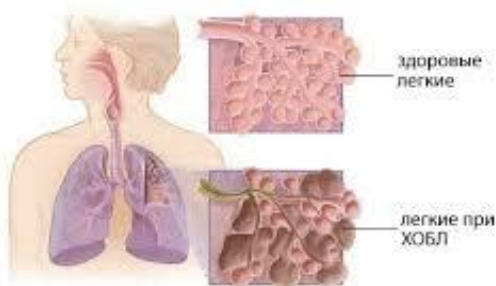




Памятка для населения

ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЁГКИХ

Хроническая обструктивная болезнь легких



Хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ) – это хроническое воспалительное заболевание лёгких, при котором постепенно нарушается проходимость дыхательных путей (развивается их обструкция). Это происходит из-за хронического воспаления, причиной которого обычно является раздражение бронхов и лёгких различными веществами, попадающими в организм с воздухом.

В большинстве случаев ХОБЛ начинает проявляться у лиц старше 40 лет. ХОБЛ приводит к **обратимым** (бронхоспазм, отёк бронхиальной стенки, нарушение бронхиального секрета), и **необратимым** (склероз стенки бронхов, спадение мелких бронхов на выдохе, эмфизема лёгких) изменениям дыхательной системы.

Так же формируются системные последствия заболевания. В первую очередь поражается скелетная мускулатура, при этом больной теряет мышечную массу и силу, что приводит к ограничению физической нагрузки. У больного ХОБЛ отмечается более высокий риск переломов и снижение плотности костной ткани. ХОБЛ является фактором риска для формирования сердечно-сосудистых изменений, служит фактором развития атеросклероза сосудов и сердца.

Факторы риска ХОБЛ и механизмы развития:

- **Основной причиной развития ХОБЛ является табачный дым 80-90% случаев (активное и пассивное курение).** Чтобы рассчитать, насколько курение опасно для каждого пациента, был разработан **коэффициент ПАКА**. Для подсчёта этого коэффициента нужно умножить число пачек сигарет, которые выкуривают в течение суток (по 20 сигарет в пачке), на количество лет, на протяжении которых человек курит. Люди, у которых коэффициент составляет 10 и выше, имеют очень высокий риск заболеть ХОБЛ, причём риск тем больший, чем выше коэффициент.
- **Длительное вдыхание дыма, образующегося при сгорании биотоплива** (дрова, уголь при печном отоплении).
- **Наличие пыли и химических веществ на рабочих местах** (встречаются у шахтёров, сварщиков, работников металлургической и химической промышленности и др.).
- **Проживание в экологически неблагоприятных условиях.**
- **Частые инфекции в детстве.** Различные инфекции (бактериальные, вирусные) провоцируют развитие обострения ХОБЛ. Частые вирусные заболевания приводят к снижению уровня иммунитета всего организма и в особенности на уровне бронхов, что способствует развитию бактериальных инфекций.

Основные клинические признаки ХОБЛ:

1. **Кашель**, как сухой, так и с наличием мокроты который, количество которой увеличивается после ночного сна (пресловутый «кашель курильщика»).

2. **Прогрессирующая одышка**, которая появляется вследствие затруднения прохождения воздуха бронхами. Затруднение при дыхании сначала возникает только во время быстрой ходьбы, бега и тяжёлой физической работы. При длительном течении заболевания одышка начинает беспокоить и в состоянии покоя, что приводит к инвалидизации больного.
3. **Свистящие хрипы в грудной клетке при дыхании** (появляются на более поздних стадиях болезни) и чувство стеснения в груди.

Обструктивная болезнь лёгких может развиваться у человека на протяжении многих лет, поначалу себя никак не проявляя. **Выделяют 4 стадии тяжести течения ХОБЛ:**

- I - лёгкая;
- II – средней тяжести;
- III – тяжёлая;
- IV – крайне тяжёлая.

Хроническая обструктивная болезнь лёгких – прогрессирующее заболевание! Большинство пациентов обращается на III и IV стадиях, когда появляется выраженная одышка. На I и II стадиях, как правило, нет одышки, а беспокоит только редкий кашель по утрам, поэтому больной не обращается к врачу. В этом состоит коварство болезни. Большинство пациентов обращается поздно, ценное время для лечения частично потеряно.

На каждой стадии (I – IV) Вы можете чувствовать себя удовлетворительно (как обычно) – это фаза ремиссии или мнимого выздоровления, когда проявления болезни минимальны. Но при переохлаждениях или без видимой причины может возникнуть обострение.



ХОБЛ – это хроническое заболевание, которое невозможно вылечить, но можно остановить его развитие.

Кроме медикаментозного лечения, которое Вам назначил врач, на всех стадиях необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. **Бросайте курить.** Помните, что курение является доказанным фактором развития рака лёгких. Если Вы курите, то для своевременной диагностики ХОБЛ следует ежегодно проходить спирометрическое исследование и делать простой тест для определения толерантности к физическим нагрузкам, который Вы можете провести самостоятельно. Для этого на протяжении 6 минут постарайтесь пройти максимальное расстояние по ровной местности. Здоровый человек проходит не менее 600 м. Если на протяжении 6-минутной ходьбы Вы прошли менее 600 м из-за одышки, обратитесь к врачу – это может быть первым симптомом ХОБЛ.
2. **Избегайте инфекционных заболеваний.** Возможно проведение ежегодной вакцинации против гриппа (осенью, лучше в сентябре или октябре).
3. **Посоветуйтесь с врачом по поводу прохождения реабилитационной программы,** направленной на увеличение силы и выносливости дыхательных мышц.
4. **Избегайте чрезмерных физических нагрузок.**
5. **Не прерывайте лечение, назначенное врачом!** Помните, что препараты, которые Вы применяете для контроля ХОБЛ, не накапливаются в организме и не вызывают привыкания!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!