

Хроническая обструктивная болезнь легких

Хроническая обструктивная болезнь легких (сокращенное название - ХОБЛ) – прогрессирующее хроническое заболевание, основой которой является множественное поражение легочных бронхов.

Основным проявлением ХОБЛ является затрудненное дыхание, которое появляется вследствие затруднения прохождения воздуха по бронхам. Характерным для этой болезни является кашель, который сопровождается выделением мокроты, количество которой увеличивается после ночного сна. Часто ХОБЛ называют «молчаливым врагом», поскольку это заболевание развивается незаметно. Затруднение дыхания (одышка) при ХОБЛ в начале болезни возникает только во время быстрой ходьбы, бега и тяжелой физической нагрузки. При длительном течении заболевания одышка начинает беспокоить и в покое.

Основным предрасполагающим фактором для развития ХОБЛ является курение. Чтобы рассчитать, насколько курение опасно для каждого пациента, был разработан специальный коэффициент. Для подсчета этого коэффициента нужно умножить число пачек сигарет, которые выкуриваются 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 развития ХОБЛ, причем риск тем больший, чем выше коэффициент.

Другими важными факторами риска для ХОБЛ является неблагоприятная экологическая ситуация, вдыхание производственной пыли, частые заболевания органов дыхания.

Нужно отчетливо понимать, что ХОБЛ– это хроническое заболевание, которое невозможно вылечить, но современное лечение позволяет остановить его прогрессирование.

Выделяют 4 стадии/степени тяжести ХОБЛ (I – легкая, II – средней тяжести, III – тяжелая, IV – очень тяжелая).

Кроме лекарственного лечения, которое Вам назначил врач, на всех этих стадиях необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. **Бросайте курить.** Если Вы курите, то для своевременной диагностики ХОБЛ следует ежегодно проходить спирометрическое исследование и делать простой тест для определения способности переносить физическую нагрузку. Последний 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 одышки, обратитесь к врачу – это может быть первым проявлением ХОБЛ или другого, например, сердечного заболевания.

2. **Предотвращайте инфекционные заболевания.** Крайне важно проведение ежегодной вакцинации против гриппа. Людям старших возрастных групп может помочь вакцинация от пневмококка.

3. **Если Вы уже страдаете ХОБЛ, 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!**

Если Ваше самочувствие ухудшилось, не объясняйте это развитием привыкания к медикаментам. Совместно с врачом ищите проблему, приведшую к обострению болезни (пропуск в ежедневных лекарствах, переохлаждение, контакт с больным респираторной инфекцией, чрезмерная физическая нагрузка).

Помните: для обострения ХОБЛ характерно объединение трех клинических признаков: усиление одышки, появление гнойной мокроты и увеличение ее количества.

Обязательно обратитесь к врачу в случае появления вышеперечисленных признаков обострения!

Для лечения ХОБЛ чаще всего назначают аэрозольные и порошковые ингаляторы и отхаркивающие средства. Помните, что лечение ХОБЛ должно быть пожизненным и непрерывным. Как правило, используют один-два препарата для расширения бронхов (объединив лекарства длительного и короткого действия). Больным с III стадией ХОБЛ назначают также ингаляционные гормоны (глюкокортикостероиды).

Помните, что единственным эффективным методом лечения IV стадии ХОБЛ является пересадка донорских легких, операция, пока не нашедшая широкого применения в РФ. Однако отказ от курения и постоянное использование назначенных врачом ингаляторов, а также выполнение других его рекомендаций, улучшат качество Вашей жизни уже сегодня и не допустят развитие тяжелых осложнений, в том числе этой, последней, стадии болезни!