąć pozytywnie na jakość życia. W codzienności z chorobą ważne jest także rozpoznawanie sygnałów, które wysyła własny organizm. Każda wątpliwość pacjenta powinna być wyjaśniona podczas wizyty lekarskiej. Najważniejsza jest bowiem świadomość tego, jak postępować, aby czuć się lepiej i gdzie szukać dodatkowych informacji.

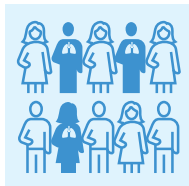
## Czym jest śródmiąższowa choroba płuc?

Śródmiąższowe choroby płuc (ILD) to choroby, które atakują część płuc zwaną śródmiąższem, czyli system tkanek tworzących podparcie dla pęcherzyków płucnych<sup>2</sup>. U pacjentów, u którychILD przebiega z włóknieniem, może rozwinąć się postać postępująca. Prowadzi ona do pogarszania się czynności płuc, a nawet przedwczesnej śmierci.

Śródmiąższowa choroba płuc może pojawić się w przebiegu innych chorób, np.:

- zapalenia płuc wynikającego z nadwrażliwości,
- sarkoidozy,
- reumatoidalnego zapalenia stawów,
- twardziny układowej,
- mieszanej choroby tkanki łącznej<sup>3</sup>.

Czasem przyczyna wystąpienia śródmiąższowej choroby płuc nie jest znana. Wówczas rozpoznaje się **idiopatyczne włóknienie płuc, znane również pod nazwą IPF**. Choroby tej, jak i innych z tej grupy, nie da się całkowicie wyleczyć, ale można łagodzić jej objawy i spowalniać jej rozwój.



U ok. **18% do 32%** pacjentów z chorobą śródmiąższową płuc może rozwinąć się postać postępująca choroby.

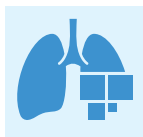
1. British Lung Foundation. Czym jest włóknienie płuc? Dostępne na stronie <https://www.blf.org.uk/support-for-you/pulmonary-fibrosis/what-is-pulmonary-fibrosis>. Ostatni dostęp kwiecień 2023 r.  
2. <https://www.blf.org.uk/support-for-you/pulmonary-fibrosis/what-is-pulmonary-fibrosis> [Dostęp w kwiecień 2023 r.]  
3. Cottin V, Hirani NA, Hotchklin DL i wsp. Presentation, diagnosis and clinical course of the spectrum of progressive-fibrosing interstitial lung diseases. Eur Respir Rev 2018;27(150):pii:180076.

# Objawy śródmiąższowej choroby płuc

W przewlekłych chorobach śródmiąższowych płuc ich przebieg oraz objawy są podobne, niezależnie od choroby podstawowej.

Zwiększanie się obszaru blizn w płucach w wyniku toczącej się choroby sprawia, że są one mniej zdolne do rozszerzenia się, uniemożliwiając głębokie wdechy. Z tego powodu obniża się poziom tlenu we krwi. Chory odczuwa oddychanie jako ciężką pracę, co prowadzi do duszności i zmęczenia. Z biegiem czasu symptomy ILD mogą się zaostrzać. Objawy te pacjenci często zrzucają na karb upływających lat czy szybkiego tempa życia.

**Czuźność pacjenta właśnie na tym etapie, szybkie rozpoznanie nieprawidłowości i zgłoszenie się do lekarza, są elementami zwiększającymi szansę na sprawne postawienie diagnozy i rozpoczęcie leczenia.**



## Zwiększanie się obszaru blizn

w płucach w wyniku toczącej się choroby sprawia, że zmniejsza się objętość tkanki płucnej odpowiedzialnej za wymianę gazową

(i w konsekwencji dostarczenie tlenu do tkanek całego ciała), dodatkowo płuca są mniej zdolne do rozszerzenia się, uniemożliwiając głębokie wdechy. Z tych powodów obniża się poziom tlenu we krwi.

## O czym warto pamiętać?

Jeśli chorujesz na jedną ze śródmiąższowych chorób płuc, pamiętaj o kilku ważnych zasadach:



Bezwzględnie zrezygnuj z palenia tytoniu i papierosów elektronicznych, a także unikaj przebywania w pomieszczeniach z dymem papierosowym.



Ustal z lekarzem najlepszą dietę dla twojego przypadku diety i stosuj się do niej.



Pamiętaj o regularnej, dopasowanej do swoich możliwości i ustalonej z fizjoterapeutą aktywności fizycznej.



Pamiętaj o regularnym przyjmowaniu leków przeciwwłóknieniowych – to one pozwalają spowolnić rozwój choroby.



W grupie różnej – poszukaj grupy wsparcia, osób, które dzielą podobne doświadczenia (np. stowarzyszeń pacjentów).



Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej na temat śródmiąższowych chorób płuc zapraszamy na strony:

W Polsce jest to np.

**Polskie Towarzystwo Wspierania Chorych na Włóknienie Płuc.**

W odnalezieniu innych grup wsparcia na pewno pomocny będzie internet.

**Towarzystwa Wspierania Chorych na Włóknienie Płuc: [www.ipf.org.pl](http://www.ipf.org.pl)**

**Kampanii „Płuca Polski”: [www.plucapolski.pl](http://www.plucapolski.pl)**



**3majmy się razem**  
Ogólnopolskie Stowarzyszenie Młodych z Zapalnymi Chorobami Tkanki Łącznej



**Płuca Polski**

Materiał powstał przy wsparciu firmy



MPR-PL-100784