

## Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)

Сохраните свою жизнь и здоровье –  
контролируйте приступы удушья!



Это распространенное заболевание дыхательной системы у взрослых, в основе которого лежит выраженный хронический воспалительный ответ легких на действие патологических частиц и газов (прежде всего табачного дыма). При этом развивается хроническое воспаление в стенках бронхов, нарушается процесс выведения мокроты, впоследствии прогрессирующе снижается скорость воздушного потока в бронхах на выдохе, легкие переполняются воздухом, что может стать причиной развития эмфиземы.

При ХОБЛ изменяется нормальная функция иммунитета, структуры и функции внутренних оболочек бронхов. В результате возникает нарушение проходимости бронхов, развивается эмфизема легких, пневмосклероз, нарастает дыхательная недостаточность.

### Причины

- курение (активное и пассивное вдыхание табачного дыма),
- регулярное вдыхание пыли, продуктов сгорания (вредные производства)

К сожалению, данное заболевание неизлечимо, именно поэтому Всемирная организация здравоохранения активно призывает страны бороться с курением табака, проводить профилактические и просветительские программы для населения. **Ведь предотвратить угрозу возникновения ХОБЛ можно, бросив курить.**

Ввиду того, что ранее мужчины курили много больше женщин, то и заболевание считалось по большей части мужским, но с широким распространением этой вредной привычки среди женщин, увеличилось и число выявленных случаев ХОБЛ среди них. Поэтому в наше время гендерное разделение не прослеживается так четко. В зоне риска курящие люди 40-50 лет и старше.

### Симптомы ХОБЛ

- одышка, которая медленно нарастает с прогрессированием заболевания,
- постоянный кашель,
- отделение мокроты при кашле

Люди, страдающие ХОБЛ, также подвергаются повышенному риску возникновения других проблем со здоровьем. К ним относятся:

- легочные инфекции, такие как грипп и пневмония;
- рак легких;
- проблемы с сердцем;
- мышечная слабость и ломкость костей;
- депрессия и тревожное расстройство;

Типичные симптомы ХОБЛ начинают развиваться в среднем возрасте. По мере прогрессирования ХОБЛ больному становится труднее выполнять обычные повседневные действия, часто вследствие одышки.

В результате снижения производительности труда и бытовых ограничений, а также необходимости оплачивать медицинскую помощь у больного могут возникнуть серьезные финансовые проблемы.

## Диагностика

Заболевание широко распространено, при несвоевременном диагностировании есть высокий риск перетекания заболевания в тяжелую форму с высокой смертностью. Основным методом диагностики — **спирометрия** — врач определяет объем и скорость потока воздуха, выдыхаемого при максимальном усилии.

Кроме спирометрии проводят и другие обследования: бодиплетизмография, измерение диффузионной способности легких, кардиореспираторные нагрузочные тесты, исследование дыхания во время сна, определение оксида азота в выдыхаемом воздухе и др. В ряде случаев может потребоваться и лабораторная диагностика: анализы крови и выделяемой мокроты для уточнения стадии заболевания.

## Лечение

ХОБЛ неизлечима, однако ее течение можно облегчить, отказавшись от курения, исключив воздействие загрязненного воздуха и пройдя вакцинацию. Болезнь можно лечить при помощи лекарственных препаратов, кислородной терапии и легочной реабилитации.

Существует несколько методов лечения ХОБЛ.

В основном для этого применяются ингаляционные препараты, которые расширяют просвет дыхательных путей и уменьшают отек. Самыми важными препаратами для лечения ХОБЛ являются **ингаляционные бронходилататоры**. Они расслабляют мышцы дыхательных путей, позволяя им пропускать воздух.

При применении **короткодействующих бронходилататоров** эффект наступает через несколько секунд и длится 4–6 часов. Ими часто пользуются во время обострений.

При применении **длительно действующих бронходилататоров** эффект наступает позже, но дольше сохраняется. Их принимают ежедневно, иногда в сочетании с ингаляционными стероидами.



Могут использоваться другие методы лечения.

- Для купирования обострений часто применяются стероиды в таблетках и антибиотики.
- Пациентам, страдающим ХОБЛ в течение длительного времени, и имеющим тяжелую форму ХОБЛ, назначается кислородная терапия.
- Легочная реабилитация позволяет научить пациента упражнениям, которые облегчают дыхание и повышают способность к физическим нагрузкам.
- Хирургическое вмешательство может облегчить симптомы у некоторых пациентов с тяжелой ХОБЛ.

Использование ингаляционных препаратов требует правильной техники, и в некоторых случаях применяются так называемые спейсерные устройства, позволяющие более эффективно доставлять препарат в дыхательные пути.



Нередко обострения бывают спровоцированы респираторной инфекцией, и в таких случаях в дополнение к ингаляционным препаратам или небулайзерам могут назначаться антибиотики и/или пероральные стероидные препараты.

Материалы предоставлены для информации и носят рекомендательный характер, не могут использоваться в качестве основы для лечения. При заболевании необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение. Несмотря на то, что было сделано все возможное, информация предоставляется без каких-либо гарантий в отношении ее точности.

Заболевание неизлечимо, но можно справиться с его проявлениями и перевести его течение в контролируемое русло, главное не заниматься самолечением и вовремя обратиться к квалифицированным специалистам.



## Жизнь с ХОБЛ

Изменение образа жизни помогает облегчить симптомы ХОБЛ.

1. **Откажитесь от курения и вейпинга.** Это самый важный шаг. Отказ от табака помогает даже людям, которые курили много лет.
2. **Избегайте вдыхания вторичного табачного дыма и дыма, исходящего от источников огня,** которые применяются для приготовления пищи в помещениях.
3. **Поддерживайте физическую активность.**

Защитите себя от легочных инфекций:

- каждый год проходите вакцинацию против гриппа;
- сделайте прививку от пневмонии (от пневмококка);
- пройдите полную вакцинацию от COVID и своевременно ревакцинируйтесь.

Выполнение этих рекомендаций поможет Вам вести максимально активную и здоровую жизнь.



**8 800 100 58 00**  
WWW.LIFE.ZETTAINS.RU

ООО «Зетта Страхование жизни»  
115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828, СЖ № 3828 от 06.06.2023.  
Срок действия не ограничен. По вопросам качества обслуживания обращайтесь на почту [az.info@zettains.ru](mailto:az.info@zettains.ru)