

Хроническая обструктивная болезнь легких. Памятка для пациента

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) — заболевание, при котором нарушается газообмен в легких, и в кровь поступает недостаточно кислорода. Вследствие этого развивается дыхательная недостаточность. Основным симптомом болезни является **одышка** различной интенсивности — в зависимости от тяжести заболевания.

Как правило, одышка начинает беспокоить при подъеме по лестнице или в гору, затем проявляется при интенсивной ходьбе по ровной поверхности, потом заставляет человека ходить медленно и останавливаться через каждую сотню шагов. При очень тяжелой форме одышке мучает человека даже в состоянии покоя.

Основная причина развития ХОБЛ — курение. Табачный дым содержит вещества, которые вызывают воспаление, разрушающее ткани легких и бронхов. Реже ХОБЛ вызывают профессиональные вредности, загрязнения атмосферного воздуха или жилых помещений.



Болезнь прогрессирует медленно, поэтому одышка — основной симптом болезни — становится заметной и начинает мешать жить только после 40 лет.

ХОБЛ выявляют на основании:

- Симптомов болезни. Это, в первую очередь, одышка, а также кашель и отхождение мокроты.
- Исследования функции легких — спирометрии, которая фиксирует снижение скорости прохождения воздуха по бронхам.
- Факта длительного курения табака.

Дополнительные обследования:

- Компьютерная томография легких – способна выявить эмфизему легких – одно из проявлений ХОБЛ.
- Исследование газообмена – помогает определить наличие и степень дыхательной недостаточности.
- Спирометрия – необходима для постановки диагноза, определения степени ограничения воздушного потока.

Врач может назначить и некоторые другие исследования, они помогают уточнить диагноз, выявить осложнения и выбрать правильное лечение.

Лечение ХОБЛ начинается с отказа от курения и/или прекращения воздействия других вредных веществ, попадающих в легкие. Отказ от курения облегчает симптомы болезни и продлевает жизнь.



Если человек не в состоянии бросить курить самостоятельно, то может понадобиться лекарственная поддержка, помогающая справиться с никотиновой зависимостью. Основа такой поддержки – **никотинзаместительная терапия (НЗТ)**.

Вместо курения никотин доставляется в организм посредством пластырей, жевательной резинки или никотинового мундштука. Таким образом пациент избавлен от воздействия вредных компонентов табачного дыма. Постепенно дозу никотина уменьшают, вплоть до полной отмены. НЗТ обязательно требует медицинской консультации и наблюдения.

Существуют и другие методы лекарственной поддержки, которые назначает врач.

Основа лекарственной терапии ХОБЛ – бронхорасширяющие препараты. Обычно пациенту рекомендуют ингалятор, содержащий препарат, быстро расширяющий бронхи и применяющийся как средство скорой помощи. Но основа регулярного лечения – бронхорасширяющие препараты длительного, 12- или 24-часового действия. Все они используются в виде ингаляторов, порошковых или аэрозольных.

Обычно назначают один или два бронхорасширяющих препарата, в зависимости от того, насколько выражены симптомы болезни.

Врач может также назначить ингаляционные гормоны, поскольку при некоторых вариантах течения ХОБЛ они дают дополнительный эффект.

Некоторые пациенты, испытывающие тяжелую одышку из-за дыхательной недостаточности, нуждаются в кислороде и применении специальных портативных концентраторов кислорода.

При ХОБЛ иногда делают **операции**, которые способны уменьшить одышку при тяжелой эмфиземе. В некоторых случаях возможна пересадка легких. Отбор для этих операций очень сложный и требует консультаций многих специалистов.

Человек, болеющий ХОБЛ, должен **обязательно двигаться** и давать себе доступную физическую нагрузку.

Рекомендуется:

- дважды в неделю тренироваться на беговой дорожке или велоэргометре,
- упражняться с помощью легких гантелей,
- ежедневно совершать пешие прогулки, стараясь пройти, сколько позволяет одышка и общее состояние, желательно не менее 3–4 километров.

Такие занятия повышают физический тонус и снижают степень одышки.

Очень важно **регулярно проходить диспансерный осмотр**, так как ХОБЛ нередко сопутствуют и другие заболевания, в первую очередь, сердечно-сосудистой системы.

Регулярные и правильно выполняемые лечебно-профилактические мероприятия уменьшают проявления болезни, снижают риск обострений и осложнений, а также продлевают жизнь.