Kopciuchy trują nie tylko zimą

data aktualizacji: 2026.05.29 autor: ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Smog z kopciuchów, czyli starych pieców, to nie jest problem sezonowy. Rozmowa z dr Anną Śniady, lekarzem pulmonologiem.

Ministerstwo Klimatu i Środowiska
czyste powietrze zdrowy wybór
NARODOWY FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA i GOSPODARKI WODNEJ

Współfinansowane z unijnego systemu handlu uprawnieniami do emisji (Funduszu Modernizacyjnego)

Czym właściwie jest smog?

Dr Anna Śniady, pulmonolog: Z medycznego punktu widzenia smog to nie tylko zimowa mgła czy nieprzyjemny zapach w powietrzu. To groźna mieszanina pyłów zawieszonych, m.in. PM10 i PM2.5, a także toksycznych związków chemicznych, takich jak benzoapiren, tlenki azotu i siarki czy

wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne. Szczególnie niebezpieczny jest smog pochodzący z tzw. kopciuchów, czyli starych pieców i kotłów, które nie spełniają współczesnych norm emisyjnych i wydzielają duże ilości dymu oraz szkodliwych substancji.

Jak taki toksyczny koktajl działa na płuca?

Nie niszczy ich od razu, ale uruchamia przewlekły stan zapalny. Najdrobniejsze pyły docierają aż do pęcherzyków płucnych, gdzie wywołują stres oksydacyjny [stan, w którym w organizmie jest za dużo tzw. wolnych rodników, a za mało przeciwutleniaczy (antyoksydantów), które mogłyby je zneutralizować-przyp. red.] i mikrouszkodzenia. Organizm próbuje się bronić, ale przy długotrwałym narażeniu może dochodzić do trwałego bliznowacenia tkanki i pogorszenia pracy układu oddechowego. W efekcie dochodzi do przewlekłych mikrouszkodzeń komórek i tkanek, co przyspiesza starzenie organizmu i sprzyja rozwojowi wielu chorób, m.in. miażdżycy, niektórych nowotworów, chorób neurodegeneracyjnych czy cukrzycy.

Czy zdarza się, że osoby niepalące mają płuca w złym stanie właśnie przez zanieczyszczone powietrze?

Tak, i nie jest to rzadkość. Mówimy czasem o „paleniu biernym środowiskowym", bo regularne oddychanie zanieczyszczonym powietrzem także szkodzi płucom: spędzenie dwóch godzin w smogu może dać efekt, jak wypalenie kilkunastu papierosów. W praktyce oznacza to, że nawet osoba, która nigdy nie paliła, może po latach życia w smogu mieć przewlekłe problemy oddechowe.

Czy po sezonie grzewczym płuca się regenerują?

Układ oddechowy ma duże zdolności naprawcze, ale tylko do pewnego momentu. Kaszel czy podrażnienie mogą ustąpić, jednak zmiany strukturalne, takie jak przebudowa oskrzeli czy utrata elastyczności pęcherzyków płucnych, często są już nieodwracalne.

Jakie mogą być skutki wieloletniego życia w smogu z kopciuchów?

To przede wszystkim większe ryzyko astmy, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, częstszych infekcji i zaostrzeń już istniejących schorzeń. Smog zwiększa też liczbę hospitalizacji i zgonów, a zanieczyszczenie powietrza zostało uznane przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem za czynnik rakotwórczy z grupy 1, czyli o potwierdzonym działaniu rakotwórczym u ludzi.

Czy smog szkodzi tylko płucom?

Niestety nie. Najdrobniejsze cząstki mogą przenikać do krwiobiegu i wpływać także na serce, naczynia krwionośne oraz mózg. Dlatego osoby narażone na smog częściej skarżą się na zmęczenie, bóle głowy, gorszą koncentrację, a u chorych przewlekle mogą nasilać się objawy chorób serca czy układu nerwowego.

Kto jest najbardziej narażony?

Najwyższą cenę płacą dzieci, seniorzy, kobiety w ciąży oraz osoby z chorobami płuc i układu krążenia. Dla najmłodszych to szczególnie groźne, bo ich płuca i mózg wciąż się rozwijają. Dlatego nie można traktować dymu z komina jako zwykłego elementu zimowego krajobrazu.

Czy problem smogowy kończy się wraz z zimą?

Zdecydowanie nie. Sezon grzewczy tylko go nasila, ale zdrowotne skutki smogu kumulują się latami. Dlatego pilna likwidacja kopciuchów nie jest kwestią estetyki ani chwilowej mody, tylko inwestycją w zdrowie i długość życia mieszkańców.

Co możemy zrobić już dziś na poziomie gminy, osiedla, ulicy?

Po pierwsze, przestać traktować dym z komina jak normalny element zimowego krajobrazu. To jest sygnał, że ktoś właśnie zanieczyszcza powietrze, którym oddychają jego sąsiedzi. Po drugie, korzystać z programów dofinansowania wymiany starych, nieefektywnych pieców. Walka ze smogiem zaczyna się od decyzji pojedynczych osób, ale jej efekty widać w zdrowiu całej miejscowości.

A co powiedziałaby Pani osobom, które nie wierzą, że stare piece są realnym zagrożeniem?

Powiedziałabym, że mamy dziś na to bardzo mocne dowody medyczne. Tam, gdzie ograniczono najbardziej emisyjne paliwa i źródła ogrzewania, poprawa zdrowia publicznego była widoczna bardzo szybko. Dobrym przykładem jest Dublin, gdzie po zakazie sprzedaży węgla odnotowano spadek stężenia zanieczyszczeń oraz spadek liczby zgonów z powodu chorób układu oddechowego i krążenia.

Dziękuję za rozmowę.

Pożegnaj kopciucha przed zimą

W programie Czyste Powietrze możesz dostać nawet do 100% dofinansowania kosztów kwalifikowanych netto (bez VAT) na wymianę starego pieca, ocieplenie domu i instalację nowoczesnego ogrzewania. W sumie z programu skorzystało już ponad milion właścicieli domów w całej Polsce.

Jak złożyć wniosek krok po kroku:

1. Wejdź na stronę https://czystepowietrze.gov.pl lub zapytaj o program i dotację w swojej gminie.
2. Poznaj zasady programu.
3. Ustal zakres niezbędnych prac, wykonaj obowiązkowy audyt energetyczny.

4. Przygotuj niezbędne dokumenty.
5. Wypełnij i złóż wniosek o dofinansowanie online lub w gminie.
6. Wybierz rzetelnego wykonawcę.
7. Zrealizuj inwestycję wg wytycznych z audytu energetycznego.
8. Rozlicz inwestycję.

Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Dofinansowane przez Unię Europejską – NextGenerationEU

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/45537-kopciuchy-truja-nie-tylko-zima