

## ХОБЛ- ЭПИДЕМИЯ 21 ВЕКА.

Хроническая Обструктивная Болезнь Легких (ХОБЛ) - болезнь поражающая все отделы дыхательной системы человека. Основными причинами ХОБЛ являются табакокурение, производственная пыль и газы, неблагоприятная экологическая обстановка.

- Хроническая - означает длительное, а не кратковременное заболевание.

Обструктивная - обструкция означает нарушение проходимости бронхов, в результате чего воздух не может свободно проходить в легкие.

Болезнь-заболевание, нездоровье.

Легких - имеется в виду вся система органов дыхания, которая доставляет воздух от носа и рта в легкие. Прогрессирующее сужение дыхательных путей (бронхов) в ответ на хроническое раздражение их табачным дымом, промышленной пылью или газами приводит к нарастающему ухудшению функции легких, уменьшению физической выносливости, одышке, частым инфекциям дыхательных путей, быстрой утрате трудоспособности вследствие развития дыхательной недостаточности. Миллионы людей на земном шаре страдают ХОБЛ, при этом многие об этом даже не подозревают. Симптомы, особенно на ранних стадиях заболевания, нередко ошибочно расценивают как проявления бронхиальной астмы, а постоянный кашель считают возрастными изменениями или неизбежным спутником курильщика. Многие считают ХОБЛ болезнью пожилых людей; на самом деле, у некоторых заболевание начинается уже в 40-летнем возрасте.

### Причины развития ХОБЛ

---

Основной причиной развития ХОБЛ является табакокурение. В России курит 70% мужчин и 30% женщин. По данным статистики ХОБЛ развивается у 50% курильщиков и характеризуется прогрессирующим ухудшением функции легких. Группу риска ХОБЛ составляют, как правило, курильщики со стажем, выкуривающие по одной пачке сигарет в день на протяжении 20 лет. Средний возраст начала заболевания - 40 лет. Проверить, входит ли человек в группу риска можно по индексу ИК (индексу курящего человека). **ИК = число выкуриваемых сигарет в день x стаж курения (годы)/20**. Если ИК больше 10, то это является достоверным фактором риска развития ХОБЛ. У разных людей ХОБЛ проявляется различными симптомами. Некоторые пациенты чувствуют себя плохо лишь в определенные дни, у других симптомы болезни присутствуют

постоянно. Очень важно, что при правильном лечении всегда есть надежда на улучшение.

---

**Основные симптомы болезни** : -постепенно нарастающая одышка. Многим больным ХОБЛ приходится останавливаться при подъеме по лестнице, чтобы перевести дыхание. Сначала одышка может возникать при значительных усилиях (пробежка к автобусу, работа в огороде, подъем в гору), а со временем при обычных нагрузках (спокойная ходьба, одевание, наклоны туловища).

- Хронический кашель, также называемый "кашлем курильщика". Кашель и выделение мокроты могут наблюдаться в течение всего дня или только утром после пробуждения.

-Хрипы и ощущение тяжести в грудной клетке.

**ХОБЛ и Ваше эмоциональное состояние** Появление симптомов ХОБЛ может привести к изменению эмоционального состояния. Из-за одышки многие пациенты ограничивают общение с членами семьи и друзьями. Они изолируют себя от окружающих, проводя все больше времени в одиночестве, и не пытаются поддерживать отношения с близкими людьми. Пациенты с ХОБЛ также могут опасаться того, что повышенная утомляемость постепенно будет нарастать. Они не понимают, что с ними происходит, и что нужно предпринять. Некоторые больные испытывают чувство вины за свое состояние, связывая свою болезнь с курением. Важно понять, что эти переживания вполне нормальны. Лечение ХОБЛ эффективными препаратами и изменение образа жизни позволит Вам улучшить качество жизни.

**Как не допустить усиления симптомов?** Никогда не поздно бросить курить и, таким образом, приостановить развитие заболевания. Результаты исследований показывают, что при отказе от курения болезнь перестает прогрессировать. Помните, что при ХОБЛ качество жизни снижается постепенно и очень медленно. Вы можете даже не заметить, что уже перестали выполнять какие-то привычные для Вас раньше нагрузки. На ранней стадии заболевания, Вы можете испытывать всего лишь легкую одышку.

**Лечение ХОБЛ** При наличии симптомов ХОБЛ или попадании в группу риска необходимо провести несложную экспресс-диагностику - спирометрию. Если результат показывает нарушение функции легких, необходимо проконсультироваться с врачом о методах профилактики и лечения ХОБЛ. Отказ от курения является важнейшим шагом в программе лечения ХОБЛ. Чем скорее курильщик бросает курить, тем дольше его легкие остаются в нормальном состоянии и "стареют" медленнее. Бронхорасширяющие средства являются основным методом лекарственного лечения ХОБЛ, их использование в виде ингаляций более эффективно, так как при этом они попадают прямо в бронхи и не оказывают действия на весь организм. Сейчас в арсенале врачей появились новые препараты, доказавшие свою высокую эффективность как у тех, кто бросил курить, так и у тех, кто не смог отказаться от курения. Самые современные лекарства, например СПИРИВА (тиотропия бромид), представляют собой мельчайший порошок для ингаляции, который находится в маленькой капсуле. Капсулу помещают в

небольшой ингалятор, прокалывают и вдыхают лекарство. Современный ингаляционный препарат, применяемый всего один раз в день, не просто удобен. Его регулярное применение увеличивает выносливость, уменьшает одышку, частоту обострений ХОБЛ (например, инфекций дыхательных путей), и улучшает функцию легких (возвращает им их "истинный возраст"). Ингаляционные бронхорасширяющие препараты - негормональные лекарства, и их длительное применение никакой зависимости не вызывает. Потребность в их использовании определяется состоянием бронхов.