**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**

****

 Памятка для населения

**ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЁГКИХ**

****

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 хронической 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 отдышки, 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!***

Материал подготовлен

отделом подготовки и тиражирования

медицинских информационных материалов «ЦМП»

ГБУЗ АО «ЦМП» - 2020г.