

## Факторы риска ХОБЛ

-  1. Частые инфекции нижних дыхательных путей в детстве
-  2. Запыленность и химикаты (раздражающие вещества, пары, испарения)
-  3. Курение, в том числе пассивное
-  4. Загрязнение окружающего воздуха

## Как проявляется ХОБЛ?


- 
- Кашель  
(наиболее ранний симптом!)
- 
- Выделение мокроты  
(особенно по утрам)
- 
- Одышка  
(наиболее поздний симптом!)
- 
- Чувство стеснения  
в грудной клетке
- 
- Свистящие хрипы

## Важно знать!

В связи с поздним появлением одышки, к врачу обращаются на поздних стадиях заболевания, когда остановить прогрессирование болезни трудно.

Поэтому важно своевременно проходить ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!



 Служба  
здоровья



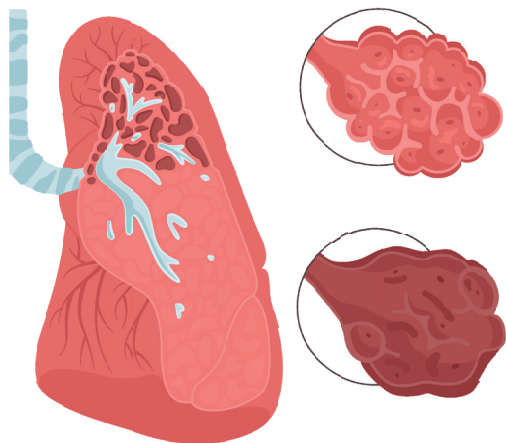
хронической  
обструктивной  
болезнью легких  
можно управлять:

важно взаимодействие врача  
и пациента



**КУРЕНИЕ — самая  
главная причина ХОБЛ**

При хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) поражается ткань легких, с течением времени развивается эмфизема – легкие утрачивают свою эластичность, постоянно находятся в раздутом состоянии, и организм не получает достаточного количества кислорода.



**Что же происходит в легких при курении?** Продукты горения табака, которые попадают в легкие при курении, вызывают во всех отделах дыхательной системы — бронхах, легочной ткани, сосудах — **ВОСПАЛЕНИЕ**.

**Воспаление** – это реакция на повреждение ткани, органа. Иногда оно бывает полезным, защищая организм. Например, когда мы поцарапаем кожу, воспаление активизирует защитные силы, не давая микробам проникнуть глубже в ткань.

**НО!** При курении воспаление приносит только **ВРЕД!** Воспаление в дыхательных путях сопровождается накоплением в них различных клеток, которые начинают выделять вещества, которые наносят огромный вред организму: приводят к выработке большого количества слизи в бронхах, вызывают кашель, сужают дыхательные пути, разрушают легочную ткань и сосуды, проходящие в ней. В результате нарушается газообмен, легкие перестают справляться с обеспечением организма кислородом, и возникает самый серьезный и мучительный симптом болезни — **ОДЫШКА**.

## Какие исследования назначит врач для подтверждения ХОБЛ?

Важнейшим является проведение исследования функции легких (спирометрии), которое выявляет снижение скорости прохождения воздуха по бронхам.





**А если ХОБЛ подтвердится**, врач назначит вам лечение — ингалятор с бронхорасширяющими веществами.



**Препаратом скорой помощи** при ХОБЛ в случае развития обострения также является ингалятор, содержащий препарат, быстро расширяющий бронхи.

## Важно знать!


Жизнь пациенту с ХОБЛ продлевает:

-  Полный отказ от курения (активного и пассивного)!
-  Изменение образа жизни, включая переносимую регулярную физическую нагрузку, полноценное сбалансированное питание — как лишний вес, так и дефицит веса создает дополнительные трудности для дыхания

Существуют различные методы физической тренировки. Часто этим занимаются специалисты – реабилитологи. Если вам не удается заниматься со специалистом физической реабилитацией, то начните физические тренировки сами.

**ВНИМАНИЕ!** Перед тем, как начать физические тренировки, обязательно проконсультируйтесь с врачом, нет ли у вас противопоказаний для их проведения (например, болезни сердца).

Начните с ежедневной ходьбы в течение 20 минут. Делайте гимнастику с легкими гантелями. Постепенно увеличивайте время ходьбы и ее скорость. Постепенно увеличивайте нагрузку на руки. Для того, чтобы уменьшить одышку во время физической нагрузки, иногда бывает полезным использовать бронхорасширяющий ингалятор до ее начала.

-  Ответственное отношение к своему здоровью (регулярное прохождение диспансерного осмотра, вакцинация противогриппозной и пневмококковой вакциной)