

Если у вас есть одышка, и при этом:

Вы курите более 10 лет по 1 пачке в сутки или являетесь пассивным курильщиком;

И / или

Ваша работа связана с профессиональными вредностями (промышленная пыль, газы, производственные химикаты)

СРОЧНО обратитесь к терапевту или врачу общей практики для уточнения диагноза. Это может быть ХОБЛ!



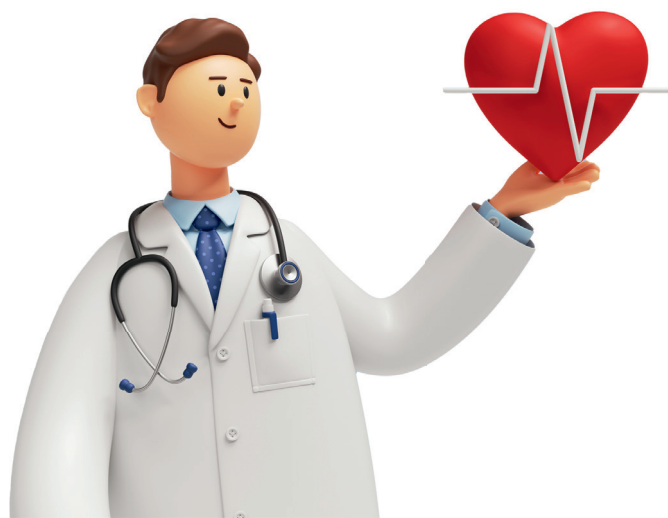
Помните, при позднем обращении к врачу остановить прогрессирование заболевания трудно.

Какие исследования назначит врач для подтверждения ХОБЛ?

1. Важнейшим является проведение исследования функции легких (спирометрии), которое выявляет снижение скорости прохождения воздуха по бронхам;
2. Компьютерная томография легких может выявлять эмфизему легких (повышенную воздушность легких) — одно из проявлений ХОБЛ;



3. Исследование газообмена (содержание в крови кислорода и углекислого газа) помогает определить наличие и степень дыхательной недостаточности;
4. Исследование сердца может выявить осложнения со стороны этого органа.



 **Служба
здоровья**



Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России
Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний

у вас хроническая обструктивная болезнь легких?

Не теряйте время — обратитесь
к врачу

Лечение хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) начинается с отказа от курения (или прекращения воздействия других веществ, попадающих в легкие).

Прекращение курения облегчает симптомы болезни и продлевает жизнь.



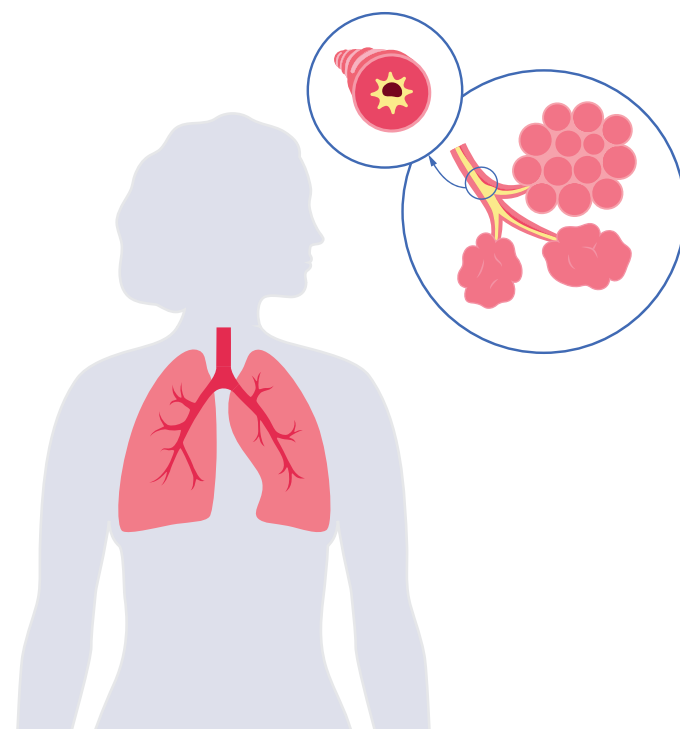
Самостоятельное управление ХОБЛ

-  Самоконтроль – ведение дневника (отмечать выраженность и частоту одышки, кашля)
-  Измерять содержание кислорода в крови (пульсоксиметрия)
-  Своевременно обращаться к лечащему врачу при ухудшении состояния

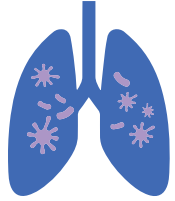
ХОБЛ — это заболевание, при котором нарушается прохождение воздуха по бронхам и попадание кислорода из легких в кровь. Вследствие этого развивается дыхательная недостаточность, которая проявляется одышкой. Разная тяжесть заболевания приводит к различной выраженности одышки.

Воздух в легкие попадает через трахею, а затем через бронхи, которые делятся на более мелкие – бронхиолы. Бронхиальное дерево заканчивается альвеолами – мешочками, в которые входит воздух и через стенки которых кислород поступает в сосуды, а наружу выводится углекислый газ.

Воспаление, которое возникает при ХОБЛ, приводит к скоплению слизи в просвете бронхов, сужению бронхиального дерева вследствие спазма мышц дыхательных путей, появлению рубцов в бронхах. Легочная ткань также изменяется – разрушается стенка альвеол, вследствие чего происходит их расширение, нарушается их эластичность. Такие изменения в легочной ткани приводят к тому, что воздух плохо выталкивается из альвеол при выдохе, а значит, недостаточно меняется на содержащий кислород. Все вышеописанное и приводит к основному симптому болезни — одышке.



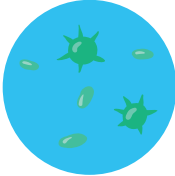
Что провоцирует одышку при ХОБЛ?

-  Курение
-  Физическая нагрузка
-  Выход на холодный воздух
-  Приготовление пищи с использованием газа
-  Острые респираторные вирусные инфекции

При ХОБЛ может развиваться обострение болезни, например — на фоне вирусной инфекции. Это проявляется усилением одышки, появлением гнойной мокроты, повышением температуры тела.

Обострение всегда ухудшает снабжение тканей организма кислородом. Для предупреждения присоединения инфекции у больных ХОБЛ важно проведение вакцинации противогриппозной вакциной и пневмококковой вакциной.

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

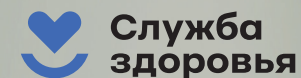
Как проявляется ХОБЛ?



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!



Подготовлено
ФБУ «НМИЦ терапии и профилактики инфекционных заболеваний» Минздрава России

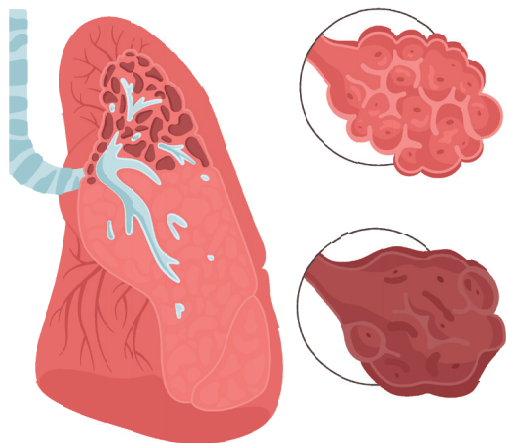
хронической обструктивной болезнью легких можно управлять:

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

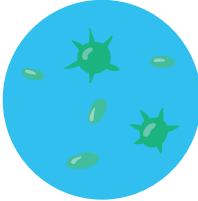
Существуют различные методы физической тренировки. Часто этим занимаются специалисты – реабилитологи. Если вам не удается заниматься со специалистом физической реабилитации, то начните физические тренировки сами.

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)

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
-  5. Неполноценное питание
-  6. Мужчины, возраст после 40 лет

КУРЕНИЕ — самая главная причина ХОБЛ

Почему курение вызывает развитие ХОБЛ?

Табачный дым содержит вещества, которые вызывают воспаление, разрушающее ткани легких и бронхов.

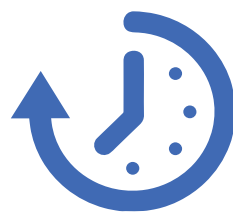
Миф о безопасном курении

Болезнь у курящих людей прогрессирует медленно, поэтому одышка — основной симптом болезни — становится заметной, то есть мешающей жить, через годы.

Индекс курящего человека (ИК)

$$\begin{array}{ccc} \text{Icon of cigarette} & \times & \text{Icon of person with clock} \\ \text{Количество} & & \text{Стаж курения,} \\ \text{сигарет в день} & & \text{годы} \end{array} \quad / 20$$

ИК > 10 — достоверный фактор риска развития ХОБЛ



Никотин начинает выводиться из организма уже через 2 часа после отказа от табака, через 12 часов уровень окиси углерода в крови нормализуется, и человек перестает ощущать нехватку воздуха. Уже через два дня вкус и обоняние станут острее, а через 12 недель человеку будет заметно легче переносить физическую нагрузку. До 9 месяцев нужно на то, чтобы исчезли проблемы с дыханием: кашель и одышка.

 **Служба
здоровья**



хроническая обструктивная болезнь легких — не приговор

Изменяем образ жизни



ОДЫШКА – самый важный признак хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ)!

Как изменяется одышка при ХОБЛ с течением времени?

Сначала одышка беспокоит при значительной физической нагрузке (например, при поднятии тяжести, при ходьбе в гору), затем при меньшей нагрузке (подъем по лестнице или при интенсивной ходьбе по ровной поверхности), а затем – при небольшой физической нагрузке и даже в покое.

Когда можно заподозрить ХОБЛ?

Наличие у курящего человека одышки, кашля и отхождения мокроты.

Вопрос: что продлевает жизнь пациенту с ХОБЛ?

Ответ: три жизненных принципа

- 

Полный отказ от курения (активного и пассивного)!
- 

Изменение образа жизни (переносимая регулярная физическая нагрузка)
- 

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

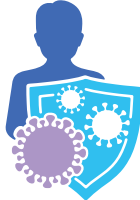
Полноценное и сбалансированное питание

Почему так важно правильное питание при ХОБЛ?

- 

Неполноценное питание приводит к ослаблению дыхательных мышц

- 

При ХОБЛ на дыхание тратится в 10 раз больше энергии
- 

Сопротивление инфекциям
- 

Как лишний вес, так и дефицит веса, создают дополнительные трудности для дыхания



Что относится к правильному питанию при ХОБЛ?

- Потреблять больше продуктов, содержащих клетчатку;
- Пить много жидкости (если нет противопоказаний от врача);
- Есть чаще, понемногу, но калорийно;
- Не передать;
- Ограничить потребление соли;
- Следить за своим весом;
- Избегать продуктов, вызывающих газообразование.