Rozstrzenia Oskrzeli –

Informator dla Pacjenta

# 🔍 Co to są rozstrzenia oskrzeli?

Rozstrzenia oskrzeli to choroba polegająca na trwałym i nieodwracalnym poszerzeniu oskrzeli – czyli dróg oddechowych w płucach. Uszkodzone oskrzela gorzej oczyszczają się z zalegającej wydzieliny, co sprzyja częstym infekcjom i pogłębianiu choroby.

# 🧾 Objawy, które mogą na to wskazywać:

• przewlekły, męczący kaszel, często z odkrztuszaniem dużej ilości śluzu,  
• duszność (zwłaszcza przy wysiłku, a w zaawansowanym stadium również w spoczynku),  
• uczucie zmęczenia i osłabienia,  
• częste infekcje dróg oddechowych,  
• czasem krwioplucie (plwocina z domieszką krwi),  
• nieprzyjemny zapach z ust,  
• bóle w klatce piersiowej przy kaszlu.

# 🧠 Jak powstają rozstrzenia?

Choroba rozwija się na skutek błędnego koła:  
uszkodzenie śluzówki oskrzeli → gromadzenie się śluzu → namnażanie bakterii → przewlekły stan zapalny → dalsze uszkodzenia i pogorszenie oczyszczania oskrzeli.

# 🔬 Jak się diagnozuje?

Podstawowym badaniem jest tomografia komputerowa klatki piersiowej wysokiej rozdzielczości (HRCT), która pokazuje powiększone oskrzela.

Dodatkowo wykonuje się:  
• badania plwociny (czy są bakterie lub grzyby),  
• spirometrię (czyli badanie wydolności płuc),  
• badania laboratoryjne z krwi (jeśli to konieczne)  
• czasem bronchoskopię (oglądanie wnętrza oskrzeli kamerą).

Objawy chorego monitorujemy na postawie testu CAAT podobnie jak u chorych z POChP

Test dostępny na stronie NFZ poniżej link

https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne/liczy-sie-kazdy-oddech/liczy-sie-kazdy-oddech-informacje/test-cat-lepsza-ocena-pochp-lepsze-leczenie,4680.html

# 🩺 Leczenie – jak sobie radzić?

LECZENIE ROZSTZRENI OSKRZELI JEST KOMPLEKSOWE i składa się kilku podstawowych składowych

1. Oczyszczanie dróg oddechowych:  
   To najważniejszy element terapii!

Nauczysz się ich od fizjoterapeuty lub w trakcie pobytu w Oddziale rehabilitacji pulmonologicznej!!!

Codzienne ćwiczenia pomagające odkrztuszać zalegający śluz: zalecane jest ich wykonywanie 1-2x dobę codziennie:  
• specjalne techniki oddechowe (np. ACBT, drenaż autogenny),- • używanie urządzeń do oczyszczania oskrzeli (np. Flutter, Acapella, Simeox),  
• drenaż ułożeniowy.

2. Inne metody wspomagające:  
• leki upłynniające wydzielinę,  
• tlenoterapia w zaawansowanych przypadkach,  
• szczepienia przeciw grypie i pneumokokom, COVID-19, RSV  
• rehabilitacja oddechowa i ćwiczenia fizyczne.

2. Antybiotykoterapia:  
Podawana podczas zaostrzeń lub przewlekle u osób z częstymi infekcjami.

Zawsze powinna być dostosowana do wyników posiewu plwociny i trwać dłużej niż przy innych infekcjach dróg oddechowych- zawsze po ustaleniu z lekarzem

# ⚠️ Na co uważać?

Zaostrzenia choroby (czyli nagłe pogorszenie objawów) mogą prowadzić do trwałego pogorszenia stanu zdrowia.

Objawy zaostrzenia to:  
• nasilenie kaszlu i duszności,  
• zmiana koloru i ilości plwociny,  
• gorączka, osłabienie.  
W takich przypadkach należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.

# 🧭 Co możesz zrobić jako pacjent?

✅ Regularnie ćwiczyć oczyszczanie oskrzeli  
✅ Monitorować objawy i prowadzić dzienniczek

✅ Szczepić się   
✅ Przyjmować leki zgodnie z zaleceniami  
✅ Zgłaszać się na wizyty kontrolne  
✅ Unikać palenia tytoniu i kontaktu z osobami przeziębionymi  
✅ Dbać o odpowiednią dietę i aktywność fizyczną  
  
PAMIĘTAJ: CHOĆ ROZSTRZENIA OSKRZELI SĄ CHOROBĄ PRZEWLEKŁĄ, TO DZIĘKI ODPOWIEDNIEMU LECZENIU I FIZJOTERAPII MOŻESZ ZNACZĄCO POPRAWIĆ JAKOŚĆ SWOJEGO ŻYCIA!

Piśmiennictwo

1. Polverino E, Goeminne PC, McDonnell MJ, et al. European Respiratory Society guidelines for the management of adult bronchiectasis. Eur Respir J 2017; 50: 1700629

2. Chalmers JD, Goeminne P, Aliberti S, et al. The Bronchiectasis Severity Index. An international derivation and validation study. Am J Respir Crit Care Med 2014; 189: 576–585.

3. Joanna Miłkowska-Dymanowska i wsp., Leczenie rozstrzeni oskrzeli niezwiązanych z mukowiscydozą. Pneumonologia Polska 2023, tom 4, nr 1, strony 27–32

4. https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne/liczy-sie-kazdy-oddech/liczy-sie-kazdy-oddech-informacje/test-cat-lepsza-ocena-pochp-lepsze-leczenie,4680.html