**Профилактика ХОБЛ**

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) более известна как «хронический обструктивный бронхит» – общее название для ряда заболеваний, при которых наблюдается устойчивое нарушение движения воздушного потока из легких.

Для нее характерны нарушение проходимости бронхов и развитие эмфиземы («раздувание» легких) в результате хронического воспаления, застоя слизи и потери эластичности бронхов и альвеол.

По оценкам экспертов ВОЗ, примерно 10% людей на планете (210 млн человек) в возрасте 40 лет и старше страдают хронической обструктивной болезнью легких. ХОБЛ входит в группу ведущих хронических заболеваний наряду с артериальной гипертонией, ишемической болезнью сердца и сахарным диабетом.

ХОБЛ является третьей лидирующей причиной смерти в мире, от которой ежегодно умирает 2,8 млн человек.

Для России ХОБЛ имеет особенную актуальность.

Холодный климат, распространенность курения, высокая заболеваемость респираторными инфекциями – эти факторы способствуют развитию болезни.

**Факторы риска развития ХОБЛ**

Основными факторами риска развития ХОБЛ являются курение (в 80 – 90% случаев) и/или воздействие промышленной пыли, то есть, болеть начинают люди, в дыхательные пути которых попадают вредные вещества.

Самым опасным и самым частым веществом для запуска ХОБЛ является табачный дым.

Продукты горения табака, которые попадают в легкие при курении, вызывают во всех отделах дыхательной системы – бронхах, легочной ткани, сосудах – воспаление.

Воспаление в дыхательных путях сопровождается накоплением в клетках различных вредных веществ. Эти вещества наносят огромный вред организму – они приводят к выработке большого количества слизи в бронхах, вызывают кашель, приводят к сужению дыхательных путей, разрушают легочную ткань и сосуды, проходящие в ней. В результате нарушается газообмен, легкие перестают справляться с обеспечением организма кислородом, возникает самый серьезный и самый мучительный симптом болезни – одышка.

**ХОБЛ чаще развивается у лиц старше 40 лет!**

**Наиболее ранним симптомом является хронический кашель.**

Кашель отмечается обычно ежедневно и чаще всего по утрам.

**Одышка, ощущаемая при физической нагрузке.**

Одышка чаще всего служит поводом для обращения к врачу. По мере прогрессирования ХОБЛ выраженность одышки изменяется от ощущения нехватки воздуха при физических нагрузках до тяжёлой дыхательной недостаточности.

**Мокрота, как правило, выделяется в небольшом количестве утром и имеет слизистый характер.**

Поскольку ХОБЛ усугубляется, затруднение дыхания может возникать даже при выполнении простых действий – приеме пищи или одевании. Пациенты часто худеют и становятся более слабыми. Время от времени, симптомы могут обостряться и усиливаться. Из-за симптомов дыхательной недостаточности затруднена повседневная домашняя деятельность и работа.

ХОБЛ коварна. У нее очень простые симптомы и на такую кажущуюся простоту люди попросту не обращают внимание. Становится трудно быстро ходить, подниматься по лестнице или небольшой пригорок, носить сумку с продуктами. Люди склонны видеть в таких проявлениях что угодно, но не ХОБЛ, потому достаточно поздно обращаются к врачу, когда уже сформированы стойкие изменения бронхолегочной ткани, ограничена эффективность терапии и увеличиваются расходы на лечение.

**Методы диагностики**.

Диагноз ХОБЛ в клинической практике устанавливают на основании кашля с отхождением мокроты, одышки, возникающей, как правило, у пациентов старше 45 лет.

Диагноз подтверждается путем проведения инструментального метода исследования функции внешнего дыхания – спирометрии.

**Профилактика ХОБЛ**

Важно, что большую часть случаев ХОБЛ можно предупредить!

Важнейшее условие торможения прогрессирования заболевания и предупреждения развития ХОБЛ – отказ от курения.

* Основой профилактики ХОБЛ является здоровый образ жизни, который включает в себя достаточную физическую активность, нормированное пребывание на свежем воздухе, сбалансированное питание.
* Регулярные занятия физкультурой способствуют увеличению дыхательного объема легких. Массажные процедуры улучшают кровообращение в грудной клетке.
* Мерами предупреждения ХОБЛ также служат исключение вредных факторов (соблюдение требований охраны труда при наличии профессиональных вредностей), профилактика обострений и других бронхолегочных инфекций.
* Ежегодная вакцинация против гриппа.

В КГБУЗ «Краевом Центре общественного здоровья и медицинской профилактики» города Барнаула Вы сможете оценить функцию внешнего дыхания – пройти спирометрию, оценить степень риска развития ХОБЛ и получить консультацию терапевта по индивидуальной профилактике хронической обструктивной болезни лёгких.

**МЫ ЗАБОТИМСЯ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ!**