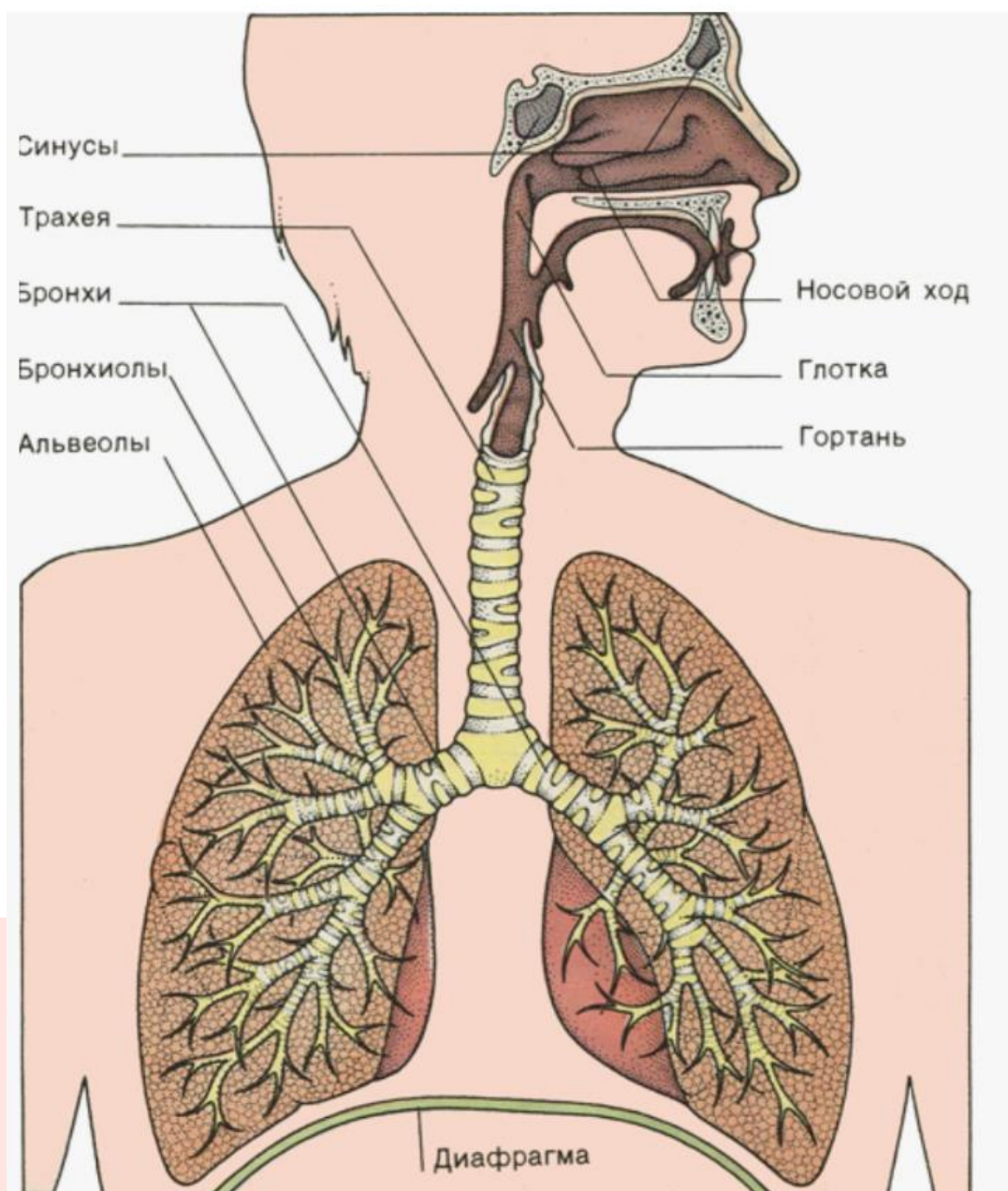


**ХОБЛ –
хроническая
обструктивная
болезнь легких.
Что делать?**

Памятка для пациента

Хроническая обструктивная болезнь легких – ХОБЛ. Что это?

- ◆ **Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)** – это заболевание, при котором нарушается прохождение воздуха по бронхам и, соответственно, попадание кислорода из легкого в кровь. Вследствие этого развивается дыхательная недостаточность, которая проявляется одышкой.



Одышка при ХОБЛ. Какая она?

- ◆ Одышка ощущается как нехватка воздуха и затрудненное дыхание: изменение частоты, глубины и ритма дыхания.
- ◆ Разная тяжесть заболевания приводит к различной интенсивности одышки.
- ◆ Как правило, она начинает беспокоить при подъеме по лестнице или при ходьбе в гору,
 - ◆ затем проявляться при интенсивной ходьбе по ровной поверхности,
 - ◆ потом заставляет ходить медленно и останавливаться.
- ◆ При очень тяжелой форме заболевания одышка беспокоит в покое.
- ◆ Болезнь прогрессирует медленно, поэтому одышка – основной симптом болезни – становится заметной, то есть мешающей жить, после 40 лет.

Причины ХОБЛ

- ◆ ХОБЛ, являясь одной из ведущих причин заболеваемости и смертности во всем мире, представляет существенную медицинскую и социальную проблему.
- ◆ **Основной причиной развития ХОБЛ является курение, не только активное но и пассивное!** Табачный дым содержит вещества, которые вызывают воспаление, разрушающее ткани легких и бронхов. Риск развития ХОБЛ при активном курении составляет 80%!
- ◆ Связь пассивного курения с развитием респираторных симптомов у детей является доказанной.
- ◆ Внутриутробное пассивное курение, а также пассивное курение в детском возрасте, приводит к нарушению развития легочной ткани и роста легких, что в будущем является причиной преждевременного начала падения функции легких.
- ◆ Реже (до 10%) ХОБЛ вызывают профессиональные вредности или загрязнения атмосферного воздуха а также жилых помещений.

Как врач может заподозрить ХОБЛ

- Врач может заподозрить ХОБЛ на основании симптомов болезни: в первую очередь, одышки, а также кашля и отхождения мокроты.
- Назначается исследование функции легких - спирометрия, которая фиксирует снижение скорости прохождения воздуха по бронхам.
- Могут быть проведены и некоторые другие исследования:
 - ✓ компьютерная томография легких - поможет выявить эмфизему легких – одно из проявлений ХОБЛ,
 - ✓ исследование газообмена - поможет определить наличие и степень дыхательной недостаточности;
 - ✓ исследование сердца может выявить осложнения со стороны этого органа..
- Данные обследования помогают уточнить диагноз, выявить осложнения и выбрать правильное лечение.

Принципы лечения ХОБЛ. Отказ от курения

- ◆ Лечение ХОБЛ начинается с отказа от курения (или прекращения воздействия других веществ, попадающих в легкие).
- ◆ **Прекращение курения облегчает симптомы болезни и продлевает жизнь!**
- ◆ Если человек не в состоянии бросить курить самостоятельно, то ему, возможно, потребуется лекарственная поддержка, помогающая справиться с никотиновой зависимостью. Основой такой поддержки является никотинзамещающая терапия, когда с помощью пластырей, жевательной резинки или никотинового мундштука никотин вводят в организм, тем самым избавляя пациента от воздействия вредных компонентов табачного дыма. В дальнейшем дозу никотина уменьшают вплоть до отмены. Такое лечение требует медицинской консультации и наблюдения.

Принципы лекарственной терапии ХОБЛ

- ✓ Основой лекарственного лечения ХОБЛ являются бронхорасширяющие препараты.
- ✓ Обычно пациенту рекомендуют ингалятор, содержащий препарат, быстро расширяющий бронхи и применяющийся как средство скорой помощи.
- ✓ Основой регулярного лечения являются бронхорасширяющие препараты длительного (12- или 24-часового действия). Все они используются в виде ингаляторов, порошковых или аэрозольных. Обычно назначают один или два бронхорасширяющих препарата, в зависимости от того, насколько выражены симптомы болезни.
- ✓ Врач может также назначить ингаляционные гормоны, поскольку при некоторых формах ХОБЛ они дают дополнительный эффект.
- ✓ Некоторые виды ХОБЛ требуют добавления особых препаратов – специальных противовоспалительных средств, воздействующих на мокроту, и антиоксидантов, антибиотиков в специальном режиме и т.д.

Принципы лечения ХОБЛ

- ◆ Некоторые пациенты, испытывающие тяжелую одышку из-за дыхательной недостаточности, могут нуждаться в кислороде или применении специальных портативных машин, помогающих легким дышать.
- ◆ В домашних условиях кислород используют с помощью специальных концентраторов, которые из воздуха выделяют кислород, а специальные машины бывают разных типов, в зависимости от особенностей пациента. Пульмонолог при необходимости даст консультации по применению таких устройств.
- ◆ При ХОБЛ иногда делают операции, которые способны уменьшить одышку при тяжелой эмфиземе. В некоторых случаях возможна пересадка легких. Отбор для этих операций очень сложный и требует консультаций многих специалистов.

Лечебно-профилактические мероприятия при ХОБЛ

- ◆ Человек, болеющий ХОБЛ, должен обязательно двигаться и давать себе доступную физическую нагрузку. Такие занятия повышают тонус и снижают степень одышки.
- ◆ Рекомендуется дважды в неделю тренироваться на бегущей дорожке или велоэргометре, а также упражняться с помощью легких гантелей.
- ◆ Кроме того, следует ежедневно совершать пешие прогулки, стараясь пройти, сколько позволяет одышка и общее состояние, однако в целом рекомендуют проходить около 3–4 километров.
- ◆ Также человек, болеющий ХОБЛ, должен регулярно проходить диспансерный осмотр, так как ХОБЛ нередко сопутствуют и другие заболевания, в первую очередь, сердечно-сосудистой системы.
- ◆ **Лечебно-профилактические мероприятия при их правильном и регулярном применении уменьшают проявления болезни, снижают риск обострений и осложнений, а также продлевают жизнь.**